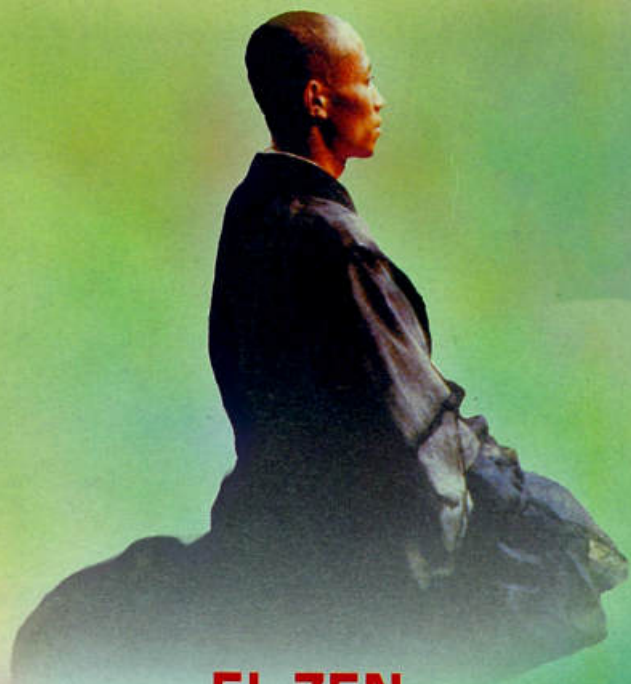


← **ENDERO**

LA PRÁCTICA DE LA CONCENTRACIÓN

TAISEN DESHIMARU



**EL ZEN
EN LA VIDA COTIDIANA**

PUBLISMMO

**LA PRÁCTICA
DE LA
CONCENTRACIÓN**

Taisen Deshimaru

**LA PRÁCTICA
DE LA
CONCENTRACIÓN**

El zen en la vida cotidiana



edicomunicación, s.a.

Título del original francés:
La Practique de la concentration

© Edicomunicación, s. a., 1999

Traducción: Francisco Villalba
Diseño de cubierta: Alf Garousi

Edita: Edicomunicación, s. a.
C/. de las Torres, 75
08042 Barcelona (España)

Impreso en España /Printed in Spain

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

I.S.B.N: 84-7672-900-6
Depósito Legal: B-25934-99

Impreso en:
LIMPERGRAF
C/. Mogoda, 29-31
Políg. Industrial Can Salvatella
08210-Barberà del Vallès

*“Hacer zazen tranquilamente en el dojo
apagar todo pensamiento negativo,
obtener solamente un espíritu sin deseo,
esta alegría está más allá del paraíso.
El mundo corre detrás de los beneficios sociales,
los honores, los bellos vestidos y el bienestar,
pero estos placeres no son la verdadera paz.
¡Corred y permaneceréis insatisfechos hasta la muerte!
Vestir el kesa y el hábito negro, y practicar zazen,
concentrarse con un solo espíritu, a veces inmóvil;
a veces en movimiento;
ver con nuestros ojos de profunda sabiduría interior,
poder observar y reconocer íntimamente el verdadero
aspecto de toda acción y de toda existencia,
poder observar el equilibrio,
comprender y reconocer con un espíritu perfectamente
tranquilo,
si sois así,
vuestra dimensión espiritual, la más elevada en este mundo,
no podrá ser comparada a ninguna otra.*

Cuando recibí este bello poema de mi Maestro Kodo Sawaki me sentí muy impresionado, y decidí hacerme monje. Le pedí la ordenación, pero él me dijo: “¡De ninguna manera vas a enterrar tu vida en esos templos de prelados funcionarios! ¡Más vale que te conviertas en un verdadero bodhisattva que solamente continúa zazen en las impurezas de la vida social!”

La práctica justa de zazen



松
坐
大
雄
筆



心

松
山
筆



La enseñanza que os voy a dar es primordial, es la base de la práctica auténtica de zazen. Es muy importante que comprendáis el verdadero método para practicar un justo zazen. Todo el mundo comprende fácilmente que postura hay que tener, y que postura hay que practicar, lo he explicado a menudo y ampliamente.* Pero, ¿cómo se piensa, cómo se controla el espíritu, durante zazen?

Este es un problema muy importante. Muchos creen comprender, pero su comprensión es demasiado superficial. Durante zazen, la actitud del espíritu es diferente para cada uno, y nadie sabe cual adoptar. Hay que tener la conciencia *hishiryō*. ¿Qué es la conciencia *hishiryō*? El Maestro Dogen, en el *Fukanzazengi*, habla de ella en estos términos: "Por favor, pensad desde el fondo del no-pensamiento. No penséis desde el fondo del pensamiento. Esto es *Hishiryō*, el secreto del Zen." *Hishiryō*, pensamiento absoluto, más allá de todo pensamiento. ¿Cómo hacer? Gran koan...

Condiciones de la Concentración y de la Observación

Una vez que uno se ha ubicado en el dojo, se ha sentado correctamente en postura y regulado la respiración a un ritmo justo y profundo, no significa sin embargo que la conciencia, sobre todo en los principiantes, se encuentre de inmediato sumergida en la calma.

Durante los primeros minutos de zazen el cerebro se parece a una ventana abierta por la que sopla una fuerte corrien-

* Ver página 287 y *La Pratique du zen*, Seghers (en castellano *La práctica del Zen*, Kayrós)

te de aire: surgen sin cesar pensamientos. Después, con la prolongación de la práctica, la oleada de pensamientos disminuye, y por último se detiene. Cuando el viento deja de soplar, la habitación retorna a la calma; el cerebro se convierte en un lugar tranquilo. La extinción de pensamientos da lugar al estado de concentración, *samatha* en sánscrito, *shi* en chino-japonés. El kanyi *shi* significa literalmente cesar, detener, y por esto entendemos: la concentración del espíritu que lleva a la calma.

Sin embargo, esta condición del espíritu no define por sí misma el verdadero zazen.

La simple cesación del pensamiento, en efecto, no constituye más que un aspecto de la verdadera condición de zazen y conduce a un estado de somnolencia llamado *kontin*. El espíritu no puede mantener el estado de vigilia, que requiere una cierta tensión de la conciencia y necesita una actividad. Es por lo que Dogen dijo: "Hay que pensar desde el fondo del no-pensamiento."

Esta vigilancia activa es la observación, *kan*, el segundo componente de la condición zazen. *Shi* y *kan* asociados dan la actitud correcta del espíritu durante zazen. Producidos simultáneamente, son la expresión más elevada, ideal y absoluta de la conciencia llamada *hishiryō*, pensamiento absoluto, más allá del pensamiento.

Pero durante los primeros tiempos de zazen, antes de acceder a esta condición perfecta de la conciencia, el estado de concentración y de observación se suceden alternativamente.

La concentración sola, como se ha visto, conduce a un estado de oscurecimiento de la conciencia, como la vela que se consume lentamente y después se apaga.

Para no caer totalmente en la somnolencia, se debe comenzar a practicar la observación; ésta constituye el despertar de la conciencia desde el subconciente. Los pensamientos son encauzados hasta la conciencia y observados por ella. Cuando el pensamiento surge y después desaparece inmediatamente, la observación que resulta de ello es llamada *vicara* en sánscrito. Se trata de una "observación relámpago", instantánea. Cuando el pensamiento se estanca, la observación se prolonga igualmente. Esta es llamada *vitarka*.

Una persistencia demasiado larga del estado de observación conduce a la conciencia *sanran*, conciencia agitada y dispersa. El viento de los pensamientos sopla de nuevo violentamente y perturba la luminosidad estable y suave que emanaba de la llama. En este momento, hay que abandonar todos los pensamientos y conducir el espíritu al estado de concentración.

De esta manera se forma el ciclo de la concentración y de la observación.

Se puede decir como conclusión que es muy difícil crear y mantener el estado de conciencia justo. La prolongación del estado de concentración conduce al estado de *kontin*. La prolongación del estado de observación a *sanran*. ¿Cómo resolver este dilema? Es un gran koan.

Dogen responde con *hishiryo*, la conciencia más allá del pensamiento. Para acceder a esta conciencia absoluta, es necesario que antes se aclaren los métodos apropiados para llegar a ella. El Zen enseña tres métodos de concentración y dos de observación.

1. LA CONCENTRACIÓN

SHI

Al entrar en el dojo, el espíritu está aún muy impregnado de la agitación y de los apremios que ha sufrido el mundo exterior. Por eso, a partir del momento en el que se está sentado en zazen, esta agitación registrada por todo nuestro ser tiende a salir en avalanchas desordenadas. El problema reside en el hecho de que, sobre todo en los principiantes, la conciencia tiende a detenerse, a apegarse a estas oleadas de agitación. Entonces es necesario practicar la concentración:

a) *La primera forma de concentración* consiste en situar el espíritu sobre la línea vertical ficticia que une la nariz al ombligo, es decir que hay que estar atento a mantener la rectitud exacta de la postura, rectitud que manifiesta el estado

de concentración y de vigilancia. Para ilustrar esta actitud del espíritu, los maestros han recurrido a menudo a la imagen del mono atado a un pilar. El mono representa el espíritu agitado y el pilar la postura rigurosamente derecha.

b) *La segunda forma de concentración* consiste en dejar pasar los pensamientos, en apartarse de ellos desde el momento en el que aparecen, en abandonarlos desde que se percibe que se está estancado en ellos.

c) *La tercera es la más difícil*, corresponde a la realización inmediata de nuestra verdadera naturaleza, que carece de sustancia propia, de nómeno. El despertar supremo surge de la comprensión íntima de esta noción. Es la certificación última del fin de la ilusión dualista: el ego es inaccesible puesto que no tiene sustancia. Aunque existe, es sin realidad, *ku*. Por eso no podemos atrapar nuestro espíritu que no tiene sustancia propia. *Shin fuka toku*, "Mi espíritu es inatrapable" es la famosa respuesta de Eka a Bodhidharma. Por lo tanto no es necesario intentar atrapar, controlar, tranquilizar, pacificar. Es suficiente dejar pasar las ilusiones, dejar que se desvanezcan por ellas mismas, y de esta manera, conformarse al orden cósmico y dejarlo obrar. La concentración se establece entonces sin esfuerzo, inconsciente, natural, automáticamente, puesto que todo dualismo se ha extinguido en la unificación del espíritu fundido en el espíritu. Una vez aquí, no queda huella de la menor discriminación, ya que el espíritu no se objetiviza, no se vé a sí mismo. Este estado es llamado *nirvana*, la extinción total de toda forma de discriminación en el Uno absoluto.

Cuando yo empezaba en el Zen, me concentraba exclusivamente sobre zazen, es decir, sobre la postura correcta de la que depende el estado de concentración correcta. Pero después comprendí que el verdadero zazen no residía únicamente en la actitud concentrada del espíritu y del cuerpo. La verdadera condición del espíritu que debe resultar de la práctica de zazen es a la vez concentración subjetiva y observación objetiva. Esta condición de observación plantea un problema

difícil ya que lleva rápidamente al practicante (sobre todo si no tiene una larga experiencia de zazen) a una actitud dispersa de la conciencia; pero por otra parte, esta condición de observación es necesaria porque desde la cesación del pensamiento conciente, el subconciente, al no estar ya contenido por las barreras de la conciencia, fluye libremente. Además la observación del subconciente que desfila delante del ojo de la conciencia conduce a la comprensión verdadera, es decir, no intelectual, de este subconciente. Esta comprensión por el cuerpo, directa, intuitiva, inmediata, es la condición requerida para que nazca la autentica sabiduría, que se manifiesta progresivamente a través de la conciencia hishiryo.

Esta conciencia hishiryo es la actitud más justa de la conciencia y su grado supremo de realización; en ella están contenidas a la vez la concentración perfecta y la observación ilimitada e inmediata del Todo. La sabiduría infinita y el espíritu de gran compasión son su más alta expresión, que se manifiesta en zazen y se prolonga en la multiplicidad de acciones de nuestra vida: actividades, comportamientos y actitudes del cuerpo, de la palabra y del espíritu, que manifiestan muy precisamente el grado de despertar de la conciencia. Además, la totalidad de nuestras acciones cotidianas constituyen el terreno de entrenamiento de nuestra conciencia en la práctica de la concentración y observación. Sin embargo, zazen sigue siendo el nexo en el que la experimentación es más lúcida y más intensa, permitiendo que la concentración suceda rápidamente a la observación cuando ésta se vuelve excesiva y falsa, e inversamente, hasta la obtención de la armonía perfecta de las dos, unidas en *jo-e*, la sabiduría (*e*) en la serenidad (*jo*).

2. LA OBSERVACIÓN KAN

Dogen escribe en el *Fukanzazengi*:

Pensad desde el fondo del no-pensamiento

Esta frase explica el estado de observación de zazen, y acompaña a la que expresa el estado de concentración: “No penséis desde el fondo del pensamiento.”

Cuando, durante zazen, los pensamientos surgen del subconsciente y rompen como olas en la conciencia, sumergiéndola en un estado de dispersión y de agitación, la práctica de la observación es necesaria para aniquilar las perturbaciones engendradas en la conciencia. Este método de observación puede ser de dos clases: observación relativa u observación directa.

a) *Observación relativa*

Tiene dos aspectos:

* *La observación de las impurezas, de las manchas.*

Fujokan, en japonés.

El sutra del *Hannya Shingyo* dice que *no hay ni pureza ni impureza, ni belleza ni fealdad, ni mal ni bien.*

Esta frase sitúa la naturaleza de los fenómenos en la unidad absoluta indiferenciada, y define de esta manera la percepción unitaria, no dualista.

En la época del Buda Shakyamuni era corriente practicar la meditación en las proximidades de los cadáveres. La meta de esta práctica era llevar la conciencia a puntos de vista más justos sobre la naturaleza de las existencias, es decir, a *mujo*, la impermanencia. Esta noción de impermanencia es de primordial importancia ya que define implícitamente la naturaleza no sustancial de todas las cosas. Todas las existencias, sensibles, sufren las transformaciones engendradas por el tiempo. Por eso uno debe cuidarse de considerar los fenómenos bajo su solo aspecto actual de belleza, de bien, o de pureza; hay que considerar también su aspecto contrario, potencialmente contenido en su aspecto actual.

Un hombre joven me confió un día que todas las mujeres bellas a las que se acercaba, incluso durante zazen, provocaban en él deseos sexuales difíciles de contener. Esta actitud es completamente la contraria de la que debe ser adoptada en el

dojo, es decir, del apaciguamiento de los seis órganos de los sentidos, de los seis objetos de los sentidos y de las seis conciencias. Yo le respondí: "En primer lugar evite acercarse a las mujeres bellas; después haga que su espíritu se vuelva hacia sus propias impurezas."

Así debe practicar aquel en el que se eleva la sombra del deseo, de la volición o de un pensamiento durante zazen y en la vida cotidiana; considerar la impermanencia de todas las cosas, su nacimiento, su degeneración y su muerte, su florecencia y su putrefacción.

* *La observación de compasión.*

Jishikan en japonés.

Consiste en controlar y refrenar los movimientos del ánimo haciendo aparecer el espíritu de compasión que se manifiesta a través del abandono del ego. El resultado no es ya más un movimiento exasperado, sino comprensión y apertura hacia los demás. Cuando, por ejemplo, surge la cólera, hay que ver esta cólera, observarla y considerar al ego como su autor. La cólera desaparece inmediatamente y surge el espíritu de compasión.

b) *Observación directa*

Shokan en japonés.

La forma de observación que voy a analizar para vosotros a partir de mi experiencia es la esencia de zazen.

La observación directa se confunde con la gran sabiduría que permite ver el aspecto real de todas las existencias que son *mujo*, impermanentes.

En la vida, nuestra conciencia está siempre en movimiento, solicitada por nuestra propia actividad interior y por los múltiples elementos exteriores. Gracias a ella toman forma las miradas de fenómenos a los que atribuye una realidad estable, duradera y sustancial. Esta forma de conciencia es llamada *nen* en japonés, término que traduce la idea de la brevedad del instante. En otros términos, se trata de la conciencia

aprisionada en el tiempo, que no tiene otras visiones que las que se presentan delante de ella en el instante, todas relativas.

Por el contrario, la conciencia que comprende íntimamente mujo se sitúa en el no-movimiento, se ha vaciado de todo pensamiento, no está sometida a ningún elemento ni a ningún aspecto, ni a ninguna forma producida por el cuerpo, por el pensamiento o por la palabra, y no crea ninguna de estas discriminaciones. Está en ku, ella misma es ku, vacuidad absoluta.

Como se ha visto anteriormente, una vez recuperada la unidad y aniquiladas las discriminaciones, el espíritu no se refleja, el espíritu *es*, inconcientemente, sin verse. Entonces aparece el fondo del problema.

¿Cuál es el espíritu que se manifiesta?

Hablar de manifestación implica la noción del tiempo, orientado en el sentido del pasado hacia el futuro.

Sin embargo, si el espíritu se ha manifestado en el pasado, al haber concluido el pasado, el espíritu no existe ya. Si se manifiesta en el presente, al ser el presente fugitivo, inatrapable, el espíritu es idénticamente inatrapable. Si el espíritu debe manifestarse en el futuro, no habiendo llegado aún el futuro, el espíritu no existe. Por eso se dice del espíritu que es *fukatoku*, totalmente inatrapable, no manifestado en el tiempo, de trascendencia y potencialidad eterna.

Si se considera el tiempo como una sucesión de instantes presentes cuya característica es desaparecer en el momento en el que aparece, se puede concebir de la misma manera la manifestación fugitiva del espíritu. Pero si se intenta observar el espíritu que se manifiesta, desde el primer instante de reflexión habrá desaparecido. ¿Ha existido realmente? Se puede decir que está, de manera eterna, en un presente sin cesar en movimiento. Él mismo no tiene el aspecto del presente fugitivo, apareciendo y desapareciendo, pero las existencias forjadas en los límites del tiempo, son investidas de la naturaleza del espíritu. El espíritu sereno que se establece durante *zazen* no puede, de la misma manera, ser observado. Es, simplemente. Desde el momento en el que se intenta verlo, una fosa incommensurable separa esta intención del espíritu que fué y que ha desaparecido. Uno puede preguntarse entonces qué es lo que

fué en el origen de esta intención que condujo a la ruptura por discriminación. En un tiempo infinito, el instante de un relámpago para nuestra conciencia, el espíritu se replegó sobre sí mismo, se encerró en un espacio limitado, manteniendo una relación potencial con su naturaleza infinita e ilimitada, pero apartado momentáneamente de todo intercambio. Para que reaparezca su verdadera naturaleza los muros deben estallar.

Es por lo que se dice que hay que pensar desde el fondo del no-pensamiento. Esto significa acceder al verdadero espíritu, inconciente, natural, automáticamente, por la concentración profunda de zazen.

3. EL TRIPLE MÉTODO

Vuelvo más detalladamente sobre los métodos que deben conducir al practicante al estado justo de concentración y de observación.

a) *Método para destruir las enfermedades de sanran y kontin.*

Sanran define el espíritu flotante, errante, soñador y pensativo. *Kontin* es el espíritu que se oscurece y se ensombrece en la somnolencia. El espíritu *sanran* nace a partir del movimiento continuo de pensamientos. El kanji *san* significa estar distraído o disperso. El kanji *ran* significa estar en la confusión. Cuando nuestro espíritu está en este estado, hay que templarlo mediante la concentración *shi*.

El espíritu *kontin* nace a partir del estado de no-pensamiento, *fushiryo*, que al prolongarse hace que el espíritu se introduzca en el oscuro estado de la somnolencia, seguido del sueño. En este momento, hay que volver a poner el espíritu alerta mediante la observación *kan*.

En uno y en otro caso, la observación y la concentración deben ser practicadas de manera apropiada, de la misma manera que el intercambio que se establece entre el medicamento y la enfermedad.

b) *Método práctico y apropiado al tiempo y a las circunstancias.*

Si sentís que caéis en el estado de *kontin* y, a pesar de haber recurrido a la *observación*, no lográis clarificar vuestro espíritu, si el método de observación no es suficiente ni eficaz, es preferible que detengáis momentáneamente la observación y la reemplacéis por una *concentración* apropiada. En ese momento el cuerpo y el espíritu pueden llenarse de vigilancia y claridad. En este caso, más vale utilizar la concentración que la observación, incluso en estado de *kontin*.

Si, por el contrario, sentís que vuestro espíritu erra y se extravía en el estado de *sanran* y, a pesar de haber recurrido a la *concentración*, no lográis llevarlo a su condición apacible, si el método de concentración es ineficaz, es preferible que detengáis momentáneamente la concentración, y la reemplacéis por una *observación* apropiada. En este momento vuestro cuerpo y vuestro espíritu pueden llenarse de paz y tranquilidad. En este caso, es preferible utilizar la observación a la concentración, incluso durante *sanran*.

c) *Método para establecer el verdadero estado de samadhi.*

* *Por la extinción de las impresiones sensibles:*

Por la extinción de los estados perturbados de *sanran* y *kontin* según los métodos de concentración y de observación descritos anteriormente, puede aparecer la condición de *samadhi*, es decir, el estado de concentración perfecta mantenido por el despertar total del espíritu, tras la extinción momentánea de todas las formas de impresiones inherentes a nuestra conciencia discriminadora y dualista. Estas impresiones son sin embargo susceptibles de aparecer de nuevo en cualquier momento. Por eso la condición de *samadhi* es un estado frágil y muy sutil.

Si en efecto llegamos a comprender profundamente, con la totalidad de nuestro ser, que esta condición delicada de *samadhi* no es ni verdadera ni falsa, sino que trasciende cualquier visión dualista, y después nos apegamos a uno de los aspectos benéficos de esta condición —serenidad, alegría pro-

funda—, nacerán entonces en la conciencia impresiones apreciativas que, por su carácter discriminativo, nos alejarán tanto de esta condición como el norte lo está del sur.

Pero si, por el contrario, la comprensión absoluta nace conjuntamente por la fusión íntima de todo nuestro ser con la condición de samadhi, ésta última se perpetuará naturalmente. Por esta comprensión más allá de toda discriminación, no surgirá ya en nuestro espíritu ninguna ilusión (de verdadero o de falso, de satisfacción o de miedo, de amor o de rechazo) surgida de nuestras opiniones apreciativas (*ken* en japonés). Este estado es llamado igualmente estado de *concentración*. Por eso, para deshacerse de toda forma de impresión nacida en razón de la fuerza de apego al karma profundo de los *bonnos* (acciones falsas de cuerpo, de la palabra y de la conciencia), que nos extravía en la discriminación, en la apreciación y en los prejuicios, es necesaria la objetivación consciente de estos bonnos y de estas impresiones por medio de la observación vigilante e imparcial. Toda forma de apego al karma se desprende entonces como madera muerta. Este método es igualmente llamado método de observación, y gracia a él puede ser instaurado el estado de concentración perfecta del samadhi.

** Por la aparición armoniosa de la sabiduría:*

El kanji *jo*, que corresponde al término sánscrito *samadhi*, designa el estado que es estable, fijo, inmóvil y pacífico. El kanji *e* define la sabiduría, que nace de la comprensión íntima, profunda e inmediata del Todo. En esto difiere totalmente de la epistemología, y por lo tanto limitada al razonamiento. A esta última se la llama *ninshiki-eki* en japonés.

Si, durante *zazen*, podéis entrar en samadhi por medio del no-pensamiento absoluto, no significa sin embargo que la sabiduría se manifestará simultáneamente.

En este caso, a pesar de que el samadhi sea inmovilización serena del espíritu, es solamente inmovilización en la ignorancia desprovista de sabiduría profunda. Aún es necesario que se cree la sabiduría *e*. Si ésta nace del conocimiento surgido

de la simple observación, permanecerá estrecha y restringida a las conjeturas extraídas de los datos de esta observación. Por lo tanto es necesario que *e* aparezca, siempre por medio de la atención, en el estado de samadhi en el que la conciencia no está absorbida por los datos discriminatorios, sino que está concentrada en la totalidad, en la unión con el todo. En este caso, la observación percibe de manera global y la sabiduría se vuelve omnisciente, universal e infinita.

Inversamente, si durante zazen accedéis a la sabiduría profunda, a través del estado de observación nacido del pensamiento absoluto, no significa que hayáis accedido simultáneamente al perfecto estado apacible del samadhi, *jo*. En este caso, vuestra sabiduría, aunque clara y profunda, no conduce a la serenidad. Al faltar la estabilidad del samadhi, se dispersa en las múltiples direcciones en las que se agita vuestra conciencia. La sabiduría *e* que es capaz de observar *ku* (la vacuidad) y *muso* (el no-aspecto) pero que no está investida de la serenidad del samadhi, es una sabiduría falsa que conduce a la locura. Por eso, para que aparezca el estado justo de zazen, la sabiduría debe establecerse en la conciencia al mismo tiempo que la condición de samadhi.

Vemos aún que concentración y observación son dos actitudes fundamentalmente complementarias, cuya unión conduce a la auténtica sabiduría profunda en la quietud del samadhi. En esta condición armoniosa del espíritu, todas las formas de bonnos pueden ser cortadas y se puede llegar a realizar el ideal espiritual final.

El comportamiento justo

松
坐
大
雄
筆



23

松
山
筆



Vamos a examinar en este capítulo la práctica de la observación y de la concentración en la vida cotidiana, es decir, en sus aplicaciones a los seis dominios fundamentales del comportamiento y a los seis dominios de los sentidos.

El Zen habla siempre de la unidad entre la práctica de zazen y la práctica de las diversas acciones de nuestra vida. Esto define la actitud Mahayana del bodhisattva que no intenta separarse del mundo para acceder en solitario al nirvana (actitud Hinayana), sino que, por el contrario, hace el voto de no acceder él mismo a la liberación hasta que no haya conducido a ella a todos los seres, hasta el último.

Es muy importante pues que sepáis, en todas partes y en todo momento, dominar todas las cosas, aprendiendo a utilizar el samadhi *jo* y la sabiduría *e* al entrar en contacto con los fenómenos.

Si no, vuestro espíritu que busca la Vía se dejará asediar inevitablemente por los bonnos y los deseos al entrar en contacto con el mundo. Seréis amedrentados por su aparición furtiva *e*, inaptos para defenderos, seréis arrastrados muy lejos de la Vía que buscáis.

I. Las seis actitudes fundamentales

¿Qué es el comportamiento? Es el conjunto de acciones observables del cuerpo y la palabra. En el budismo, estas acciones están repartidas en seis grupos:

- * moverse, caminar, ir, circular.
- * pararse, estar de pie.
- * estar sentado (y sentarse).
- * estar acostado (y acostarse).
- * trabajar.
- * hablar.

En un dojo debemos cuidar siempre las cuatro primeras acciones: la de caminar (*hin hin*), la de pararse o sentarse (*zazen*), y la de acostarse (en el Japón los monjes duermen en el dojo durante las *sesshins*). En cuanto a vuestra vida cotidiana, las seis acciones están implicadas en ella.

Advertencia: El proceso de concentración y de observación es similar para cada una de estas acciones. Esta es la razón por la que el razonamiento relativo a cada una de ellas parece una repetición. Cada una de estas acciones debe ser estudiada en función de un acercamiento específico en el que el practicante no tiene una actitud neutra sino que en todo momento desempeña justamente —como en todos los temas tratados en esta obra— el papel activo de aquel que experimenta.

Por otra parte se habla siempre de “acción” intencionalmente, incluso donde debería hablarse de “posición”. Recordemos que todo estado es en sí una acción que procede de la inercia.

LA ACCIÓN DE ANDAR

Cuando tengáis intención de andar, o estéis en la acción de andar, cuando tengáis la intención de realizar esta acción o cuando la realicéis, debéis exponer a vuestra conciencia los móviles y los motivos profundos que os empujan u os han empujado al acto. Si, después de un rápido examen, juzgáis que vuestro objetivo no es tan bueno, dicho de otra manera, que es egoísta, debéis abandonar entonces vuestra intención o interrumpir la acción.

Así debe hacerse con los otros cinco modos de acción.

* *La práctica de la concentración* en la acción de andar.

Cuando andáis debéis pensar y comprender así:

“A pesar de que los móviles de mi acción sean numerosos y diversos; buenos o malos, no puedo comprender ninguno.”
De esta manera las ilusiones no pueden aparecer. Es a lo que se llama la concentración.

* *La práctica de la observación* en la acción de andar.

Así debéis practicar la observación:

La acción de andar se realiza por la acción de vuestro espíritu que es el origen del movimiento de vuestro cuerpo. Numerosas acciones, buenas o malas, aparecen por esta acción. Es a lo que se llama andar.

Sin embargo, como no podéis atrapar el aspecto de vuestro espíritu que dicta la intención o dirige la acción de andar, debéis comprender que todas las existencias presentes en la acción de andar, y todas las acciones que consisten en andar, finalmente no son más que ku, nada.

Es a lo que se llama practicar la observación justa. En este caso podéis utilizar el triple método de concentración y observación mencionado anteriormente a propósito de zazen.

LA ACCIÓN DE ESTAR DE PIE O DE PARARSE

Cuando tengáis intención de poner os de pie o cuando os hayáis puesto de pie, definid claramente los objetivos que motivan esta acción. Si, después de reflexionar, consideráis que vuestros móviles no son excelentes, interrumpid la acción ya que no está orientada hacia una causa buena y justa.

* *La práctica de la concentración* en el acto de estar de pie.

Durante esta acción debéis comprender lo siguiente: A

pesar de que los móviles de esta acción sean múltiples y diversos, es imposible obtener uno solo de ellos. Así, las ilusiones y los errores no pueden manifestarse. Esta es la práctica de la concentración.

* *La práctica de la observación* en el acto de estar de pie.
Debéis practicar la observación siguiente:

El cuerpo es apto para mantenerse de pie gracias a la acción del espíritu que gobierna las acciones del cuerpo. Numerosas otras acciones se manifiestan e interfieren por esta acción. Es a lo que se llama estar de pie.

No obstante, no podéis observar el aspecto del espíritu que gobierna y ordena esta acción. Así pues, debéis comprender que todas las existencias presentes en el acto de estar de pie y todas las acciones correspondientes son ku, nada.

Esta es la práctica de la observación.

En este caso igualmente podéis usar el triple método de concentración y observación.

LA ACCIÓN DE ESTAR SENTADO O DE SENTARSE

Cuando tengáis la intención de sentaros o cuando estéis sentados, preguntaros cuáles son los móviles que presiden esta acción. Si estimáis que no son admisibles, detened esta acción.

* *La práctica de la concentración* en la acción de estar sentado:

En esta acción debéis comprender que a pesar de que los móviles de esta acción sean numerosos y variados, buenos o malos, no podéis comprender ni uno solo. De esta manera no pueden surgir ni ilusiones ni errores. Esta es la práctica de la concentración.

* *La práctica de la observación* en la acción de estar sentado:

Debéis observar que vuestro espíritu ha ordenado originalmente a vuestro cuerpo que se siente. Por eso estáis sentados en este momento, en este lugar. Esta acción manifiesta numerosas otras acciones, buenas o malas. Es lo que se llama estar sentado. Pero el aspecto de vuestro espíritu que ha ordenado esta acción no puede ser observado, por lo tanto debéis comprender que esta acción y todas las existencias que la han practicado igualmente son ku, nada.

Esta es la práctica de la observación.

En este caso podéis utilizar también el triple método descrito anteriormente.

LA ACCIÓN DE ESTAR ACOSTADO O DE ACOSTARSE

Cuando deséis acostaros o cuando estéis acostados, interrogaros sobre las razones y las motivaciones de este acto. Si vuestras intenciones no son verdaderamente dignas de elogio, si actuáis por pereza, o por una causa no loable, o bien si el lugar no es apropiado, si en suma buscáis en esta acción una satisfacción egoísta, interrumpid en el instante esta acción.

Acordaros de lo que dice el sutra:

“Cuando descanséis, o cuando durmáis, sed parecidos al rey de los leones, libre y fuerte, bravo y sin miedo. Si sucede que alguien os descubre en vuestro sueño, sed de tal manera que no se pueda acercar a vosotros ¡tal dignidad debe emanar de vuestra postura!”

No lo olvidéis ni siquiera cuando estéis en el más profundo de los sueños.

* *La práctica de la concentración* en el acto de estar acostado, de acostarse o de dormir.

Si estáis o tenéis la intención de acostaros, debéis saber que, a pesar de que los móviles de esa acción existen en gran

número y diversidad, no podéis comprender ni la más ínfima parte de ellos.

Esta es la práctica de la concentración.

* *La práctica de la observación* en la acción de estar acostado:

Cuando vuestro espíritu se ensombrece en el estado de kontin, cuando vuestro cuerpo y vuestro espíritu se liberan de las tensiones del estado de vigilia, esta acción produce numerosas interacciones posteriores, buenas o malas. A esto se le llama la acción de acostarse o de dormir.

Sin embargo, al ser inobservable el aspecto de vuestro espíritu que ha desencadenado esta acción, debéis comprender que esta acción, y todas las existencias que la practican, son finalmente ku, nada.

Esto constituye la práctica de la observación.

En este caso, igualmente, utilizad el triple método mencionado anteriormente.

LA ACCIÓN DE TRABAJAR

Preguntaros cuales son los fines y las razones de vuestra intención o de vuestra acción de trabajar. Si estos fines no presentan más que una búsqueda de interés egoísta, o si son ineficaces, es preferible que no ejecutéis ese trabajo.

* *La práctica de la concentración* en la acción de trabajar.

En el momento en el que decidáis trabajar, o cuando estéis trabajando, debéis comprender que a pesar de que el origen de esta acción sea de naturaleza compleja y múltiple, no podéis comprender ninguno de sus aspectos. Así ni las ilusiones ni los errores podrán manifestarse. Esta es la práctica de la concentración en la acción de trabajar.

* *La práctica de la observación* durante el trabajo:

Debéis pensar en la manera que actúa vuestro espíritu so-

bre vuestro cuerpo y vuestros miembros. Numerosas acciones, buenas o malas, aparecen por vuestro trabajo. Como no podéis ver el aspecto de vuestro espíritu que dirige vuestro cuerpo, debéis comprender que todas las personas que trabajan y todas sus acciones son a pesar de todo ku, nada. Esta es la práctica de la observación.

También en este caso podéis utilizar el triple método de concentración y observación.

LA ACCIÓN DE HABLAR

Debéis preguntaros por qué razones y con qué objetivos deseáis hablar. Si vuestras razones no son excelentes, si tenéis la intención de hablar mal de alguien, o deseáis seducir o vanagloriaros, si vuestras metas no son loables, más vale que os calléis y os interrumpáis. Pero si vuestras palabras son buenas o útiles no dudéis en hablar.

** La práctica de la concentración en la acción de hablar:*

En este momento debéis comprender que todas vuestras acciones buenas o malas aparecen por vuestras palabras. Pero como no podéis comprender ni una sola de todas estas acciones, vuestras ilusiones no se manifestarán.

** La práctica de la observación en la acción de hablar:*

Estáis influenciados por los pensamientos tanto groseros como delicados que surgen de vuestro espíritu. Si alrededor de vosotros se emiten muchas voces y palabras, rápidamente queréis expresar vuestro pensamiento, hacer oír vuestra voz, vuestras palabras, vuestro lenguaje. Comenzáis a hablar por la acción de vuestro pensamiento que excita vuestra expiración, vuestra garganta, vuestra boca, vuestros labios, vuestra lengua y vuestro mentón. Por estas palabras creáis numerosas acciones buenas o malas. Esto es hablar. Pero, como no podéis ver el aspecto de vuestro espíritu que gobierna la acción de vuestro lenguaje, debéis comprender que todas las personas que

hablan y todas sus acciones son el ku perfecto, nada.

Esta es la práctica de la observación en la acción de hablar. También en este caso podéis utilizar el triple método de concentración y observación.

2. Los seis dominios de los sentidos

Vamos a examinar ahora el método de concentración y de observación que debe practicarse en relación a los seis dominios de los sentidos; estos últimos son de una importancia primordial ya que son el origen de la conciencia cognoscitiva que condiciona todas las acciones del karma.

Los seis dominios de los sentidos, de los que habla ampliamente el sutra del *Hannya Shingyo*, se reparten cada uno en tres conjuntos complementarios y necesarios para la existencia de la percepción. Estos son:

* Los seis órganos de los sentidos (o seis raíces):

gen: el órgano de la vista; *ni*: el oído; *bi*: la nariz; *ze* (o *zetsu*): la lengua y el paladar; *shin*: el cuerpo (la epidermis) en tanto que tacto; *i*: la parte del sistema nervioso que condiciona los deseos y las formaciones mentales.

* Los seis objetos de la percepción:

shiki: los colores y las formas; *sho*: los sonidos; *ko*: los olores; *mi*: los sabores; *soku*: los aspectos que determinan el tacto; *ho*: los pensamientos y conceptualizaciones.

La asociación de estos dos conjuntos da lugar al dominio de la percepción y de la cognición, o de las seis conciencias subjetivas:

gen shiki: conciencia visual; *ni shiki*: conciencia auditiva; *bi shiki*: conciencia olfativa; *ze shiki*: conciencia táctil; *i shiki*: conciencia de la conciencia, es decir, conciencia de la acción voluntaria (del cuerpo, del pensamiento y de la palabra).

Antes de abordar este estudio del método, es necesario

señalar los peligros y la fragilidad de ciertas formas de meditación, demasiado cerradas en sí mismas, demasiado "egocéntricas" e ineptas para ayudar al practicante a afrontar los asaltos, las solicitudes del mundo que comprende los seis dominios de los sentidos.

Consideremos también todos los adeptos de las religiones que buscan la obtención de una meta sea cual sea, realización, despertar, liberación personal y egoísta, o aquellos igualmente que en el Zen no practican más que la observación con el fin de resolver conflictos subconscientes, koans, etc...

En otras palabras, todos aquellos que no tienen en su práctica un espíritu desinteresado al mezclarse con el mundo, que rompen inconscientemente los preceptos, infringen la moral, crean bonnos y, finalmente, al oponerse a la Vía, caen en el infierno infinito. Y todo esto en razón de las preocupaciones constantes que afectan su meditación y, por consecuencia en razón de su no-preparación, al espíritu de desapego.

De la misma manera, el hecho de mantener únicamente el espíritu de observación, kan, produce un número infinito de acciones nefastas que engosan la herencia de mal karma y multiplica rápidamente sus frutos.

Por el contrario, en el estado de concentración Zen (o samadhi), los méritos surgidos de la fe absoluta en el desinterés y en el despojamiento se realizan de manera segura y comprobable a través de la transmutación que se opera en el karma por la estirpación de las malas raíces.

Zazen es el motor fundamental que condiciona el establecimiento de esta concentración de espíritu, que por lo tanto es frágil. Por eso, se puede decir que este estado de concentración es parecido a una serpiente que se estira al penetrar en un tallo de bambú, a pesar de que su naturaleza es evolucionar en ondulaciones, estado natural que vuelve a encontrar desde el momento que sale de su molde. Lo mismo sucede cuando salimos de nuestra concentración de zazen. Los bonnos de nuestro karma vuelven a encontrar su terreno de cultivo y se expanden como manchas de aceite.

Por esta razón es de capital importancia para aquél que busca la Vía tratar de las actitudes a observar de cara a las so-

licitaciones de los bonnos encontrado en la vida por intermediación de los sentidos.

DOMINIO VISUAL

** La práctica de la concentración en el acto de la percepción visual.*

Cuando se percibe un objeto visual (forma o color), debéis comprender que éste no tiene más realidad que el reflejo de la luna en el agua. Si este objeto visual despierta en vosotros una sensación placentera, vuestros deseos se despiertan. Inversamente sentiréis repulsión cuando el objeto visual produzca una sensación desagradable. Pero, mirando este objeto con la agudeza de la concentración, no lo veréis en su apariencia ilusoria, sino simplemente tal cual es, en su forma y color verdaderos, sin el menor sentimiento de atracción o de rechazo. De esta manera no caeréis en la ignorancia ni en la confusión, frutos de la memoria discriminativa.

Por esta actitud podéis hacer que vuestros deseos y apegos del pasado disminuyan. Es lo que se llama concentración en el acto de percepción visual.

** La práctica de la observación:*

Nuestra ignorancia kármica confiere al mundo de las apariencias fenomenales una realidad tangible. Esta confusión, nacida de la conciencia discriminativa, hace que aparezcan sensaciones y percepciones apreciativas que condicionan la aparición de acciones buenas o malas. Sabiendo esto, y sabiendo que, en su esencia, las seis raíces (los seis órganos de los sentidos) son vacíos, comprenderéis que no pueden existir ni objetos perceptibles, ni conciencia perceptiva, y que, por consiguiente, el "yo" que percibe y todas las existencias son *ku*, nada. A esto se le llama observación en el acto de percepción visual.

DOMINIO AUDITIVO

** La práctica de la concentración en el acto de la sensación auditiva.*

Debéis saber que todo sonido percibido no tiene igual realidad propia, sino que es similar a la resonancia del eco. Manteniendo este espíritu de concentración profunda que excluye toda forma de discriminación, este sonido no ejercerá ningún efecto de seducción o de encanto, de irritación o de temor.

Al no ser afectada la tranquilidad perfecta, podréis comprender la sonoridad intrínseca de ese sonido. Esta es la actitud de concentración en el acto de la audición.

** La práctica de la observación en el acto auditivo.*

Comprendiendo que la raíz del sonido no es diferente del vacío en su esencia, no os extraviaréis en la ilusión de la realidad de las perfecciones. Comprenderéis, por este hecho, que no existe un objeto audible ni una conciencia auditiva, ya que ambos son universalmente ku.

Esta es la observación en el acto auditivo.

DOMINIO OLFATIVO

** La práctica de la concentración en el acto olfativo.*

Debéis considerar todo olor como una emanación ilusoria que no tiene realidad en sí misma.

Gracias al espíritu de concentración, vuestra memoria discriminativa no se manifestará y no aparecerá ningún sentimiento de atracción o de rechazo. Al no depender de las ilusiones olfativas, podréis percibirlo todo en verdadera exhalación.

** La práctica de la observación.*

Comprended que toda sensación olfativa nace de la inter-

dependencia olfativa. Por la combinación de estos factores, ilusorios los tres, nace la sensación olfativa que despierta la multiplicidad de acciones buenas o malas del karma.

Pero sabiendo que la naturaleza del "yo" que percibe es profundamente idéntica a la esencia cósmica que es ku, no podréis equivocaros sobre la naturaleza de la sensación percibida que es tan incomprensible como el espíritu de ku. Este es el método de observación aplicado a la sensación olfativa.

DOMINIO GUSTATIVO

** La práctica de la concentración en el acto gustativo.*

En este caso igualmente debéis comprender que el sabor es tan quimérico como la ilusión.

Gracias al espíritu de concentración, toda sensación discriminativa de placer o de repulsión será alejada, y el sabor será percibido en su auténtico aspecto.

Este es el método de concentración aplicado a la sensación gustativa.

** La práctica de la observación.*

Cuando se percibe un sabor, debéis comprender que la sensación gustativa es inatrapable, *fukatoku*, en razón de la insustancialidad de los cinco tipos de sabores (dulce, salado, amargo, ácido, picante). y de la insustancialidad de la sensación producida por los factores interdependientes y conjugados, es decir, la raíz, el objeto y la conciencia, cuya naturaleza profunda es ku, nada.

Gracias a esta comprensión, las acciones buenas o malas nacidas de la conciencia discriminativa, de la memoria y de las apreciaciones, no aparecen.

DOMINIO TÁCTIL

** La práctica de la concentración en la sensación táctil.*

Cuando se produce una sensación táctil debéis comprender que pertenece al vasto dominio de la ilusión.

Gracias al espíritu de concentración no nacerán ni sentimientos discriminativos, creadores de deseo o repulsión, ni ilusiones sobre la naturaleza de la sensación táctil. El contacto podrá ser percibido en este caso en su verdadera realidad. Esta es la práctica de la concentración aplicada a las sensaciones táctiles.

** La práctica de la observación aplicada a la sensación táctil.*

Debéis comprender que, al carecer vuestro cuerpo de sustancia propia, toda sensación táctil es ilusoria y producto de la acción conjugada de la raíz del tacto, del objeto del tacto y de la conciencia táctil, los tres a su vez productos del karma de vuestra ignorancia.

Por eso, comprendiendo que el espíritu que percibe la sensación táctil y la misma sensación son ku, de la no-discriminación no puede ser creada ninguna acción buena o mala.

Podéis utilizar los tres métodos mencionados a propósito de zazen para cada una de estas aplicaciones en los seis dominios de los sentidos.

DOMINIO DE LA CONCIENCIA

Hay que saber que, en la vida cotidiana, la actitud de la conciencia debe ser aprehendida de la misma forma que durante zazen. El espíritu debe estar siempre atento a mantener la concentración y practicar la observación objetiva. En función de las circunstancias se adoptará una u otra actitud, o las dos conjuntamente. Así pues, habrá que referirse a los métodos relativos a la actitud de la conciencia durante zazen y en

los seis dominios de la acción, cada vez que en nuestra vida tropecemos con una dificultad planteada por nuestro comportamiento de cuerpo y conciencia.

El sutra del *Hannya Shingyo* dice en sustancia:

Cuando el bodhisattva practica con justicia está en la verdadera Vía del Mahayana. En cada una de sus acciones debe concentrarse perfectamente y observar exactamente; aunque entre o salga del samadhi, en su espíritu debe permanecer íntegra la unidad. Por eso se distingue como el verdadero bodhisattva del budismo Mahayana, ya que recibe el mérito infinito de mushotoku.

El que practique así la Vía del Mahayana accederá a una dimensión insuperable de dignidad y nobleza.

Los bonnos

松坐大雄筆



松

赤山筆



1. Observación de los bonnos

ACERCAMIENTO A LA NOCIÓN DE BONNO

El término *bonno* —*klesa* en sánscrito— significa ilusión en la acepción amplia del término. Tal y como fue tomado del chino, este término se compone de dos ideogramas: el primero, *bon*, define lo que desequilibra y perturba, y el segundo, *no*, lo que atormenta y aflige. El término *bonno* designa pues todas las funciones mentales y físicas que perturban y afligen el espíritu. (Se tendrá la ocasión de ver que la mayoría de los bonnos tiene un origen más psíquico que físico.)

Las denominaciones de esta noción son muy numerosas, lo que viene a probar, si fuera necesario, la importancia que fue acordada a esta realidad humana, profundamente humana puesto que sitúa al hombre en su ambivalencia ontológica: ser entre todos los seres procedentes del cielo y de la tierra y estar situado en su conjunción, pero distinguido de todos los demás seres por la forma de conciencia específica de su psiquismo. Esta particularidad es su debilidad, así como su insignificante privilegio. Aquí es donde comienza su ambivalencia, aquí es donde nace el *bonno*, aquí donde se elabora la dualidad de su conciencia de ser, donde nacen las rivalidades y los conflictos. Es un ser que aspira a la más alta felicidad y que presiente su destino último, pero extraviado por sus pasiones y hundido en sus sufrimientos. El empleo del término “realidad” para hablar del *bonno* no tiene nada de sarcasmo porque, por

su naturaleza misma, la noción de bonno es irónica: es una ironía que juega el hombre con la perfección. Las expresiones que siguen son muy evocadoras de esta prisión, de esta máscara grotesca detrás de la cual el hombre oculta su propio rostro, no sabiendo si gesticula de dolor o de alegría, o de ambas cosas a la vez. Así, *ro asrana* designa el hecho de “abandonarse a los órganos de los sentidos”; *boru*: “la corriente rápida”; *ketsu*: “lo que ata fuertemente”; *yaku*: “lo que restringe y contrae”; *baku*: “lo que encadena”; *gai*: “la sabiduría oculta”; *ten*: “lo que ata, lo que aprieta, lo que encierra sobre sí”; *ke*: “lo que ata”; *zuimin*: “el abandono al sueño”.

El término sánscrito *anusaya* (*zuimin* en japonés) designa la disposición a hacer el mal, la persistencia de una disposición latente, la tendencia y la propensión. Los elementos de las manchas morales están siempre presentes en la vida bajo forma latente o manifestada.

Cuando están latentes, estos elementos existen bajo forma residual (*anusaya*). *Abhidharma* es un término que denota la idea de ilusión primera, original. En cuanto a *vignanavada* (*yuishiki*) se refiere a la imagen de semillas residuales (*shuji*) contenidas en la conciencia *alaya*, “conciencia-depósito” del inconciente, donde se desarrollan después del nacimiento las semillas del karma.

Tales son las expresiones que se encuentra más usualmente en los sūtras y en los antiguos textos budistas. Sin embargo, esta enumeración está lejos de ser exhaustiva ya que, finalmente, hay tantos términos como bonnos y éstos están en función del que los expresa.

En los templos Zen, es tradicional que el Año Nuevo se abra con el sonido del gong, golpeado ciento ocho veces; cada golpe representa la acción de cortar cada una de las categorías de los bonnos, que en total son ciento ocho: diez bonnos fundamentales considerados como el origen de todo tipo de ilusión, y noventa y ocho bonnos derivados (*zuimin*). Estos últimos se dividen en dos grupos: los bonnos de la acción mental, ochenta y ocho tipos, y los bonnos de la acción física que totalizan diez tipos.

El cuadro de la página 44 explica claramente estos datos. De entrada, es sorprendente constatar la superioridad del nú-

mero de bonnos surgidos del intelecto. En efecto, son de naturaleza mucho más compleja que los nacidos de las acciones físicas, que no responden más que a tendencias simples y afectan de manera directa e inmediata al ego. Ciertamente, este es también el caso de los bonnos surgidos de las acciones mentales, pero éstos siguen además un curso reflexivo complejo y originan repercusiones mucho más graves y numerosas. Bien entendido, la actualización de los bonnos es tributaria del contexto. Es evidente que contra más compleja tienda a ser una civilización, los bonnos, particularmente los de acciones mentales, aumentan en complejidad.

Todos los bonnos de orden intelectual se reparten en el campo de las "Cuatro Nobles Verdades". Estas Cuatro Nobles Verdades son un concepto fundamental en el budismo. Ellas explican la causa del sufrimiento y el método de liberación. Esta fue una de las primeras doctrinas enseñadas por el Buda, después de su despertar.

La primera de estas cuatro verdades, *ku*, afirma el estado de sufrimiento de todas las existencias. La segunda, *ju*, explica que la causa del sufrimiento es la ilusión y el deseo. La tercera, *metsu*, dice que el nirvana es el reino liberado de todo sufrimiento. La cuarta, *do*, enseña que el medio para llegar al nirvana es la práctica de las ocho vías justas (o sendero octuple): visión justa, pensamiento justo, palabra justa, comportamiento justo, medios de vida justos, esfuerzo justo, atención justa, concentración o samadhi justo. Las cinco primeras verdades son relativas al mundo de la ilusión, las tres últimas al mundo del despertar (o del satori). Los bonnos de base (o *kompon-bonno*) son enumerados como tales en la *vijnanavada* (doctrina que trata de los aspectos de la conciencia): en primer lugar viene la codicia, después la cólera, a continuación la ignorancia, la arrogancia, la duda. Por último las cinco visiones falsas (*drsti* o *goken*), es decir, las visiones contrarias a la enseñanza del Buda.

Los bonnos del intelecto y los bonnos pragmáticos son coextensivos a los tres mundos, dominio del hombre no despertado: el mundo de los deseos en el que las criaturas están asediadas por apetitos y deseos sexuales; el mundo de la forma, en el que los habitantes no tienen ni apetitos ni deseos

TABLA DE LA REPARTICION DE LOS BONNOS

		Los 98 bonnos derivados			
		Bonnos intelectuales (o especulativos)		Bonnos de la acción	
Los 10 bonnos fundamentales	Mundo de los deseos del cuerpo <i>Ku Ju Metsu Do</i>	Mundo de la forma (física) <i>Ku Ju Metsu Do</i>	Mundo de la forma y de la no-forma (metafísica) <i>Ku Ju Metsu Do</i>	Mundo de los deseos del cuerpo	Mundo de la forma y de la no-forma (Metabiológica)
	1. Codicia, deseos	X X X X	X X X X	X X X X	X
2. Cólera	X X X X			X	
3. Ignorancia	X X X X	X X X X	X X X X	X	X
4. Orgullo, arrogancia	X X X X	X X X X	X X X X	X	X
5. Duda	X X X X	X X X X	X X X X		
6. Creencia herética en el ego	X	X	X		
7. Herejía que consiste en tener puntos de vista extremos	X X X X	X X X X	X X X X		
8. Puntos de vista ficticios	X X X X	X X X X	X X X X		
9. Apego a las creencias heréticas	X	X	X		
10. Apego a la práctica y a la observancia de herejías	10 7 7 8	9 6 6 7	9 6 6 7	4	3
	32	28	28		
		88			10

Esta tabla prueba el predominio de los bonnos intelectuales sobre los bonnos pragmáticos.

sexuales; el mundo sin forma: sus habitantes no tienen forma física. Se distingue usualmente cuatro formas de bonnos:

1. Los bonnos profundos y poco influyentes.
2. Los bonnos poco profundos e influyentes.
3. Los bonnos profundos e influyentes.
4. Los bonnos poco profundos y poco influyentes.

El cuarto aspecto es benigno, y generalmente no engendra perturbaciones del comportamiento. Este tipo de bonno es fácilmente reprimible. El primer y segundo aspecto no presentan tampoco ningún peligro para el equilibrio del comportamiento en su poder de adaptación al orden del universo.

En el tercer aspecto, el poder de control, de adaptación y de atención es desintegrado por las fuerzas oscuras del inconciente que gobierna de manera autocrática toda o parte de la personalidad.

Se ha intentado a menudo poner en orden la clasificación de los bonnos. Las clasificaciones adoptadas, aunque interesantes, no pueden ser más que arbitrarias, en razón de la multiplicidad de aspectos que reviste incluso un solo bonno.

De esta manera, se ha llegado a distinguir los bonnos originales (o fundamentales) de los bonnos derivados, nacidos de los primeros. A continuación vienen los bonnos innatos (o hereditarios) que han sido distinguidos de los adquiridos, creados a partir de los factores ocasionales del contexto social, educacional, etc... Por último se ha querido ver los bonnos pragmáticos y los bonnos especulativos o intelectuales, nacidos de nuestro entendimiento engañado por sus propias limitaciones. Es obvio que cada una de estas clasificaciones recorta a las otras, pero para no llegar a clasificaciones demasiado complejas y en suma completamente superfluas, no he querido retener en el cuadro de esta clasificación los bonnos de naturaleza hereditaria y los bonnos adquiridos. Se puede decir sin embargo que los cinco primeros bonnos fundamentales y sus derivados están latentes en el ser humano en su nacimiento, mientras que los cinco últimos y sus derivados son adquiridos.

Sea como sea, los bonnos son siempre fruto del ego y

creadores de egoísmo, que aparece en cada una de las acciones de nuestra vida. Por eso se dice que cada día producimos 84.000 bonnos, un número infinito, tantos como los aspectos sin límites de nuestras acciones.

El sutra del Loto añade: *Veinte años apenas si bastan para limpiar las deyecciones de los bonnos*. Debemos cortar en su origen las raíces de los bonnos gracias a la sabiduría trascendental, la sabiduría fecundada en el samadhi. Pero no debemos olvidar que los bonnos son la raíz del satori, y que contra más voluminoso sea el lugar ocupado por los bonnos, más importante será el satori; cuanto más espesa sea la capa de hielo de los bonnos, más refrescará el agua del satori. Pero hay que proceder todavía a la licuefacción, a la transmutación de los bonnos en satori. ¿De qué manera debe operarse esta transformación, esta sublimación que convertirá la semilla de bonno en semilla de satori?

Porque se trata en efecto de una transmutación, de un proceso evolutivo que debe conducir a un cambio cualitativo, y no a un cambio de naturaleza. Esta permanece idéntica, razón por la que tanto se puede llegar a ser Buda como se puede revestir el aspecto demoníaco. No se trata de ninguna manera de arrancar las malas hierbas y sembrar buenas semillas, ya que éstas últimas, a pesar de ser potencialmente buenas, pueden lograr que, en malas condiciones, florezcan frutos malsanos.

El problema que se plantea es el de determinar el elemento que se revela primordial en la producción de la sabiduría trascendental: ¿Hay que separarse de los bonnos, o bien hay que producir la sabiduría separadamente de ellos?

Este es el objeto del problema de la observación durante zazen. *Dejando el estado de samadhi, se entra en el espíritu de sanran, y después de haber dejado el espíritu de sanran, se puede entrar en el samadhi*. Ya que las dos condiciones terminan por superponerse, complementándose. Dicho de otra manera, la sabiduría suprema nace del estado de samadhi una vez extinguidas las fases alternativas de los estados de observación y de concentración, lo mismo que un péndulo cuya amplitud de oscilación entre las dos actitudes tiende a decrecer hasta establecerse en un punto de equilibrio, o punto de

fusión de los dos polos de alternancia.

Así se comprende que no hay destrucción, sino transformación: la observación de los bonnos se vuelve privilegiada durante zazen, adquiere toda la objetividad necesaria para su comprensión, objetividad atrofiada y deformada durante nuestra vida cotidiana, por el hecho mismo de que nos convertimos en el objeto de nuestros bonnos y en la mayoría de los casos somos incapaces de retroceder lo más mínimo. Todas nuestras ilusiones se manifiestan a nuestra conciencia durante zazen. Todos nuestros apetitos, nuestros deseos, nuestra avidez, nuestras ambiciones y pasiones, nuestras cóleras y nuestras envidias, nuestras vanidades, todo surge del subconciencia sin que podamos realizar prácticamente ninguna de estas ilusiones. Surgen con agudeza, pasan por el ojo implacable de la conciencia observadora y después desaparecen como el reflejo desaparece del espejo cuando la forma se aleja.

La fuerza contenida en estos bonnos potenciales vuelve entonces al "granero" donde están contenidos los gérmenes en su estado puro de fuerza, de virtualidad. A partir de entonces, el germen que ha sido observado en su verdadera naturaleza podrá florecer en un terreno fecundo, saneado previamente por la mirada objetiva de la observación.

Como el hierro fundido en la fragua, el bonno se habrá vuelto maleable. El ojo de la sabiduría hará de él una linterna que lo protegerá siempre de la oscuridad. La vida tenderá a hacer de él un sable. Los dos son útiles, pero no obstante tengamos cuidado con el artesano belicoso que se dejará llevar bruscamente y temámosle, ya que sus pasiones son incontrolables. Él mismo no conoce la prontitud de sus gestos. Es como un ancho río cuya corriente apenas se percibe pero, para comprobar su rapidez, es suficiente con arrojar a ella una rama y ver como la arrastra. Así debéis ver durante zazen y, considerando vuestros bonnos, saber que cuando se toca a un león dormido, se despierta y ruga haciendo temblar la tierra.

Previamente hay que definir la ley búdica fundamental de los doce *innen* (o *innenka*, o *inga*), es decir, los doce eslabones de la interdependencia o, en otras palabras, los doce factores cuyas interacciones determinan el proceso vital, la existencia fenomenal. *Innenka* está compuesto de los kanjis: *in*, la causa; *en*, la dependencia, la ayuda, las acciones determinantes; y *ka*, el efecto, el resultado. *Innenka* define pues las interacciones que unen la causa al efecto por la intermedicación de las condiciones dadas. (Se tiene tendencia, en Occidente, a reducir esta ley al simple principio de casualidad. En el capítulo consagrado al karma se verá que es fundamentalmente diferente, en razón de un elemento importante que el principio mecanicista de la casualidad no tiene en cuenta: la libertad de elección, la existencia de las posibilidades múltiples.)

Se encuentran también los términos *engi* y *etakisho* que tienen significaciones similares:

Etakisho define la producción que nace en función de su dependencia a elementos exteriores, o factores ocasionales.

Engi se traduce literalmente por aparición dependiente, es decir, las condiciones de aparición.

Engi aprehendido a través de los tres mundos (pasado, presente y futuro) determina el proceso siguiente:

- * Tenemos bonnos.
- * Estos bonnos determinan la producción de karma.
- * Este karma engendra sufrimiento.
- * El sufrimiento produce a su vez nuevos bonnos.

Este ciclo sin fin constituido por el conjunto bonno-karma-sufrimiento es el telón de fondo de la vida fenomenal ordinariamente observable. El análisis de la ley de los doce *innen* (o causas interdependiente y determinantes) explica la aparición de las existencias fenomenales y de su corolario, los bonnos.

Esta Ley fundamental de la filosofía búdica es estudiada en función de dos sentidos inversos, uno sigue el sentido evolutivo, el sentido cronológico, que va del pasado al futuro, el otro remonta la corriente del proceso evolutivo. Aquí describiremos solamente el primero, llamado *ru-ten* en japonés. Tiene como punto de partida *mumyo*, la ignorancia, causa original de la que depende toda existencia, y termina en *ro-shí*, la degeneración y la muerte.

1. *Mumyo, la ignorancia, primer innen*, es el factor común a toda forma de existencia fenomenal. Es la causa primera y determinante y condiciona el mundo fenomenal que no existe más que por ella. El hombre antes de su nacimiento es *mumyo*, ignorancia. Su nacimiento es la actualización de la materia (o encarnación) de su conciencia ignorante que, durante la transmigración, ha permanecido en la conciencia eterna, unida a ella. *Mumyo* es el agente productor de la acción.

2. *Esta ignorancia es la fuente original de los bonnos, y determina gyo, la acción*. Es el segundo innen. La acción es karma, producto de la ignorancia. Traspasada al plano humano, la ignorancia, este factor primordial, se reparte entre la ignorancia de los padres, por una parte, que engendra el acto sexual y kármico y provoca la fecundación y, por otra parte, la ignorancia kármica de la conciencia de los muertos que quiere encarnarse e influye sobre la unión de los padres.

Las dos causas interdependientes conducen a la formación embrionaria. La conciencia del muerto se encarna en el mismo instante de la fecundación, que es una manifestación de la energía cósmica.

Así, los tres elementos que determinan la aparición del feto son: padre, madre y conciencia del difunto; los tres son "responsables" igualmente, y no solamente los padres como se cree ordinariamente, ya que el karma pasado del difunto quiere realizarse y debe encontrar el soporte material para manifestarse.

Las dos causas del pasado: *mumyo* y *gyo*, ignorancia y acción, engendran los efectos presentes que son:

* *Shiki*: la conciencia (tercer innen).

* Esta conciencia determina *myo-shiki*, el nombre y la forma o el espíritu y el cuerpo, o las funciones mentales y la materia (cuarto innen).

* Después se forma *roku-nyu*: los seis órganos de los sentidos (ojos, orejas, nariz, lengua, cuerpo, espíritu). Es el quinto innen. Durante los nueve meses de gestación, el feto vive todos los estados de la evolución humana y de la mutación de las especies, desde el estado unicelular hasta el invertebrado, después el vertebrado y el mamífero, hasta llegar al organismo infinitamente elaborado y complejo que constituye el feto en el momento de nacer. Después del nacimiento se desarrollan las facultades latentes del recién nacido, en función de las características de su medio...

* Con el nacimiento y por la acción de la conciencia, del cuerpo y del espíritu, y de los seis órganos de los sentidos, aparece *shoku*, el contacto (sexto innen).

* El contacto engendra *ju*, la percepción (séptimo innen).

En este momento aparecen los bonnos del presente:

* *Ai*, los deseos (octavo innen) engendrados por la percepción.

* *Shu*, el acto de aferrar, el apego (noveno innen) producido por los deseos.

* *U*, el apego, la posesión, el "querer-vivir" (décimo innen), producido por la voluntad de aferrar. La existencia no quiere la no-existencia, rechaza la muerte. Dos efectos futuros aparecen:

* *Sho*, el devenir (undécimo innen) producido por el querer-vivir.

* y *ro-shi*, la degeneración y la muerte (duodécimo innen), consecuencia del devenir.

Después de la muerte, el karma de la conciencia pasada, hecha de ignorancia, engendrará de nuevo la acción que producirá las condiciones por las que se desarrollará en el nuevo organismo viviente. Así se forma el ciclo de la transmigración y de las reencarnaciones.

La segunda dirección sigue el sentido inverso de la precedente: partiendo de *ro-shi*, la muerte, llega a mummyo, la ignorancia, y corresponde al método de observación a partir del satori, llamado *gen metsu mon*: “La puerta que conduce a la extinción volviendo a la nada, ku”, o también se llama *ku-kan*: la observación que vuelve a ku. Esta es la dirección que tomó el Buda cuando obtuvo el satori bajo el árbol de la Bodhi. Gracias a ella comprendió el proceso de la transmigración. Buda decide dejar su condición de príncipe y hacerse monje en el instante en que advierte que la vida es sufrimiento e impermanencia. Ante sus ojos aparecieron las imágenes humanas de la degeneración, del sufrimiento y de la muerte.

Mujo, la impermanencia, le sumerge en el tormento, y durante los seis años de ascetismo y de mortificación que vivió después de su huida de palacio durante su aprendizaje con los yoguis, busca solamente resolver este enigma torturador. Su reflexión le condujo de shi, la muerte, a mummyo, la ignorancia, causa primordial de todo sufrimiento.

El satori que obtuvo el Buda, sentado en profundo nirvana bajo el árbol de la Bodhi, le invistió de la sabiduría que le hizo comprender el encadenamiento sin fin de la vida y de la muerte. El círculo comienza en mummyo y termina en mummyo. Por la acción de volver a nuestra naturaleza original, verdadera y absoluta, podemos emanciparnos de mummyo, la ignorancia fundamental del mundo manifestado. Por la extinción de mummyo se acaban todos los sufrimientos y se realiza el nirvana perfecto.

En el Zen, mummyo corresponde a *kontin* (la somnolencia) y *sanran* (la dispersión). Mummyo aparece cuando se está en uno u otro estado, es decir, cuando nuestro espíritu está

disociado de la conciencia cósmica universal, cuando está en dualidad con relación al orden del universo. Por eso mummy es el producto directo de nuestra conciencia individual, es su reflejo exacto, su otra cara.

El Maestro Keizan escribe en el *Zazen Yojinki*:

“Todos los sufrimientos, todos los bonnos, todas las ilusiones y todas las pasiones nacen de mummy. Durante zazen podemos aclarar nuestro ego que es sin noúmeno. El egoísmo es el único productor de mummy. Sin embargo, aquel que ha cortado los bonnos sin haber cortado mummy no puede ser considerado como un auténtico Buda, ni como un verdadero Patriarca. Para cortar mummy el único método secreto, el más alto, es la práctica de zazen, que es la Vía real que conduce a la extinción de mummy.”

El problema que se plantea entonces es saber de dónde proviene mummy, cuál es el factor que determina esta “ignorancia original”. Es lo que explica el sutra del *Hannya Shingyo* con los términos *mu mummy yaku mu mummy jin*.

Mu mummy significa “la no-ignorancia”; *yaku*: “y, pero”; *mu mummy jin*: “la extinción de la no-ignorancia”. Claramente expresado, significa que “no hay ni ignorancia ni extinción de la ignorancia”. ¿Qué significa pues esta ignorancia que no comienza ni termina?

En el *Sandokai* se encuentra a menudo el término *reigen* que designa la pureza del espíritu original. ¿Cómo aparece mummy, puesto que originalmente todo es *mu mummy*, no-ignorancia, pureza, claridad, despertar?

Quien plantea esta pregunta es nuestra conciencia dualista. La pregunta planteada no puede por lo tanto ser expresada más que en términos contradictorios e irreductibles. Se vé entonces el círculo vicioso que forman la pregunta planteada y la conciencia que plantea la pregunta. Ignorancia y despertar no son diferentes. Cada uno es la expresión exacta, a diversos grados, de los niveles de conciencia, escalones múltiples en la escala evolutiva e involutiva de lo manifestado, fundamentalmente sin sustancia, que designan solamente la actitud de la conciencia con relación a la realidad última, la

cual es percibida por la conciencia *hishiryō* de *zazen*.

En nuestra vida sentimos *mumyo*, la ignorancia. Por oposición, formulamos el concepto *mu mumyo*, la no-ignorancia.

La concentración en *ku*, la realidad última, contiene virtualmente la expansión en *shiki*, los fenómenos. La expansión fenomenal de *shiki* contiene virtualmente el retorno a la concentración en *ku*. Sin embargo, *shiki* virtual está manifestado por todas partes, a pesar de carecer de existencia. Y *ku* virtual está por todas partes en *shiki*, a pesar de ser lo no-manifestado.

Nuestra esencia original es *ku*, pureza, y contiene virtualmente a *mumyo* (la ignorancia) susceptible de manifestarse al contacto con un objeto, con un fenómeno que tampoco tiene realidad propia. La escisión sujeto-objeto aparece y por ella surge una infinidad de aspectos fenomenales.

Ku, la nada, no es diferente de *shiki*, los fenómenos ilusorios, y *shiki* no es diferente de *ku*. Los fenómenos ilusorios son *ku*, nada, lo mismo que la ignorancia productora de fenómenos ilusorios. Es por lo que no hay ni ignorancia, ni extinción de la ignorancia. El *satori* sólo existe en función de *mumyo*, la ignorancia, y de los *bonnos*, las ilusiones. Así, *bonnos* y *mumyo* son la condición necesaria para la existencia del *satori*.

No es necesario pues querer cortar *mumyo*, puesto que carece de existencia real y nosotros no poseemos nómeno.

Solamente tenemos que concentrarnos en *ku*. Sin embargo, siendo nosotros mismos *mumyo*, ignorancia, es importante observar y comprender *mumyo*, por lo tanto debemos observarnos y comprendernos a nosotros mismos. No es necesario buscar *ku*, ni pensar en nuestra existencia o no-existencia. Hay que comprender solamente *mumyo*, a través de *zazen*, y por consecuencia comprender nuestro *karma*, creado por la acumulación de semillas de *bonnos*, almacenados en cada una de las neuronas. Estas últimas tejen la red de las facultades mnemónicas de la conciencia y del subconciente. La memoria actualizada, es decir, la memoria filtrada y parcial, constituye el origen activo de la discriminación (sensitiva, afectiva e intelectual) es decir, que es el origen de los *bonnos*. Por eso se dice que *zazen* es el *satori* ya que en el espíritu de profundo

samadhi (concentración) y de absoluta sabiduría (observación) se apaga toda forma de discriminación, todo aspecto de bonno. Querer cortar los bonnos es aún un bonno (como se verá en la segunda parte de este capítulo consagrada a los métodos curativos), por el hecho mismo que esta voluntad es creadora de apego. Este es un punto importante, y de alguna manera el punto de ruptura que diferencia al budismo Mahayana de la mayoría de religiones tradicionales que se apegan a esta voluntad de destrucción de los bonnos, del “mal”. La solución que ofrece el Mahayana al problema del “mal” (tomado no en el sentido moral sino desde el punto de vista del sufrimiento) trasciende de golpe todos los hechos fenomenales y da al hombre el poder inmediato de volver a su verdadera realidad, a su naturaleza esencial que en el budismo es llamada “naturaleza del Buda”, o ku.

2. Métodos curativos

La Vía del Hinayana (o Pequeño Vehículo) se aferra en gran medida a la enseñanza y a la práctica de la moral. La observación de los preceptos (*sila* o *kai*) pasa a primer plano, y el “aniquilamiento” de los bonnos es la condición sine qua non de la práctica de la Vía. Esta es la razón por la cual, mas que ninguna otra parte, esta vía está jalonada de prácticas ascéticas, hasta mortificadoras, que tienden a la destrucción de los bonnos. Igualmente es la razón por la que tantos ermitaños, tantos reclusos y monjes solitarios se entregan a ella, buscando refugio lejos del mundo de las impurezas. Pero la dualidad permanece íntegra en sus espíritus: dualidad entre una realidad fenomenal y social, manchada, pervertida, de la que hay que huir resueltamente, ya que es incompatible con —segundo aspecto de la dualidad— su ideal de extinción de los bonnos que requiere un mundo de pureza sin estorbos.

La dualidad es la reina de los bonnos, en tanto que “madre” de todos los bonnos. Siendo así ¿Cómo una Vía ha podido y puede aún hundirse tan profundamente en el abismo sin fondo de la discriminación?

Como máximo, se podría admitir que por un tiempo, el hombre siga una ascésis fuera del mundo, después de la cual, transformado, "regenerado", su vuelta al mundo estuviera favorecida y sus facultades de ayuda aumentadas. Sin embargo, en la mayoría de los casos de aquellos que, retirándose del mundo, viven solitarios en una naturaleza acojedora, sucede el fenómeno contrario del resultado buscado: algunas formas de bonnos han desaparecido seguramente, y con razón, puesto que el objeto directo es suprimido, así como todos los deseos, ambiciones y apetitos hacia los seres y objetos que, ordinariamente, existen abundantemente en el mundo; pero otras formas de bonnos han aparecido, entre las cuales, a parte del ego exclusivo y alienante a una cierta forma de vida, la contraria de la cual da miedo, el más maligno e irresistible es la inclinación al orgullo, el sentimiento de haber llegado a "algo", o más exactamente de haberse liberado de "algo" contra lo que el común de los mortales continúa debatiéndose; orgullo de creerse en lo verdadero mientras que los demás están en lo falso. Las visiones erróneas crecen de esta manera abundantemente. Ningún paso ha sido dado en la Vía, solamente el paso que ha llevado a la regresión. El Buda se entregó durante seis años a prácticas ascéticas y mortificadoras que únicamente le condujeron a un estado de degeneración física próximo a la muerte y a una condición mental perturbada sin cesar por alucinaciones. Socorrido y curado después, tras haber recuperado las fuerzas por una alimentación y un modo de vida más cercano a la "norma", Buda encuentra el despertar después de haber pasado algunos días apaciblemente sentado en meditación. Y la gran lección que sacó de sus experiencias pasadas confrontadas con su realización presente fue ésta: La Vía del Medio es la única Vía justa que todo ser humano debe seguir para su liberación.

Esta Vía del Medio es el objeto de la enseñanza búdica que toma el nombre de Mahayana (o Gran Vehículo) por oposición a la enseñanza gradual, considerada como inferior (tendremos la ocasión de ver por qué), que fué llamada Hinayana.

Como referencia y como criterio de comparación, voy a exponer algunos métodos que enseña el Hinayana en la vía de la destrucción de los bonnos:

* Método *tai*, o método defensivo y represivo: concierne particularmente a los tres bonnos de base, a saber: *to*, el deseo, *jin*, la cólera y *chi*, la ignorancia. Estos mismos se subdividen en doce tipos de bonnos, hacia los que se debe adoptar una actitud (una táctica específica), idéntica a la estrategia que se usaría hacia un enemigo en un caso parecido.

* Método *ten*, o método del cambio que consiste en imaginar o mirar manchas o cadáveres cuando surgen los deseos. Se supone que esta observación conduce a un cambio del estado de espíritu del meditante.

Los métodos Hinayanas conducen a menudo a excesos. Una persona me contó un día que en cierta ocasión tuvo que acompañar en metro a dos jóvenes monjes camboyanos que iban a participar en una emisión de televisión. ¡En virtud del rigor de sus preceptos, estos dos monjes exigieron ser custodiados por dos guardaespaldas con el fin de evitar cualquier contacto indeseado con personas del sexo femenino! ¡Al final se optó por ir en taxi!

* Método *futen*, o método del no-cambio: consiste en un traspaso de bonno, sin que el estado de espíritu del meditante tenga que imponerse un cambio mediante el trastorno de la observación.

* Método *ten-futen*, o método del cambio y del no-cambio, que consiste en utilizar los dos métodos precedentes. Por ejemplo si surgen dos bonnos, deseo sexual y cólera, se puede utilizar dos métodos. El resultado es la permutación de los cuatro términos, es decir, de los dos bonnos y de los dos métodos.

* Método *gu*, o método del todo: gracias a la utilización de los cuatro métodos precedentes, éste es el resultado final que lleva a la extinción de los bonnos y permite penetrar la auténtica verdad por medio de la sabiduría trascendental.

Si el Hinayana ha sido llamado así, es decir, pequeño vehículo o vehículo inferior más precisamente, es en razón misma de las etapas y del aspecto gradual que reviste su enseñanza, y que de alguna manera constituyen las barandas de protección. Si éstas impiden a los seres humanos perderse por los sinuosos meandros de las pasiones y de las ilusiones, forman sin embargo una barrera erigida entre el hombre y su posibilidad de acceso directo a la verdad. Sin lugar a dudas, y ésta es la razón por la que esta enseñanza se ha perpetuado y ha hecho siempre adeptos, el Hinayana tiene el mérito de ofrecer a los débiles una seguridad. La fuerza de esta seguridad no reside en un valor seguro e inmutable, sino que por el contrario, esta seguridad es ilusoria puesto que en último lugar todas las barreras discriminatorias de bien y mal deben desaparecer, así como cualquier idea de puro y manchado, de verdadero y falso, en pocas palabras todas las formas dualistas que confortan al hombre y lo estimulan, de la misma manera que se persuade a un caballo acariciándolo. Esta es la razón de ser del Hinayana. Pero incumbe a cada uno saber que todo concepto debe vaciarse un día de su contenido para que aparezca la verdad. Es lo que pretende el Mahayana a través de la Vía del Medio, que sumerge al hombre fuerte de golpe en el no-todo, en el más allá del todo, uniendo de una vez todos los contrarios, cuyos límites hace estallar con choques sucesivos y repetidos, a la manera de dos burbujas de jabón que se encuentran, hasta la aniquilación de cualquier envoltura limitadora.

Esta es la razón por la que los métodos pragmáticos de destrucción de bonnos son inexistentes en el Mahayana. Los bonnos y su corolario los *kai* (o preceptos) juegan finalmente un papel muy secundario a la luz del precepto más alto y de la vía de la extinción absoluta de los bonnos: *zazen*, en el que están reunidos sabiduría y *samadhi*. Este es el único método: *ku*, la esencia absoluta de la verdad en el no-nacido original.

La filosofía esencial del Zen y del Mahayana se funda en la resolución de los bonnos por medio de *ku*.

Antes de abordar el tema en profundidad, es conveniente señalar un error que puede establecerse en el espíritu del practicante del Mahayana: el error que consiste en creer que el Mahayana, que se considera más allá de toda dualidad, pre-

dica una enseñanza según la cual el mantenimiento de los bonnos constituye en él mismo la práctica de la Vía. Este sería un craso error y totalmente contrario a la enseñanza del Buda, error que no haría más que aumentar la herencia de los diez bonnos fundamentales que todo el mundo tiene desde su nacimiento. Los deseos, la ignorancia, la cólera son lo que son, es decir, las ilusiones *ton*, *jin* y *chi*. Seguir las propias inclinaciones ilusorias es totalmente un extravío.

¿Cómo acceder al despertar, o satori, sin tener que alienarse a la voluntad ensañada, frenética y alienante de cortar los bonnos?

Un solo bonno incluye todo el budismo, estipulan los sutras mahayanas. Esto no significa que haya que concentrarse sobre los bonnos, sino que por el contrario, hay que estar atentos a ellos y ejercer la paciencia que rompe la ignorancia y conduce al espíritu a su verdadera libertad. Volvamos sobre esta aparente contradicción que trata de la entrada a nirvana sin tener que "cortar los bonnos".

En ciertos sutras mahayanas relativos a los bonnos, se menciona cuatro tipos de personas:

** Aquellas que no cortan sus bonnos y no entran en el nirvana.*

Es el caso de la mayoría de las personas que viven como animales, que desarrollan solamente las facultades materiales, particularmente numerosas en nuestra civilización actual.

** Aquellas que cortan sus bonnos y entran en el nirvana.*

Son raras. Se encuentran entre los ascetas, los moralistas. No obstante su entrada al nirvana presupone el fin de la discriminación bonno-moralismo.

** El tercer tipo de personas lo forman aquellas que fortuitamente cortan o no cortan sus bonnos, y que de manera contingente, llegan o no llegan al nirvana:* es el caso de un cierto número de practicantes de zazen. Zazen es nirvana.

Según el estado de conciencia durante zazen, los bonnos se calman o no, el nirvana es alcanzado o no. A veces se ensombrecen en kontin, otras veces se dispersan en sanran, y

otras llegan al equilibrio justo, pero el solo hecho de pensar que se tiene el satori es una aberración mental. El satori es fusión en la unidad, por eso no hay lugar para la más mínima reflexión de la conciencia.

** Y por último, las que no cortan, ni no-cortan los bonnos y de esta manera no entran, ni no-entran en el nirvana: Corresponde a la verdadera actitud, aquella en la que toda forma de dualismo es trascendida.*

Cada una de estas cuatro proposiciones está subdividida en cuatro enunciados, analizados como sigue:

Primera proposición

- a) *No cortar los bonnos y no entrar en el nirvana.* No cortar y no entrar es el caso de la mayoría de las personas.
- b) *Cortar los bonnos pero no entrar en el nirvana.* Es el caso de las que buscan el ascetismo. En esto se equivocan de orientación.
- c) *Bien cortar, bien no cortar los bonnos, y no entrar en el nirvana.* Son las que hacen zazen y continúan la práctica, las que han obtenido el Zen pero hacen categorías personales con respecto al Zen. Son muy numerosas...
- d) *Sin cortar los bonnos ni sin no-cortarlos, no entrar en el nirvana.* Son las que continúan la práctica de zazen y comprenden el verdadero mushotoku.

Segunda proposición

- a) *Cortar los bonnos y entrar en el nirvana.* Es el caso de los ascetas, de los moralistas que comprenden por medio de la práctica de la observación. Su moral rigurosa termina por estallar al contacto con el nirvana. Es el budismo Hinayana.
- b) *No cortar los bonnos y entrar en el nirvana.* Son las gentes que practican zazen. Obtienen el satori inconcientemente, sin cortar los bonnos que existen naturalmente.

- c) *Cortar sin cortar y entrar en el nirvana.* Son los practicantes que obtienen el satori por la concentración y la observación de zazen. Algunas veces cortan los bonnos, otras veces no los cortan y entran en el nirvana.
- d) *Sin cortar y sin no-cortar, entrar en el nirvana.* Estas son las verdaderas personas del satori, las que se armonizan con el orden y la verdad cósmica.

Para cada uno de estos cuatro casos hay obtención del satori y entrada en el nirvana, pero cada caso es diferente.

Tercera proposición

Estos cuatro enunciados conciernen a los practicantes de zazen:

- a) *Cortar o no cortar los bonnos, y entrar o no entrar en el nirvana.*
- b) *Cortar y entrar o no entrar en el nirvana.*
- c) *No cortar y entrar o no entrar en el nirvana.*
- d) *Sin cortar y sin no-cortar, entrar o no entrar en el nirvana.*

Cuarta proposición

Estos enunciados corresponden en cada caso a la actitud justa y auténtica.

- a) *Sin cortar y sin no-cortar los bonnos, ni entrar ni no-entrar en el nirvana.*
- b) *Cortar los bonnos y ni entrar ni no-entrar en el nirvana.*
- c) *No cortar y ni entrar ni no-entrar.*
- d) *Cortar o no cortar, y ni entrar ni no-entrar.*

Estos dieciseis enunciados, a los que se añade las cuatro proposiciones de base, constituyen las veinte actitudes que determinan la entrada o no entrada en el nirvana.

La entrada en el nirvana no debe ser, según la enseñanza del Mahayana, un fin en sí (el Hinayana por el contrario busca el nirvana como un fin último, como una emancipación cuya búsqueda no es más que individualismo; de esta manera lo único que consigue es el fracaso, ya que la verdadera emancipación supone el abandono total de sí mismo, lo que en la vida corresponde a un verdadero altruismo, a la compasión sin límites; es la razón por la que en su fase última el practicante sincero y entero tiene que recurrir al Mahayana).

Así, el ideal del bodhisattava se basa en el voto de hacer acceder a todos los seres a la emancipación última, accediendo él mismo solamente cuando su voto esté realizado. La verdadera actitud Mahayana es situarse más allá del satori. El nirvana es la montaña que hay que escalar, pero de la que se debe saber bajar para saltar a la corriente peligrosa del mundo social.

Como para las cuatro proposiciones precedentes relativas a la entrada o no al nirvana, el estado más allá del nirvana es definido en cuatro proposiciones, cada una de ellas compuesta igualmente de cuatro enunciados que determinan la justicia o el error de la actitud.

Primera proposición:

No cortar los bonnos y no estar más allá del nirvana.

Segunda proposición:

No cortar los bonnos y estar más allá del nirvana.

Tercera proposición:

Cortar o no cortar los bonnos y estar o no estar más allá del nirvana.

Cuarta proposición:

Ni cortar los bonnos ni no cortarlos y estar más allá del nirvana o no.

• Cada una de estas proposiciones es analizada como sigue:

Primera proposición

- a) *No cortar los bonnos y no estar más allá del nirvana.*
Corresponde a las gentes ordinarias, y a los ascetas que se ensombrecen en los bonnos del moralismo y del dogmatismo.
- b) *No cortar los bonnos y estar más allá del nirvana.*
Corresponde al bodhisattava que está más allá de los fenómenos a través del cuerpo y de su espíritu.
- c) *No cortar y estar o no estar más allá del nirvana.*
Es el estado del bodhisattva que está más allá de ku y de los fenómenos, pero que puede, por su cualidad de bodhisattva, mezclarse con las manchas del mundo para ayudar a los seres.
- d) *No cortar los bonnos y ni estar ni no estar más allá.*
Es la verdadera verdad, experimentada y vivida a través del cuerpo, y que trasciende toda dualidad entre el mundo fenomenal y el mundo absoluto, los cuales se sitúan en el mismo plano, en profunda unidad.

Segunda proposición

- a) *Cortar los bonnos y estar más allá del nirvana.*
Son los ascetas que han vuelto al mundo social para compartir sus propios beneficios con los demás seres, y así ayudan al Buda.
- b) *Cortar los bonnos y no estar más allá del nirvana.*
Corresponde a los ascetas que se han estancado en el perfecto nirvana; no tienen ninguna relación con el mundo fenomenal.
- c) *Cortar los bonnos y estar o no estar más allá del nirvana.*
Corresponde a los ascetas que ora disfrutan del nirvana para ellos mismos, ora distribuyen sus beneficios a los demás.
- d) *Cortar los bonnos sin estar ni no estar más allá del nirvana.*
Es la misma verdad cósmica.

Tercera proposición

- a) *Cortar o no cortar los bonnos y estar o no estar más allá del nirvana.*
Corresponde al bodhisattva que ha entrado en ku por la concentración y la observación, y que puede comunicar sus beneficios a los seres que sufren.
- b) *Cortar o no cortar los bonnos y estar más allá del nirvana.*
El bodhisattva emancipado del mundo fenomenal (por la práctica de la concentración y de la observación), y que permanece en este estado de emancipación.
- c) *Cortar o no cortar los bonnos y no estar más allá del nirvana.*
El asceta que usando la concentración y la observación se estanca en el nirvana.
- d) *Cortar o no cortar sin estar ni no estar más allá del nirvana.*
La verdad cósmica última cuya realización depende de la profundidad de la concentración y de la observación del cuerpo y del espíritu.

Cuarta proposición

- a) *Sin cortar ni no cortar los bonnos, ni estar ni no estar más allá del nirvana.*
Es la concentración profunda del cuerpo y del espíritu.
- b) *Sin cortar ni no cortar los bonnos, estar más allá.*
Es el bodhisattva que, más allá del mundo fenomenal y del mundo del absoluto, sirve a los humanos con un espíritu de profunda concentración y de compasión.
- c) *Sin cortar ni no cortar los bonnos, no estar más allá.*
Corresponde al asceta en estado de concentración.
- d) *Sin cortar ni no cortar los bonnos, estar más allá sin estar más allá.*
Es el estado perfecto del bodhisattva que lleva en él la totalidad e incorpora todas las dimensiones del mundo fenomenal al absoluto ku.

Esta Vía implica el no-apego, la no-fijación sobre una u otra de las actitudes de exorcismo o de no exorcismo de los bonnos.

La actitud que consiste en abandonarse pasivamente a la corriente ininterrumpida de los bonnos, actitud de no-exorcismo, es una forma de inconciencia e irresponsabilidad graves, origen y factor del incesante ciclo de reencarnaciones. Pero la actitud inversa de exorcismo, tal y como es costumbre en el Hinayana, es en su naturaleza misma una forma de "locura", debida a la actitud de espíritu que habita en el practicante. En efecto, éste se encierra en el temor, temor de infringir los preceptos, temor de no poder acceder a la liberación, temor a la vida y a la muerte. Su vida es parecida a la de un hombre perseguido, acosado por el enemigo y difícilmente podrá situarse más allá de los tres mundos. El verdadero bodhisattva del Mahayana no se apega a la acción de conjurar los bonnos. Teniendo el coraje de afrontar la vida y la muerte, rechaza el nirvana para ayudar a todos los seres a encontrar el despertar. Se sumerge intencionalmente en el mundo de las impurezas, conciente del peligro, pero fortaleciendo su atención. Aquí se encuentra la clave de la actitud mahayana y la solución de los problemas que plantea la existencia de los bonnos: el proceso de liberación se opera por la lucidez, por la vigilancia y la atención. Esta atención es el estado de verdadera tensión justa del que está investido el practicante durante zazen. Es, dicho de otra forma, la tensión hacia sí mismo que conduce a un retorno a sí mismo, retorno que sólo podrá efectuarse por medio del pensamiento ku, y acaba en ku; el fin y el medio se funden puesto que el sí mismo y todas las cosas son ku. El bodhisattva que comprende esta no-dualidad resuelta en ku no busca ya la certificación de ku; para él, bonnos y satori son la expresión de la universalidad de ku.

Bonno y satori dependen el uno del otro, y esta dependencia es alienante. Mientras que persista en el espíritu la oposición bonno-satori, no se habrá dado ningún paso liberador. La búsqueda de un objeto, aunque sea el satori, es un error de la conciencia que se engaña en razón misma del concepto que ella construye, y por lo tanto de la escisión dualista que se instaura. Este mismo concepto es factor de

alejamiento de la verdad, factor de ilusión. Es el más grande de los bonnos que encarna la trampa en la que caen fácilmente todos aquellos que creen conocer por el solo hecho de nombrar. Una sentencia budista dice: *Si encuentras al Buda, dale treinta bastonazos*. La verdad no se nombra. A pesar de ser conocimiento absoluto es conocimiento sin nombre, es decir, sin dualidad entre el objeto conocido y el sujeto conocedor. Objeto conocido y sujeto conocedor se funden en la misma y única realidad, el uno integrado en el otro, reabsorbiendo de esta manera toda escisión.

Esta condición del conocimiento, alcanzada más allá de los datos de la conciencia discriminativa y creadora de una percepción no dualista del mundo, debe ser la actitud fundamental del espíritu Mahayana del bodhisattva.

Sin discriminación, debe considerar los bonnos como enfermedad y remedio a la vez. No hay necesidad de conjurarlos ni de no conjurarlos. Sin obstáculos, situándose más allá de la vida y de la muerte, más allá de lo positivo y de lo negativo, el hombre libre encuentra la abertura hacia el exterior, la abertura que trasciende los extremos, él mismo encarna esta abertura. La transmutación de los bonnos se opera entonces por ella misma, naturalmente, según la ley de interdependencia entre el origen y el fin, donde origen y fin son de la misma naturaleza.

El bonno ya no es considerado como el mal en sí, perjudicial, ya no es solamente el elemento dañino que hay que relegar; sino que es considerado también como el origen de un bien necesario y útil, igual que las raíces lo son para las hojas. El dualismo se extingue por él mismo, aprehendiendo a través de un campo visual ampliamente abierto. La verdadera actitud ante los bonnos no es ni la de abandonarse a ellos ni la de combatirlos. Permaneciendo en la actitud de espíritu de la concentración *mushotoku*, desprovista de búsqueda egoísta, y estando atento al poder de acción de los bonnos —poder que es originalmente, fundamentalmente, esencialmente único y sin color, solamente fuerza potencial inmanente del todo—, el bonno no se manifiesta en tanto que bonno (puesto que el bonno es peyorativamente bonno sólo para un pensamiento conceptualista y discriminador), sino que revela sola-

mente una acción que es la manifestación de la potencialidad cósmica que contiene en sí misma su propia necesidad de ser, y se basta a sí misma por la misma razón. En otros términos, al no ser el bonno diferente de ku, el término bonno no se inviste de la significación que se le atribuye ordinariamente según un modo de pensamiento dualista. El espíritu mushotoku, que no busca la ganancia ni considera la pérdida, no capta los hechos vividos a través de las distorsiones correlativas al ego. La realidad es percibida en ella misma, tal y como es, sin ser manchada con ningún color, una vez que se ha hecho la abstracción de los múltiples elementos que tejen el marco de la interpretación subjetiva.

Así, en el Mahayana, la vía curativa de los bonnos es solamente, pero necesariamente, función del campo de abertura de la conciencia que suscita el estado de espíritu adecuado y requerido para la práctica justa. La noción misma de bonno, por oposición al satori, es un producto directo del pensamiento discriminador y en tanto que tal es "incorregible", incurable. Esta es la razón por la que numerosos practicantes han fracasado en su búsqueda, al fundarse en una moral rígida, impuesta desde el exterior y alienada a un pensamiento conceptual y dualista. De esta manera se encierran en un círculo vicioso, en el que la discriminación produce la discriminación, en el que, a pesar de las apariencias engañosas de una extinción, el bonno no ha sufrido más que un cambio de forma. El Mahayana, por el contrario, opera un cambio radical de naturaleza o, más exactamente, sitúa al bonno en la naturaleza esencial del todo, que es el poder creador de la fuerza cósmica. Este "reajuste" sólo puede efectuarse por medio de la conciencia mushotoku, que por naturaleza está en armonía con el orden cósmico. Este estado de conciencia que trasciende el dualismo egocéntrico armoniza la realización de las acciones individuales fundidas en el ritmo del movimiento cósmico. Esta actitud se reduce finalmente a dejar pasar los bonnos, a dejarlos que aparezcan y se extingan por ellos mismos, sin favorecer su corriente y sin rechazarlos.

Esta actitud consiste en reconocer la relatividad de todas las cosas. Los fenómenos, aunque nos afecten, no perturban más nuestro espíritu profundo, y se convierte en la fuerza

viva y dinámica de nuestra vida. Es por lo que se dice: *Bonno soku bodai*, los bonnos son el satori, como la flor de loto que se enraíza en el lodo de los pantanos. El satori se realiza inconcientemente en nosotros por la transformación natural de los bonnos y el espíritu de compasión se despierta consecuentemente ante la visión de los que sufren.

CUATRO MÉTODOS DE EDUCACIÓN

El bodhisattva del Mahayana dispone de diversos métodos de educación para ayudar a los seres que sufren, aprisionados en las pasiones y en las ilusiones. Los más corrientes son cuatro, profesados por el mismo Buda. Se trata de los cuatro *shiddantas*, que los sutras describen así:

* El primer método es el llamado social. Consiste en usar mucho tacto y diplomacia con los que no están preparados para seguir la enseñanza búdica, siguiendo el ejemplo de la actitud que tomaba el Buda con estas personas. Conociendo a este tipo de personas que cuando se esfuerzan en seguir la Vía la practican voluntariosamente y después se fatigan y la abandonan, el Buda las alentaba por el contrario a seguir sus inclinaciones y les indicaba la Vía que lleva a la alegría del mundo social, las desanimaba en su práctica de la Vía, pretextando su dificultad, lo cual les despertaba la curiosidad y las conducía progresivamente a su enseñanza.

* El segundo método está basado en las características de cada uno, y en la oportunidad de enseñar. Gracias a la comprensión del karma individual —percibido directamente a través de la personalidad propia de cada uno, fisionomía, comportamiento, expresión, etc...—, se dispensa una enseñanza particular a cada persona, lo cual es un factor del despertar de la fé verdadera en la vitalidad del espíritu, cuando se presenta el momento preciso.

* El tercer método es la práctica de zazen. Aquí comienza la verdadera enseñanza. Gracias a zazen se puede conocer el verdadero sabor de la felicidad. La adquisición de la verdadera alegría espiritual, de la alegría del dharma, conduce al empobrecimiento de los bonnos y del mal karma, origen de todo sufrimiento. En cada uno de los actos de la vida, esta alegría modera la tensión del espíritu, refinando y purificando los deseos y, sin voluntarismo, transforma el karma.

* El cuarto método es el más elevado, es el mismo satori, y se refiere al *shuho* (o transmisión) del Zen Soto. Cuando el discípulo está preparado, cuando ha llegado el momento oportuno, el Maestro utiliza un método hábil y adecuado para hacer que su discípulo entre rápidamente en la verdad auténtica y se despierte a la verdadera libertad del satori.

El sutra previene que aquel que no acepte al menos uno de estos cuatro métodos de enseñanza está destinado a la confusión, a extraviarse por los inextricables meandros del deseo-amor, a perturbar a los demás, y a precipitarse al infierno (*naraka*). El ideal del hombre libre y sin obstáculos se ha perdido para siempre.

El sutra añade: *La sombra de los árboles en la oscuridad de la noche, no puede ser percibida por la oscuridad. Sin embargo el ojo celeste puede verla.* La luz existe en la oscuridad, pero el ojo humano sólo percibe la oscuridad debido a los millares de obstáculos que se levantan entre él y la sabiduría. Lo mismo que una vela encendida, el ojo celeste ahuyenta la oscuridad, esto ha sido explido en un poema del *Sandokai*:

*En la oscuridad existe la luz,
No miréis con una visión oscura.
En la luz existe la oscuridad,
No miréis con una visión luminosa.*

El poema siguiente explica que:

*Luz y oscuridad
Crean una oposición,
Pero depende la una de la otra
Lo mismo que el paso de la pierna derecha
Depende del paso de la pierna izquierda.*

Todas las existencias, todos los fenómenos y todas las ilusiones se reúnen en ku. En realidad no hay ni ilusión, ni desilusión, ni justo ni falso, ni oscuridad ni luz. La luz es la totalidad de lo oscuro, y todo lo oscuro se vuelve luz. Lo oscuro que comprende la luz no es oscuro, ya que todo es fundamentalmente luz, naturaleza de Buda, todo es el brillo de la conciencia cósmica. A pesar de que el origen del espíritu sea profundamente claro, la visión oscura lo hace aparecer oscuro y no puede percibir la luz inherente a la oscuridad. Además, siendo la luz el mundo de las diferencias (el mundo visible en el que los fenómenos son perceptibles), y siendo la oscuridad el reino de la identidad (el mundo en el que los fenómenos no son percibidos como separados), se puede decir que la luz no es la luz y que lo oscuro no es lo oscuro, o bien que la luz se convierte en oscuridad y la oscuridad en luz. Dicho de otra manera, la luz fenomenal es la oscuridad del ojo celeste y la oscuridad fenomenal es el origen de la luz original. Lo mismo sucede con los bonnos. No conviene ni perseguirlos ni acojerlos, ya que, aunque aparezcan las ilusiones de la oscuridad a partir del momento en el que la luz de nuestra sabiduría se apaga, la verdadera luz de la sabiduría de la Vía del Medio vigila eternamente en el seno de nuestra verdadera naturaleza profunda, esencial e inalterable. El barro no puede apagar el brillo del diamante, tan sólo lo oculta.

Si comprendemos íntimamente que la oscuridad de los bonnos es idéntica a la luz de la gran sabiduría, el verdadero espíritu del satori puede realizarse entonces en nosotros y hacer que al mismo tiempo desaparezca el velo de las ilusiones. Conjuntamente al espíritu del satori aparece la auténtica compasión que nos une profundamente a los demás, penetrando su propio espíritu, llegando a ser ellos mismos. La práctica natural del verdadero altruismo, sin prejuicios, sin reservas mentales, sin el menor sentimiento de beneficio, en

el espíritu mushotoku, nos hace morir a nosotros mismos, a nuestro ego, a nuestros bonnos y a nuestro karma y devuelve al espíritu su libertad, parecida al curso de las nubes en la inmensidad del cielo.

Las enfermedades



松坐
大雄
字



東山
字



La medicina occidental define las enfermedades como una "alteración" de las condiciones fisiológicas (funcionales u orgánicas) o psíquicas del cuerpo, de las facultades mentales o del comportamiento del ser vivo. Esta alteración es seguida a menudo de una sensación de sufrimiento.

La medicina occidental, hiperespecializada, responde a esto con una terapéutica muy especializada también, que tiende a curar y a aliviar las enfermedades a nivel de los síntomas directamente observables, sin preocuparse de las causas profundas y del origen lejano de las enfermedades, y sin preocuparse tampoco de los efectos secundarios que conlleva la terapia en cuestión. Antiguamente, la medicina occidental estaba más cerca de la verdadera terapia. Se consideraba la enfermedad de manera global y compleja y se aplicaba a curar tanto el cuerpo como el espíritu. Lamentablemente se ha particularizado y ha perdido todo su espíritu cartesiano analítico, y han surgido técnicas especializadas, apropiadas exclusivamente para fines específicos y bien delimitados. Así, la medicina occidental se ha alejado de la realidad médica al convertirse en una ciencia positiva y puramente racional, es decir, en una ciencia abstracta.

La medicina oriental es diferente. La enfermedad se sitúa antes que nada en la totalidad del ser viviente: éste es considerado como el resultado de un conjunto considerable de hechos interdependientes y complementarios. Así, no solamente se toman en consideración las condiciones físicas y mentales del paciente, sino también todas las influencias exteriores e interiores perceptibles e imperceptibles; es decir, todas las corrientes de fuerzas del medio ambiente, de fuerzas hereditarias, de fuerzas morales del individuo, de sus humores

y su temperamento, así como las fuerzas oscuras de su karma, manifestado y latente (el conjunto residual de las acciones pasadas que determina su patrimonio genético personal y sus características actuales de ser individualizado). El espíritu occidental no debe extrañarse al saber que la medicina oriental forma parte del vasto dominio del conocimiento, de la que es un elemento en estrecha relación con las demás ciencias físicas y metafísicas. No puede ser de otra manera para un espíritu oriental, que ve en las enfermedades el resultado de diversos factores, tanto fisiológicos como espirituales, y cuyo diagnóstico requiere a veces nociones filosóficas. A una forma sintética de pensamiento intuitivo, que parte de una concepción unitaria e infinita del universo, corresponde necesariamente un acercamiento similar a los fenómenos (esto es igualmente valadero para el pensamiento occidental, analítico y metódico, positivista y dualista).

Se puede comprender pues la importancia que tienen las enfermedades en el contexto de esta obra: el estado patológico, en efecto, no es sólo la manifestación de un desarreglo orgánico o funcional de tal o cual parte del cuerpo debido al "ataque de un elemento exterior tóxico", sino que es la expresión exacta y el envés kármico de los bonnos (pasiones y deseos). La no-observación de las actitudes justas de la concentración y de la observación —actitud ignorante del ego en ruptura con la armonía cósmica y con el orden unitario del universo— conduce, si no a las enfermedades en el sentido propio del término, al menos al desequilibrio y al sufrimiento. La proclamación de las Cuatro Nobles Verdades del Buda no enseña otra cosa que la afirmación de esta condición de sufrimiento cuyo origen es el ego, es decir, la ignorancia inductora de desorden y de desequilibrio físicos y mentales (espirituales). La "terapéutica" que enseñó para llegar a la extinción de todo sufrimiento supera sin lugar a dudas a todas las medicinas y terapéuticas en cuanto que aporta la curación inmediata del cuerpo y del espíritu, gracias a la inmersión del cuerpo y del espíritu en el samadhi, el estado puro original.

No hay necesidad de remontarse lejos en el tiempo para encontrar la denominación "demonio" para hablar de las

enfermedades, y al mismo tiempo cuando se trata de los deseos y de las pasiones. Ello demuestra la relación estrecha que establecían los sabios del pasado entre el estado de conciencia y el estado de salud.

“Estar enfermo es no poder practicar *takuhachi*.*

Estar enfermo es tener que mendigar.

Estar enfermo es no poder hacer *zazen* con la sangha de los monjes, ni poder tomar la comida con la comunidad.

Por esta perífrasis los sutras budistas formulan su concepción del estado enfermo. Se refieren a él oponiéndolo siempre al poder de realización de una acción corriente de la vida cotidiana. El estado enfermo ha sido considerado siempre en los países asiáticos como una pérdida de energía, o un desequilibrio, o un mal reparto de energía. Esto es lo que significan los ideogramas *byo*, que define el estado enfermo, y *ki*, la energía, la vitalidad, pero también el espíritu, el corazón, la voluntad, el aire, la atmósfera, el éter. Así, *byo-ki* designa la enfermedad, literalmente: la energía, la voluntad, el espíritu... enfermos.

La condición de salud del ser vivo supone el funcionamiento normal de los fenómenos vitales. Y, a la inversa, se dice que un organismo está enfermo cuando su vitalidad está afectada. ¿Cuáles son estos fenómenos vitales? Son los procesos de transformación por el organismo de los elementos exteriores, tales como el agua, la tierra, el aire, las radiaciones, que proporcionan al organismo la fuerza necesaria para su vida. Cuando esta fuerza vital disminuye, el organismo se debilita y el poder homeostático decrece; el proceso de desequilibrio de la energía que circula por el cuerpo aumenta y la enfermedad encuentra entonces un terreno favorable en el que desarrollarse. Se verá más tarde en qué consiste la circulación de esta energía.

Un sutra dice que “estar enfermo es tener uno o muchos aspectos de las cuatrocientas cuatro enfermedades”. Las enfermedades son clasificadas en cuatro categorías:

* *Takuhachi*: Práctica de la mendicidad. Los monjes piden alimentos dados en *fuse* (ofrenda) por la población.

- * Las enfermedades del viento, ciento una en total.
- * Las ciento una enfermedades del fuego.
- * Las ciento una enfermedades del agua.
- * Las ciento una enfermedades de la tierra.

Esta teoría ha constituido la base de toda la medicina oriental, cuya terapéutica tiene como meta el mantenimiento o la restauración del equilibrio funcional entre estos cuatro elementos vitales fundamentales.

En este capítulo no se intenta tratar a fondo el vasto dominio de los métodos terapéuticos, obras más especializadas les serán consagradas. Los puntos importantes y necesarios para la comprensión del texto serán sin embargo sucintamente descritos aquí, pero el tema esencial del capítulo está consagrado al estudio de los métodos de diagnóstico y de tratamiento que se utilizan en el Zen, sea a través de la práctica de zazen, sea por medio de métodos más clásicos. Por último, la parte final del capítulo intenta un acercamiento filosófico a la enfermedad, considerada desde el punto de vista budista, es decir, en profunda relación con el karma.

1. Observación

LOS SÍNTOMAS

Para detectar las enfermedades, la medicina oriental se ha apoyado siempre, primeramente, en una ciencia muy simple que consiste en reconocer los signos precursores de una enfermedad a la simple vista de la fisionomía o a la escucha de la voz. La palpación de los pulsos da informaciones más precisas para un diagnóstico profundo sobre el origen y la naturaleza de la enfermedad. Yo puedo comprender vuestro estado de salud por el sonido de vuestra voz cuando os oigo hablar o recitar el *Hannya Shingyo*. Puedo tener una idea del karma,

de las características y de las enfermedades de cuerpo y del espíritu de cada uno por el sonido de su voz. La medicina occidental ha olvidado estos métodos simples. El estado sintomático, según la medicina occidental, sólo es descubierto en la mayoría de los casos cuando la evolución de la enfermedad está ya bien avanzada y se ha producido una alteración considerable del cuerpo.

He aquí a título de ejemplo, algunas ilustraciones simples de estos métodos orientales:

Tomemos el color de la cara: si es apagado, pálido, mate y las extremidades, pies o manos, son secas, se puede diagnosticar una enfermedad del hígado. Si presenta un aspecto verdoso, es el signo de una enfermedad del corazón. Si es demasiado oscura o demasiado pálida, se puede ver el síntoma de una debilidad de los pulmones. Si la piel carece de flexibilidad, significa que los riñones son débiles. Las enfermedades pueden ser así descubiertas a la vista o al tacto de no importa qué parte del cuerpo. Si la esclerótica, por ejemplo, es roja o amarilla, denota una enfermedad del hígado. Si el pulso es demasiado lento o aparecen unas manchas blancas en el ojo, se trata también del hígado.

Desde el momento en el que los primeros síntomas son percibidos, las enfermedades son fácilmente curables.

En el Zen existen técnicas para ello; técnicas que se han mantenido secretas durante mucho tiempo, dado que pueden ser peligrosas si no son aplicadas adecuadamente (ver la segunda parte del capítulo consagrada a los métodos curativos).

Las enfermedades son siempre debidas a un desequilibrio de intercambios energéticos entre las diversas partes del organismo, desequilibrio que origina un desencadenamiento de reacciones múltiples. Un ejemplo: el funcionamiento de los intestinos es débil (debilidad de intercambios energéticos), los riñones sufren entonces sus consecuencias originando a su vez perturbaciones a nivel de la vejiga y desequilibrios cardíacos; el mal funcionamiento del corazón originará a su vez una influencia nefasta sobre los órganos abdominales, intestinos y órganos sexuales. Como todo lo que existe en el universo, los órganos mantienen entre ellos profundas relaciones de interdependencia.

Acercamiento a la noción de *ki*

La energía vital y cósmica, llamada *ki* en japonés, (*ch'i* en chino), es lo que, en la filosofía y en la medicina orientales, da a las estructuras su cohesión y establece las interrelaciones entre estas estructuras.

Los chinos, mucho antes que la física moderna, habían comprendido que materia y energía eran una sola y misma cosa*, y que constituían el *ki*, la fuerza universal inherente a todas las cosas, fuera esta fuerza inerte (toma entonces el nombre genérico de *yin*), o fuerza activa (llamada en este caso *yang*). Esta ley fue erigida en principio universal, y se consideraba que todo, desde el macrocosmos al microcosmos, estaba regido por ella. El *yin* y el *yang*, fuerza inerte y fuerza activa, se engendran mutuamente en función del principio unitario que las une, que las imbrica profunda y complementariamente. De esta generación mutua nace la noción de dinamismo, *ki*, y de su complementariedad nace la noción de relatividad (un polo sólo existe en relación al otro, igual que el día sólo existe en relación a la noche). Este *ki* se convierte por esencia en lo inatrapable, lo invisible, lo impalpable, puesto que sólo es concebible a través de nuestra percepción de las transformaciones del mundo fenomenal por medio de las cuales se manifiesta a nuestra conciencia.

Este mundo fenomenal espacio-temporal y relativo, del que somos una estructura viviente (es decir, rica en intercambios energéticos) debe así su existencia y su coherencia a este *ki* inmanente que crea sistemas de relaciones, los mantiene, los hace evolucionar y los disgrega. El mundo fenomenal no es más que una mutación momentánea de este *ki* fundamental y eterno, que se condensa o se dispersa siguiendo la multitud infinita de variaciones operadas en la escala de intercambios energéticos.

Detección por la palpación del pulso

Otro método muy extendido en la medicina oriental, apli-

* Fritjof Capra, en *Le Tao de la Physique*, ed. Tchou, hace evidente los paralelismos existentes entre la tradición extremo-oriental y la física moderna.

cado a la detección de las enfermedades, consiste en la palpación del pulso. Los occidentales también han utilizado este método para diagnosticar el estado de salud, pero han ido mucho menos lejos que los orientales en sus investigaciones, contentándose en contar las pulsaciones transmitidas a las arterias desde el corazón, con el fin de determinar el ritmo de las contracciones cardíacas.

En Oriente, por el contrario, la palpación de los pulsos da un gran número de indicaciones sobre cada una de las doce funciones del organismo (atribuidas a los seis órganos y a las seis entrañas). Sobre la arteria radial de cada muñeca, donde el pulso es más perceptible, se localizan tres puntos correspondientes, en la medicina china, a la triada tierra-hombre-cielo, triada que se encuentra a todos los niveles, microcósmicos y macrocósmicos, y que indica el estado del yin y del yang y de su síntesis. (A la escala inferior corresponde la tierra y las piernas; a la escala media el hombre, el abdomen y la parte superior de la cadera; a la escala superior el cielo, el tórax y la cabeza). Con el tiempo, a cada uno de los pulsos se le atribuyó uno de los cinco elementos. El fuego fue repartido sobre el pulso izquierdo y derecho a la vez; los tres elementos agua, madera, fuego fueron situados sobre el pulso izquierdo, y sobre el derecho la segunda parte del fuego, la tierra y el metal. Para cada uno de los seis pulsos se distinguió además un pulso interno (profundo, relativo al contenido: la sangre), y un pulso externo (superficial, relativo al continente: las paredes vasculares). Así, a las seis localizaciones se les hizo corresponder doce pulsos, cada uno en relación a cada una de las doce funciones del organismo.

El método de palpación es a la vez simple y complejo, ya que requiere un conocimiento profundo de los ritmos (diurnos, nocturnos, estacionales); de los períodos energéticos de los diversos órganos y de los elementos, y de las interrelaciones que existen entre ellos.

El pulso debe ser palpado con tres dedos: índice, mayor y anular. Por esta palpación se puede encontrar el origen del desequilibrio energético, y erradicar la enfermedad, antes de que se instale, con un tratamiento adecuado. Así, el enfermo potencial es curado en los países orientales antes de caer enfermo.

Síntomas internos sentidos durante zazen

Gracias a la observación en zazen podemos detectar fácilmente las enfermedades de nuestros órganos por el hecho de que zazen afina la agudeza de nuestra sensibilidad. Para establecer un diagnóstico seguro es suficiente poseer ciertos datos simples, tales como los objetos de los órganos de los sentidos. Los colores, por ejemplo.

Todos los colores están dotados de significación, y según el sistema analógico, tan rico en Oriente, cada uno corresponde a un órgano determinado: Si cerráis los ojos durante zazen y el color que predomina es el verde-azul, padecéis una enfermedad del hígado; si es el rojo el que predomina y vuestras imágenes mentales se tiñen igualmente de rojo y sentís miedo, son los signos reveladores de una enfermedad del corazón. El amarillo indica una enfermedad del bazo, el negro se refiere a los riñones y el blanco a los pulmones. Puede suceder también que veáis una sucesión de colores diferentes, ello indica la interdependencia funcional de los órganos, y el color predominante es el del órgano enfermo originariamente. Si, por ejemplo, el rojo se impone al principio, y después es sucedido por el azul-verde, esto significa que el hígado enfermo influye al corazón. Si el orden es el inverso, es el corazón el que actúa sobre el hígado.

Lo mismo sucede para los objetos de los cuatro restantes órganos de los sentidos: los sonidos, los olores, los sabores y las sensaciones físicas. Un sabor ácido, por ejemplo, indica un mal estado del hígado; cuando el funcionamiento del corazón es débil la boca se vuelve amarga.

Zazen despierta además la sensibilidad de la percepción de los dolores; de esta manera es posible comprender que tal órgano está débil (por un exceso o una falta de energía); al sentir un punto doloroso (punto de acupuntura), imperceptible en la vida normal.

*Los cinco espíritus o cinco agregados constitutivos
del mundo fenomenal (Go-un)*

Son *shiki, ju, so, gyo, shiki*.

Son la expresión momentánea y en perpetua evolución de ku, el eterno potencial. En ku permanecen bajo su forma virtual y bajo este aspecto no están diferenciados de ku, poder cósmico fundamental, unitario, universal, eterno.

La diferenciación aparece en el momento en el que se forman las cinco "raíces", es decir, en el momento en el que aparecen en el mundo fenomenal. Ku es inmanente, fuerza estable, inmutable y unitario. Es la fuente energética que, debido a su naturaleza potencial, preside el cambio, el movimiento, la diferenciación, atributos éstos del mundo fenomenal. La imbricación es total. Fuerza potencial y fuerza manifestada no son más que una sola y misma realidad. Los cinco agregados son ku (*go un-kai ku*). Ku es su última expresión, su expresión unitaria.

Shiki es un término genérico que designa toda forma de materia y todos los objetos de los sentidos; *ju* designa las percepciones; *so*, la imaginación y las concepciones mentales (nacidas de las combinaciones de los seis objetos de los sentidos y de los seis órganos de los sentidos). *Gyo* define la acción, pero es también la impermanencia, el cambio, los grados, el tiempo, la evolución, las especies; es pues la transmutación surgida bien de la evolución natural bien del acto voluntario. En cuanto a *shiki* (diferente del primero) designa la cognición, el conocimiento, la conciencia mental; mientras que el primer *shiki* designa en el plano humano la "conciencia" física (inconciente). Cada uno de estos cinco espíritus corresponde a uno de los cinco elementos y a un órgano del cuerpo. *Shiki*, el espíritu de la conciencia física y del mundo visible corresponde al elemento tierra y gobierna el bazo y el páncreas. *Ju*, el espíritu de las percepciones se refiere al elemento fuego y gobierna el corazón. *So*, el espíritu conceptual e imaginativo, corresponde al elemento aire y gobierna el hígado. *Gyo*, el espíritu de las mutaciones y de las transformaciones, corresponde al elemento agua y gobierna el funcionamiento de los riñones y de las suprarrenales. Por último,

FUNDAMENTOS DE LA MEDICINA
Y DE LA FILOSOFIA DE EXTREMO ORIENTE

1. El Yin y el Yang:

Yang	Yin
Hacia el ccelo	Hacia la tierra
Hacia el día	Hacia la noche
Hacia la energía	Hacia la materia
Hacia la luz	Hacia la oscuridad
Hacia el calor	Hacia el frío
Hacia lo externo	Hacia lo interno
Masculinidad	Femineidad
Plenitud	Vacío
Dilatación	Contracción
No-manifestación	Manifestación
Sonoridad	Silencio
Movimiento	Reposo
Virtual	Material

Ley de movimientos Yin y Yang

YANG PRODUCE YIN

YIN PRODUCE YANG

Los dos conservan sus cualidades precisas en el seno de este proceso.

Se debe pues decir que:

Yin alimenta Yang por tanto Yin produce Yang

Yang alimenta Yin por tanto Yang produce Yin

TODO YIN ES YANG

TODO YANG ES YIN

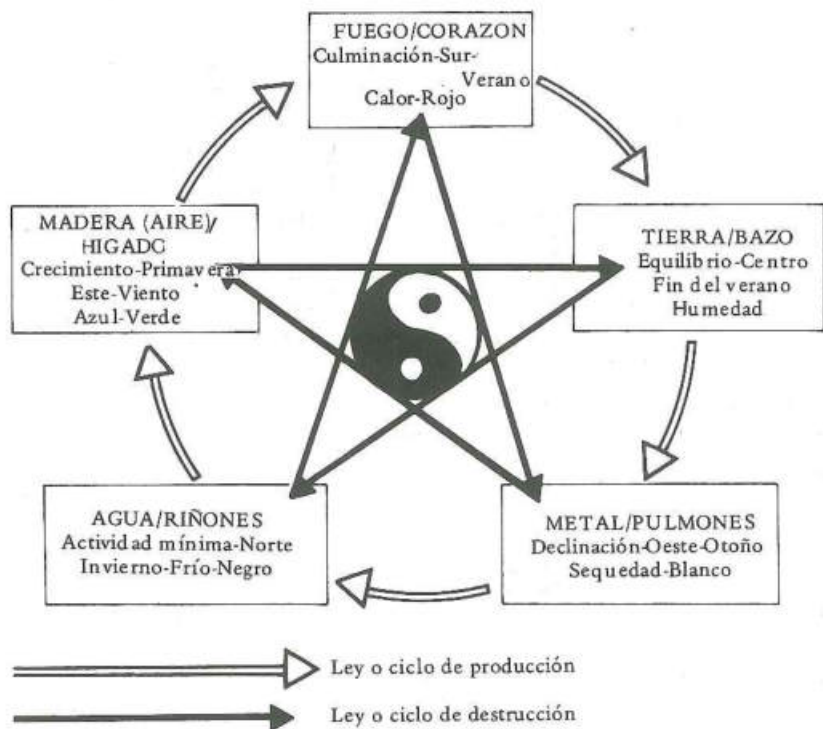
Cuando Yin crece, Yang disminuye. E inversamente.

FUNDAMENTOS DE LA MEDICINA Y DE LA FILOSOFIA DE EXTREMO ORIENTE

2. Los cinco elementos Correspondencias cosmológicas y fisiológicas

	MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA
Energías	Viento	Calor	Humedad	Sequedad	Frío
Estaciones	Primavera	Verano	Fin del verano	Otoño	Invierno
Espacio	Este	Sur	Centro	Oeste	Norte
Colores	Verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro
Movimientos de energía	Crecimiento Nacimiento	Actividad máxima	Equilibrio centro inmutable	Decadencia, ocaso	Actividad mínima
Organos	Hígado	Corazón	Bazo, páncreas	Pulmones	Riñones suprarrenales
Entrañas	Vesícula biliar	Intestino delgado	Estómago	Intestino grueso	Vejiga
Sabores	Agrio, ácido	Amargo	Dulce azucarado	Picante	Salado
Olores	Fétido	Acre sofocante	Odorífero	Nauseabundo	Mohoso
Capas del cuerpo	Músculos	Vasos san- guíneos	Carne	Piel	Hueso Médula
Sentimientos	Cólera	Alegría	Meditación, reflexión	Angustia, ansiedad	Miedo
Sentidos	Visión	Palabra	Gusto	Olfato	Oído
Orificios	Ojos	Orejas	Boca	Naríz	Orificios interiores
Animales domésticos	Pollo	Cabra, oveja	Buey	Caballo	Cerdo
Cereales	Trigo	Maíz rojo	Mijo fresco	Arroz, avena	Alubias
Planetas	Júpiter	Marte	Saturno	Venus	Mercurio
Símbolo numérico	8	7	5	9	6

LEYES O CICLOS DE PRODUCCION Y DE DESTRUCCION



Este gráfico hace evidente la ley de interdependencias que rige el funcionamiento de los órganos entre ellos, y su generación mutua:

- * el hígado es engendrado a partir de los pulmones.
- * los riñones son engendrados a partir de los pulmones.
- * los pulmones a partir del bazo.
- * el bazo a partir del corazón.
- * el corazón a partir del hígado.

Ningún órgano tiene pues sustancia, son sin identidad, pero existen por interrelación energética, como todas las estructuras fenomenales.

shiki, el espíritu de la conciencia mental y del mundo invisible, corresponde al elemento mental y ejerce su influencia sobre los pulmones.

La disposición de estos cinco espíritus fundamentales, que sólo es temporal, mantiene la existencia de todas las formas de estructuras fenomenales. Estos cinco agregados, o espíritus, están en interrelación y se generan mutuamente. El espíritu shiki (la conciencia individualizada y discriminativa) es producido a partir de gyo (la acción temporal, el movimiento, el cambio). El espíritu gyo es producido a partir de so (el pensamiento conceptual y dualista). Es espíritu so nace de ju (las percepciones). El espíritu ju es producido a partir de shiki (los objetos de los sentidos y todas las formas visibles). El espíritu shiki nace de la conciencia discriminativa (shiki).

El conjunto es indisociable y producto de la ignorancia original (mumyo) que es el fruto de la apariencia ilusoria de la que está constituida el mundo fenomenal.

LAS CAUSAS

La enfermedad aparece cuando el metabolismo del organismo está alterado. Esta alteración sobreviene cuando hay una ruptura del equilibrio de las relaciones establecidas entre la circulación energética y los órganos del cuerpo. Un organismo cae así enfermo después de, o bien un exceso de energía, o bien después de una falta de energía (o falta de vitalidad). Tradicionalmente se distinguen cinco causas principales de aparición de este desequilibrio de la vitalidad, desequilibrio que condiciona el estado enfermo:

* La conducta justa tanto moral como física no es respetada. Un sutra budista habla así de las causas de aparición de una enfermedad: "Cuando la buena conducta moral y física, tal y como ha prevalecido en el pasado, comienza a declinar, aparece la enfermedad." La observación de los *kais* (preceptos es necesaria entonces para la curación.

* El regimen nutritivo es desequilibrado o impropio; los excesos y las carencias nutritivas.

* Fusho: la práctica errónea de ciertos tipos de meditación. En este caso, estas formas de meditación pueden ser generadoras de enfermedades. Son numerosos los que "guiados" por un falso maestro se extravían en su búsqueda de la Vía. Las enfermedades aparecen entonces rápidamente tanto en el cuerpo como en el espíritu. La importancia del Maestro auténtico es primordial.

* Las enfermedades surgidas de lo que en los sutras es llamado "el poder demoníaco", es decir, el egoísmo y la búsqueda de satisfacción personal tanto espirituales como materiales. Para los practicantes del Zen, esto es una puesta en guardia contra los errores del Hinayana que sigue una búsqueda no-desinteresada, no-mushotoku (*mushotoku*: sin meta, sin espíritu de provecho para sí mismo). Desequilibrios mentales y perturbaciones fisiológicas pueden resultar de ello. En este caso, los mantras y sutras budistas, que poseen un fuerte poder de exorcismo y de conjuración, pueden curar y deben ser recitados.

* La influencia del karma y su persistencia genética. La vía de curación reside en la práctica de zazen. La observación lúcida que emana de la práctica conduce a la comprensión profunda del propio karma y constituye ya en sí las premisas (pero solamente las premisas) de la curación. Esta comprensión debe prolongarse en la vida, por una práctica adecuada, para transformar el karma. A ello debe unirse la observación de los kai y la práctica del comportamiento justo. Por último, hay que añadir a las precedentes una última causa de aparición de enfermedades: la absorción de sustancias extrañas, tóxicas, más específicamente la absorción de cuerpos envenenados y la infiltración de gérmenes bacteriológicos y virus. En este caso, si el terreno —el cuerpo— es débil, se declara la enfermedad. Si el organismo es resistente (fuerte vitalidad productora de anticuerpos poderosos) la infección es inmediatamente neutralizada.

Cuando la enfermedad se declara, no existe solamente una causa. Las interacciones son numerosas y complejas, esta es la razón por la que el terapeuta no debe referirse solamente a los datos psico-fisiológicos, sino que debe también tener conocimientos de las condiciones kármicas, morales y espirituales del enfermo.

El practicante de zazen debe recordar a menudo que hay que “preocuparse de las raíces y no de las hojas”, como está escrito en el *Shodoka*. Debe prevenir y precaverse más bien que curarse. Las enfermedades perturban todos los órdenes (el orden fisiológico y psíquico del enfermo, el orden de la sociedad, de la *shanga* —comunidad de monjes—, el orden de *dokan* —la vida regulada del templo—) y finalmente son una alteración para el mismo orden cósmico. El estado de concentración, de samadhi, es inaccesible para el enfermo, lo que conduce no solamente a una pérdida de los méritos adquiridos inconcientemente por zazen, sino también a un aumento de manchas kármicas que influyen los actos futuros. “Las enfermedades son parecidas a la acción de reventar un saco que flota en la superficie del agua o a la de destruir un puente”, dice un sutra. El estado justo de la conciencia se ha perdido igual que se ha perdido la pureza del cuerpo, y el estado de concentración se ha roto como cuando se destruye un puente. Los *sila* (preceptos) revientan en la superficie del agua.

Desequilibrio de los cinco elementos

Sea como sea, toda enfermedad considerada desde el punto de vista patológico es una alteración del equilibrio de los cinco elementos inherentes a la constitución del ser vivo. Basta con que uno solo de estos elementos esté en una proporción excedente o deficiente para que se rompa el equilibrio metabólico.

Cuando las energías “exteriores”, introducidas en el organismo y asimiladas por él (la atmósfera, el viento, el calor, el frío, la humedad, la sequedad o los productos nutritivos) son excesivos con relación al elemento que le corresponde en el

organismo, se dice que estas energías son viciosas.

Es decir, se produce el siguiente proceso: el elemento externo (el agua, por ejemplo) va a ayudar al elemento interno correspondiente con el fin de contrarrestar su insuficiencia durante su periodo "estacional" de debilitamiento (el verano). Para la *madera*, la estación en la que este elemento tiene su valor cuantitativo mínimo es el otoño, y su periodo óptimo es la primavera, en verano y en invierno tiene un valor cuantitativo medio. El *fuego* se eclipsa en invierno y tiene su valor óptimo en verano y medio en la primavera y en otoño. El *metal* se eclipsa en primavera, alcanza su valor cuantitativo máximo en otoño y su valor medio en verano y en invierno. El *agua* se eclipsa en verano, está en su máximo en invierno, y en su grado medio en primavera y en otoño. La *tierra* permanece neutra.

Pero a veces el elemento interno es reforzado demasiado y en cantidad excesiva. En este momento, la energía de más es llamada energía viciosa (o perversa), puesto que es el origen de un poder anormal, e induce al organismo a la enfermedad. Cada elemento vicioso, excedente en el elemento interno, va a invadir el terreno del elemento que domina (ver figura pág. 86) debido a su debilitamiento natural (estacional) o accidental. La energía viciosa de la tierra invadirá por ejemplo el terreno del elemento agua cuando éste sea insuficiente (en verano o después de un exceso que lo ha debilitado); a su vez, el elemento viciado agua atacará el elemento fuego cuando éste esté en periodo de insuficiencia (en invierno o después de esfuerzos inhabituales) y se instalará sobre su terreno. El ciclo continúa así indefinidamente pasando de nuevo por la tierra y volviendo a crear un nuevo ciclo, si no se ha emprendido ningún tratamiento terapéutico.

Desde el momento en el que aparecen los síntomas —descritos a continuación— hay que emplear lo más rápidamente posible la terapia adecuada tal y como es enseñada en el Zen.

Cuando el elemento *tierra* está viciado, el cuerpo se entorpece, se endurece en ciertas partes (formando puntos dolorosos en los que habrá que restituir el tono energético) y se ablanda en otras. El órgano alcanzado: el estómago; secreciones de insulina insuficientes; puede aparecer la diabetes.

Cuando el elemento *agua* está viciado, el cuerpo se infla, se hincha; las glándulas lacrimógenas y salivales aumentan su secreción. El sistema circulatorio es afectado (deficiencia energética de la secreción de adrenalina por las glándulas suprarrenales) así como las vías urinarias; achaques reumáticos pueden aparecer.

Si el elemento *fuego* está en excedente, el cuerpo se calienta, los huesos y las articulaciones son dolorosas, la respiración sofocante, el corazón y el cerebro están oprimidos por el calor del cuerpo. (Un secreto de buena salud consiste en mantener los pies siempre calientes y la cabeza fría). El intestino delgado y el corazón son afectados. Pueden aparecer síntomas cardio-vasculares.

Cuando el elemento *metal* es atacado, los bronquios y la tráquea se ven afectados, este mal puede llegar hasta la tuberculosis; aparecen además enfermedades dérmicas y epidérmicas.

Por último, si el elemento *madera* es afectado, se manifiestan síntomas hepáticos y vasculares. El espíritu está sin cesar inquieto. Se repiten actos erróneos, en particular el olvido. Pueden aparecer síntomas de flatulencia.

A la interrelación de los elementos energéticos se añade pues la interrelación de los órganos. Esta es la razón por la que los síntomas patológicos aparecidos a nivel de un órgano no están a menudo relacionados directamente con este órgano, sino que hay que buscar su origen mucho más lejos, en un órgano anteriormente afectado (después de una deficiencia o de un exceso energético), para que la cura sea realmente eficiente y duradera.

Es lo que muestran los casos citados a continuación:

Si por ejemplo un sujeto presenta síntomas de naturaleza pulmonar y las vías respiratorias están afectadas, si de manera general toda la parte superior del cuerpo (desde el tórax a la cabeza) es dolorosa —axilas sensibles, hombros pesados, la cima del cráneo pesada como si un peso presionara sobre ella, respiración difícil, en particular la inspiración—, sin lugar a dudas se trata de una afección pulmonar. Sin embargo el origen puede remontarse al corazón (que actúa y domina sobre los pulmones) o más lejos aún, puede tratarse de un mal

funcionamiento renal. No obstante los órganos mantienen entre ellos un efecto compensatorio y preventivo contra las enfermedades: así, si la fuerza vital de los pulmones es débil, pero el corazón posee bastante energía para compensar esta insuficiencia pulmonar, la enfermedad puede ser contenida. En este caso, el elemento fuego, en su valor cuantitativo, domina e invade el elemento metal cuya energía es deficiente o está viciada. Dicho de otra manera, la irrigación de los pulmones por el corazón será más abundante y los intercambios gaseosos más favorecidos. Así sucede con ciertos síntomas de la garganta irritada y congestionada, que producen dolores de encía, flujos de sangre por la nariz y algunas veces un aumento de las secrecciones lacrimógenas; las fosas nasales están doloridas y el olfato afectado. El origen de estos síntomas hay que buscarlo en el corazón y hay que establecer el equilibrio energético del elemento fuego.

Otro ejemplo: cuando se sienten dolores renales unidos a un mal funcionamiento del aparato genito-urinario y aparecen síntomas auditivos, el origen de ello no está en los riñones sino en el bazo (y en el páncrea-endocrino). Pueden aparecer desequilibrios en las articulaciones de tipo inflamatorio, seguidos de desequilibrios cardio-vasculares, produciendo una sensación de opresión, de sofocación. Los riesgos de infección debidos a la invasión de microbios aumentan además (deficiencia del organismo en leucocitos producidos por el bazo, productores de anti-cuerpos). El proceso se desarrolla así: el elemento tierra, en exceso, aniquila las funciones (insuficientes, ineficaces) del bazo y del páncrea, e impregna el elemento agua, las glándulas suprarrenales marcan consecuentemente una disminución de secrecciones: adrenalina (acción sobre el corazón y la circulación), hormonas sexuales y cortisona (cuya insuficiencia provoca dolores articulatorios). La terapéutica a seguir consistirá pues en restablecer el equilibrio energético del elemento tierra, suprimiendo la aportación excedente de azúcar y estimulando la secrección del páncrea (insulina) y el sistema linfóide del bazo (fabricación de leucocitos inmunizadores contra los fenómenos infecciosos).

Para restablecer el equilibrio energético de los elementos, la terapia empleada puede consistir, según la medicina tradicional oriental, bien en la aplicación de *moxas* (cauterizaciones), bien en tratamientos de acupuntura, bien en presiones de los dedos (*shia-tsu*). Pero el Zen enseña que la postura justa, y la respiración de *zazen* son suficientes. Más adelante lo estudiaremos. Para el practicante de *zazen*, es de todas maneras importante que sepa que los puntos que aparecen dolorosos durante la práctica de *zazen* son significativos: la estimulación del tono energético que produce *zazen* despierta sobre los meridianos los puntos correspondientes a los órganos o a las funciones afectadas. No hay que intentar huir del dolor abandonando la postura y la respiración justas, por el contrario, éstas deben ser rigurosamente practicadas, permitiendo así el fortalecimiento de las energías deficientes. Además, la respiración es el conductor de energía más sutil y más eficaz: la respiración, relación entre el cielo y la tierra, procedente de lo inmaterial, alimenta la materia, estimulando las dos corrientes de energía que recorren nuestro cuerpo, una vital y material (la sangre), la otra cósmica e inmaterial (el *ki*), dependiendo la una de la otra y engendrándose mutuamente como el día y la noche.

Desequilibrio nutritivo

La enfermedad se declara cuando el regimen de alimentación no comporta los elementos necesarios para el funcionamiento del organismo, o cuando la aportación de alimentos es deficiente o excesiva. Los alimentos son un medicamento inmunológico y deben ser considerados como tales. Sin embargo la enfermedad de nuestra civilización está anclada en la superabundancia que afecta al dominio nutritivo como a todos los demás dominios del consumo.

Los alimentos deben ser sabiamente dosificados (es decir, instintivamente, ya que el cuerpo conoce sus necesidades). Su proporción debe ser la requerida para el mantenimiento de la salud. El cuerpo conoce sus necesidades, hay que dejarlo sentir y actuar, él mismo seleccionará los alimentos que le con-

viene y le son necesarios. Seguir el orden cósmico es en sí la armonía. Pero los gustos, las preferencias, las elecciones artificiales se imponen a la libre elección natural, engendrando el desequilibrio, factor de enfermedad, fruto de la desarmonía. Siempre he rechazado el dogmatismo estrecho y las actitudes sistemáticas con respecto a la alimentación y con respecto a todo. En la medida de lo posible, es mejor evitar comer carne, sin embargo, una actitud demasiado categórica a este respecto (como la tienen ciertos macrobióticos y vegetarianos) es siempre mala, es el reflejo de un espíritu estrecho que refuerza su estrechez persistiendo en esta actitud. La actitud ante la vida se vuelve también dogmática, limitada, temerosa. Los monjes en los templos Zen nunca consumen carne, sin embargo el Zen enseña que hay que saber franquear todas las barreras, saltar todos los tabúes en la actitud no egoísta del no-miedo.

Esta es la verdadera actitud del bodhisattva, tal y como ha sido definida anteriormente, que, siguiendo el orden cósmico, se sintoniza con la comunidad de seres que sufren y no rechaza lo que se presenta ante él, bajo pretexto de una teoría que se dice humanitaria pero que de hecho es producto del egoísmo y del miedo. Hay que saber caer enfermo cuando la humanidad lo necesita. Hay que saber sufrir y caer por los demás.

Esto no excluye que cuando se esté solo se pueda y se deba controlar naturalmente la alimentación.

Los alimentos están en correspondencia con los cinco elementos y son clasificados según cinco sabores fundamentales (el Zen añade un sexto, síntesis de los cinco precedentes y llamado "no-sabor" o "sabor ideal", o vulgarmente "sabor Zen").

La mayoría de los animales, y el hombre en particular, tienen necesidad de una alimentación que les proporcione:

* una cantidad de energía suficiente en proporción a la edad, al sexo, a la actividad del individuo.

* hidratos de carbono (glucosa, almidón, celulosa), proteínas y grasas.

* sales minerales (hierro, calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, yodo, cobre, etc...)

- * vitaminas
- * agua
- * partículas no-digestivas (para conferir a los alimentos la consistencia necesaria para evacuar sus desechos).

Cada uno de estos constituyentes se encuentran en alimentos específicos cuya ingestión activa la energía de los cinco elementos:

los hidratos de carbono, que se encuentran en la leche, en las frutas, en el azúcar, en los cereales y en las féculas, aumentan la energía del elemento madera (el exceso se acumula en el hígado y en los músculos) y del elemento tierra, aumento de la secreción de insulina (el exceso se transforma en grasas que se acumulan en las células adiposas). Las proteínas, abundantes en las carnes y pescados, en los huevos, en los productos lácteos, aumentan la energía del elemento fuego, así como ciertas sales minerales. El calcio (necesario para los sistemas óseos y dentales) que se encuentra en los productos lácteos en particular tonifica el elemento agua. La absorción de líquidos favorece el funcionamiento del sistema urinario. Las partículas no digestivas (algunas grasas lubricantes en particular), así como las especias, estimulan la energía del elemento metal (y favorece los movimientos peristálticos de los intestinos).

En la vida de todos los días se encuentra la alimentación conveniente en función del calor interno del cuerpo y de la necesidad de calorías. Y, repitámoslo, la elección de los alimentos se produce naturalmente cuando se oye al cuerpo vivir. Pero hay que saber escuchar...

Un último consejo, que demuestra aún que es suficiente seguir el orden cósmico para vivir armoniosamente: practicad una estrecha simbiosis con vuestro medio, es decir, preferid los productos regionales a los productos exóticos de importación.

Un texto budista dice:

“Cuando os alimentáis de alimentos groseros, de restos, de desperdicios, la esencia nutre la sangre, el excedente desaparece por los dos orificios y la esencia sutil (entendamos las

hormonas) se conserva en los órganos genitales.” Hace mucho tiempo que en Oriente se ha comprendido la importancia de la renovación de la sangre para el buen funcionamiento del organismo. Los sutras dicen que “el polvo solamente se quita con agua limpia”, e insisten sobre el hecho de que “el calor del fuego debe ser concentrado en la parte inferior del cuerpo”, allí donde se opera la transferencia energética de los alimentos digeridos en la sangre. Zazen, gracias a su respiración específica, que hace descender la expiración hasta el abdomen, proporciona a los intestinos este calor necesario para la transformación más importante de los elementos digestivos a nivel del ileón (tercer segmento del intestino delgado). Nuestro modo de vida impuesto por una civilización cerebral tiende por el contrario a concentrar el calor energético a nivel cortical, lo cual es causa de desequilibrios más o menos graves de agotamiento y acorta la duración de la vida. La concentración en samadhi es el mejor método para restablecer este equilibrio cerebral. El pensamiento debe ser corporal. El córtex en reposo infunde verdadera conciencia que impregna nuestras células.

*Fusho:
práctica errónea de zazen*

Una práctica errónea de zazen puede ocasionar perturbaciones graves, tanto fisiológicas como psíquicas, y de consecuencias pesadas.

Zazen debe ser un alimento, el alimento del espíritu, universal y accesible a todos. Sin embargo, si se cometen errores, puede transformarse en un verdadero veneno y conducir a la muerte. Aquel que huye de zazen o lo rechaza es como un ser no alimentado.

¿Qué es practicar zazen de manera errónea?

“La forma de practicar zazen es indisociable de la calidad verdadera o falsa de vuestro Maestro”, escribió Dogen en el *Gakudo-Yojinshu*. Dicho de otra manera “el despertar del discípulo es verdadero o falso según la veracidad o la falsedad del Maestro”, añade Dogen. El despertar... en el contexto

religioso este término significa, nada más y nada menos, que la perfecta y absoluta condición de salud mental (o de la conciencia). Es decir, todo lo que divide, categoriza, parcializa, conceptualiza, discrimina, todo lo que opone, separa, pone en dualidad, todo lo que es tributario del espacio-tiempo, todo lo que procede del pensamiento humano, en definitiva, todo lo que no procede del absoluto y de la perfección es considerado como un estado enfermo. El despertar es pues el estado en el que los datos del espacio-tiempo han perdido su influencia, han sido aniquilados (o superados). Es la vuelta a la condición normal del espíritu que Dogen llama *hishiryo*: conciencia cósmica, pensamiento absoluto, más allá de cualquier límite.

Si se considera este estado de perfección y de absoluto que ofrece *zazen* (es decir *shikantaza*, la postura sentada rigurosamente justa, que induce al yo al *shin jin datsu raku*, al abandono total del cuerpo y del espíritu), se puede imaginar inversamente los errores y los desórdenes, los daños a los que conduce un *zazen* mal enseñado. Este es el peligro de numerosas pseudo-meditaciones utilizadas por impostores, responsables de grandes perjuicios. Es igualmente la razón por la que los principiantes deben recurrir a la dirección de un verdadero Maestro. “Si no hay un verdadero Maestro, más vale no estudiar”, decía Dogen.

Lo inverso es también verdadero. Un discípulo que se niega a seguir las directrices de un verdadero Maestro se pierde en los extravíos y en los desórdenes. La negativa de seguir la enseñanza justa es ya en sí el signo evidente de un espíritu falso, perturbado y enfermo. El ego es la causa, el ego es en sí mismo la enfermedad.

Si el *zazen* practicado falsamente es origen de enfermedad, el *zazen* auténtico es la sola, la única Vía que da al espíritu su condición de plena salud.

El Maestro Këizan en el *Zazen Yojinki* (“Notas sobre la atención durante *zazen*”) dá los siguientes consejos: “Cuando estéis en *kontin**, debéis concentrar vuestro espíritu entre las cejas; en *sanran* debéis depositar el espíritu en la punta de la

* Véase capítulo I.

nariz, o sobre el *kikaitanden**. Pero en condición de calma del espíritu ni kontin ni sanran, es mejor hacerlo en el hueco que forma la posición de las manos, o en el punto de unión de los pulgares.”

Zazen es justo sólo cuando se practica verdaderamente shikantaza; este es el verdadero estado de satori, en el que nada cambia, nada se mueve ni actúa ni desaparece. Estado de estabilidad perfecta, sin aspecto llamada *Dai Jo*, el Gran Samadhi, y de sabiduría absoluta sin aspecto llamada *Dai-Chi*, la Gran Sabiduría.

El demonio

El mito del demonio es universal. El demonio ocupa las profundidades del mundo subterráneo. Simboliza las fuerzas profundidades del mundo subterráneo. Simboliza las fuerzas instintivas que brotan del subconsciente y, por la fuerza de su poder, puede ser parecido a los dioses. Encarna todas las fuerzas que turban, ensombrecen, debilitan la conciencia y la hace regresar hacia lo indeterminado y lo ambivalente. Es el tentador así como el verdugo, aquí se sitúa su ambivalencia. Es tan necesario como nefasto y destructor. Aliena al que permanece sumiso a él (aquel que es juguete de las fuerzas ocultas del subconsciente), pero sin él, sin instinto, no se puede esperar ninguna expansión del alma. Es la condición necesaria para la superación humana.

Es en esta ambivalencia que el Zen toma la noción de demonio. El demonio es identificado a los bonnos, a los deseos, a lo ilusorio. Es una enfermedad intrínseca del ego —y del egoísmo—, del apego, sea cual sea, sea apego al Buda o la verdad. Es la encarnación de la búsqueda ávida, de los proyectos fomentados secretamente, del cálculo. Es de naturaleza inestable, lunática y versátil, bien está alegre, bien está encolerizado. Ya que el espíritu de demonio oscila siempre entre los polos del placer y del dolor, de la satisfacción y del descontento, de la búsqueda y de la huida. Es definido por el

* Punto de un gran valor energético situado a unos 4 ó 5 cm. por debajo del ombligo.

término *ushotoku*, es decir, el espíritu del deseo que busca la obtención de un aspecto de la existencia del mundo fenomenal. Su opuesto es *mushotoku*, la no-búsqueda de la obtención, el espíritu libre de todo apego, de todo deseo. Este es el espíritu que comprende la impermanencia y la inestabilidad de todas las formas fenomenales, que comprende que íntimamente todo es *ku* y que por lo tanto no hay nada que obtener. Si el espíritu del deseo es lamentable en sí cuando se trata de la vida y del mundo, se vuelve deplorable cuando se trata de la religión. ¡Numerosas religiones se equivocan en esto!

En efecto, es corriente encontrar en el espíritu de los creyentes o de los adeptos a una religión una fuerte tendencia a la esperanza de obtener algo, una recompensa, tendencia que se funda en una práctica egoísta, puesto que incita a la compensación, a la recompensa y manifiesta pues una gran falta. Esta falta es la no comprensión del *ku* universal, infinito, sin límites. La verdadera actitud religiosa, una vez rotas todas las barreras discriminativas, dualistas, es decir todos los límites del ego, consiste en ser esta universalidad, en llegar a ser ilimitado.

Tener una meta en la práctica, o simplemente tener la más ínfima esperanza de un mérito, sitúa inmediatamente la actitud religiosa en las antípodas de la que debería ser: totalmente desinteresada, con abandono del cuerpo y del espíritu, que es el estado puro de concentración donde se efectúa la abstracción de todo pensamiento, de todo sentimiento, de todo prejuicio y de toda sensación; estado que sólo puede nacer de la postura justa y desinteresada a la que nos introduce *shikantaza*.

La perfecta serenidad del espíritu, sin movimiento, ni en el espacio ni en el tiempo, emana de la perfecta serenidad del cuerpo, instalado en la inmovilidad. Esto significa volver a encontrar el estado original puro de nuestro espíritu que trasciende cualquier dimensión y no puede ser encerrado en nada. Es por eso que es calificada con el término que califica lo incalificable: *fukatoku*, lo que no puede ser atrapado ni por el espíritu ni por el cuerpo, ni por el pensamiento, ni por el acto ni por la palabra.

Cuando el viento sopla hacia el oeste, la nube es empujada hacia el oeste. El espíritu es parecido a la nube que se deja dirigir por el viento de los bonnos, por el viento del karma. Desde su nacimiento hasta su muerte, vaga a capricho del viento, a capricho del demonio.

El karma

Todo lo que entra en la conformación del individuo constituye su karma, en otros términos, todo lo que distingue al individuo de lo universal es fruto del karma. Volveremos a tratar más profundamente este tema importante, ya que es el origen de todas las preguntas que se plantea el hombre sobre sí mismo y sobre el mundo que le rodea. El capítulo siguiente le estará enteramente consagrado.

En el terreno que nos preocupa aquí —la causa de las enfermedades— quiero señalar simplemente la importancia de este elemento al que la medicina actual, y sobre todo la medicina occidental, no tiene casi en cuenta.

La totalidad de las acciones pasadas y presentes que da al individuo su configuración propia es llamada karma. El acto solo es designado con el término *karman*. Si se comprende que todo acto, bueno o malo, realizado conscientemente por el cuerpo, por la palabra o por el pensamiento, produce infaliblemente un fruto que crece y madura, y a continuación vuelve en forma de retribución, buena o mala, bien a su autor bien a sus descendientes, si se comprende esto, se puede comprender entonces la importancia que adquiere el karma en la aparición de las enfermedades y de las perturbaciones, sean mentales o físicas.

Primeramente, se puede distinguir el karma genético transmitido por los padres y cuyo origen se remonta al alba de la humanidad. A continuación se añade el karma adquirido desde el nacimiento a partir del medio familiar, educacional, social, profesional. El karma engendrado por los antepasados puede influir a veces sobre muchas generaciones. El médico oriental ha comprendido bien esto. Antiguamente, antes de ser un médico propiamente dicho era un sabio. Cada vez que

es posible no deja de reunir datos sobre la vida de los antepasados del enfermo. De esta manera, con la ayuda del empirismo, el médico ha podido establecer relaciones entre la aparición de ciertas enfermedades en un sujeto dado y el modo de vida pasada que él o sus antepasados llevaron. De aquí se deducen ciertas leyes, verificables aún en nuestros días, que le han inducido a aplicar una terapia del comportamiento, a prescribir al paciente una conducta a seguir, y todo esto coordinado con los cuidados propiamente fisiológicos. Desde el momento en el que se emprende el estudio del karma, no se puede pasar por alto el estudio de los *kai* (preceptos) que son su corolario inmediato. Una terapia del karma está necesariamente constituida por reglas dictadas conforme a la moral tal y como debe ser practicada por medio de los *kais*.

La Ley búdica sobre el karma enseña, en efecto, que la herencia kármica transmitida y generadora de sufrimiento puede ser cortada a fuerza de paciencia, de resistencia y de perseverancia, virtudes capitales, que tienen el poder de desgastar el sufrimiento y autentifican la llegada de la verdadera libertad.

Si, por ejemplo, se han cometido frecuentes matanzas de animales o asesinatos, este karma repercutirá durante mucho tiempo entre los descendientes del criminal, bajo forma de desequilibrios fisiológicos (enfermedades hepáticas, perturbaciones visuales) y psicológicos. Y continuará así hasta que uno de los descendientes decida agotar este karma siguiendo los *kais* y ejercitándose en la paciencia con respecto a los sufrimientos que soporta.

Así mismo existen leyes para cada uno de los *kai* transgredidos por un ancestro.

Así, un debilitamiento del corazón acompañado de perturbaciones gustativas revela un abuso del alcohol. Un mal estado funcional de los riñones acompañado de perturbaciones de los órganos auditivos atestiguan un pasado en el que se practicaron relaciones sexuales prohibidas (adulterio, incesto...). Una enfermedad del bazo significa que el pasado ha sido rico en mentiras, en fabulaciones. Estar enfermo de los pulmones y tener perturbaciones de origen nasal traduce una antigua y fuerte inclinación al robo, una práctica de pillajes y riñas.

Se puede decir que la moral, cuya existencia es universal, responde a una escala de valores que pueden ser considerados universales para el espíritu humano, a pesar de que se la considere convencional y relativa debido a la multitud de actitudes morales. Pero hay grandes principios que permanecen fundamentales. Por ejemplo, se puede constatar que no hay una gran diferencia entre la moral cristiana y la moral budista, ni entre éstas y la actitud filosófica de los existencialistas o la moral de los pueblos primitivos. El respeto a los demás, y a la libertad, es de hecho el rasgo fundamental de todas las morales. Los conceptos son además lo suficientemente amplios para que el hombre pueda instalar en ellos todos los significantes que quiera. Es así como lo entiende el Zen, que ante todo es Mahayana. Por ejemplo, a pesar de que el quinto precepto prescribe no abusar del alcohol, este orden puede ser variado siguiendo la relatividad del contexto (lugar, tiempo, circunstancias...). Un Maestro Zen no duda en hacer beber a su discípulo y en beber con él, si es necesario para su educación. Lo mismo sucede con los cinco kais fundamentales transmitidos desde el Buda hasta nosotros. Es digno señalar el hecho que desde su formulación (hace dos mil quinientos años) estos kais no han sufrido más que muy modestos cambios, relativos más bien a su valor jerárquico que a su contenido, lo que manifiesta, más allá de la tradición, el carácter universal de la moral que trasciende el espacio y el tiempo. Con respecto al primer kai "no matar", son numerosas las historias Zen que narran su inobservancia. Acordémonos de la historia del maestro Nansen. El maestro llegó cuando dos discípulos se peleaban disputándose un gato. Como estos últimos no podían responder a la pregunta esencial que les planteaba su maestro, éste cortó al animal en dos de un sablazo. Y la historia de Gensha que dejó a su padre ahogarse para poder ser monje... y gran Maestro. Son siempre los maestros los que infringen los kais (en la mayoría de los casos para educar a sus discípulos), pero esto no tiene nada de extraño. La conciencia hishiryo (absoluta, más allá de cualquier concepto), es para ellos un estado natural y permanente. En este nivel no se trata ya de una transgresión propiamente dicha. La moral no tiene ya valor de moral, a pesar de que continúen enseñán-

dola estrictamente como tal a sus discípulos, en cuanto que su karma exige ser depurado, en cuanto que el espíritu del discípulo permanece en el mundo relativo, al no haber trascendido la dualidad. Todas las acciones del maestro, calificadas exteriormente y superficialmente de inmorales, van encaminadas a hacer estallar los límites del espíritu dualista del discípulo.

Esto no significa que se deba menospreciar las funciones de los kais, que juegan un papel de primer orden e irremplazable para aquellos que se debaten en su vida kármica y relativa. Pero no hay que olvidar que el más alto de los kais en el Zen es zazen, que produce decantación del subconciente, y conduce a la actitud perfecta del espíritu y del cuerpo en la concentración inmóvil, sin movimiento, ni dependencia de las acciones pasadas, ni generadoras de acciones futuras.

La confesión ha tenido siempre un papel importante en la religión. En el Zen corresponde a la "muerte del discípulo", muerte hacia la que el maestro empuja al discípulo, como a alguien que se ahoga y se le sumerge aún más. La falta cometida, es decir, el sentimiento de culpabilidad que surge de un acto, está asociada a la imagen de ahogamiento: el pánico, la angustia, el sálvese-quien-pueda. La esperanza, la necesidad de salir de ahí culminan. Cuando alguien se debate, traga aún más agua y se hunde hacia su propio fin. Después todo se acaba, todo se vuelve al revés, todo se trastorna desde el momento en el que se nos sumerge la cabeza. No queda más remedio que abandonar, que soltar presa; o más exactamente todo nos abandona, los apegos ceden, todos los puntales se desploman, es el encuentro con nuestra propia nada. En este momento se puede morir o vivir indiferentemente, puesto que no hay nada que hacer para vivir ni para morir. Este estado es el satori.

Así debe ser comprendida la curación última del karma.

ENFERMEDADES MODERNAS

Nuestra civilización moderna, industrializada, trepidante, angustiante porta en ella todos los gérmenes de las enfermedades que se le asemejan. De manera general, nacen de un

desequilibrio cerebral en el que la actividad del sistema nervioso autónomo está anormalmente debilitada, mientras que la actividad del córtex cerebral está exageradamente intensificada. Es un fenómeno corriente y que aumenta en nuestros días en razón de la forma que toma nuestra civilización; para resumirla, se puede decir que sus estructuras están dispuestas de tal manera que tienden a desarrollar el individualismo egocéntrico en perjuicio del sentimiento comunitario. El hombre se siente aislado en un medio heterogéneo en el que pierde su identidad. El anonimato le da la imagen de un peón (encarnado por él) que no conoce ya el papel que desempeña en su universo social, ni la responsabilidad que asume. Con la erosión de las estructuras tradicionales nada (ni la familia, ni el medio socio-profesional, ni la referencia a un sistema de valores) puede responder a su necesidad innata de reconocimiento. Esta perpetua demolición de los valores que él creía seguros, estas puestas en cuestión reiteradas por el rápido movimiento de la evolución ("revoluciones") del medio, le conducen a sentimientos de inseguridad, de malestar, de angustia, de vértigo, propios del hombre actual. Añadamos a esto que, cada vez más desconectados de los ritmos biológicos naturales, debido en parte a un medio ambiente artificial y sofisticado, y también inestable, progresista y "revolucionario", debe sufrir sin cesar en su organismo un proceso de readaptación necesaria para su integración (más o menos bien asimilada) en el medio.

Una civilización se vuelve peligrosa cuando se desarrolla en la población, a un ritmo de epidemia, una enfermedad particular que se puede llamar: ausencia de motivaciones, pérdida de ideales. Aquellos afectados por la enfermedad se sitúan de cara a un dilema crucial del que intentan escaparse de manera a menudo dramática. La solución puede presentarse de maneras distintas:

* Si la vitalidad corporal es fuerte, pero la energía espiritual es débil, hay una propensión a estados psicóticos, tales como las fobias, las depresiones, las manías, las histerias, la esquizofrenia, el desdoblamiento de personalidad, la paranoia, las alucinaciones, el delirio, la locura.

* Si la energía espiritual es fuerte, pero la vitalidad corporal es débil, el sujeto está predispuesto al suicidio. En la ocasión de un estado depresivo (odio contra sí mismo, remordimientos, perfeccionismo, sentimiento de impotencia, complejo, etc...) la situación será favorable para pasar al acto.

Mientras que en el primer caso la salida consiste en caer en la locura, en el segundo caso es una huida a través de la muerte, en tanto que en otros casos no se produce una escapatoria propiamente dicha, puesto que el ser continúa desenvolviéndose en medio de su mal, de su malestar.

Esta condición conduce en cierto sentido a una actitud nihilista hacia lo que queda de las instituciones, o más precisamente, contra todo lo que es erigido periódicamente como institución. Es decir que este nihilismo se enfrenta a lo que ha perdido su carácter infalible y es perpetuamente contrariado y contestado. La causa de este estado de espíritu (encarnado por una población llamada marginal, constataria, anarquista y antisocial) es la falta de valores seguros y profundamente creíbles, fiables, en los que el hombre pueda reconocerse y fundar su razón de ser.

Este rechazo a la integración, si no encuentra compensación, es decir, nuevas inserciones en cualquier otro medio y opuesto al rechazado (el universo de la toxicomanía por ejemplo o la adherencia a nuevas ideologías, contestatarias por esencia, o la pertenencia a sociedades, comunidades ocultas, etc...), da lugar a una manifestación de síntomas psicósomáticos; éstos son la expresión misma del stress, cuando el organismo reacciona mal a lo que es sentido como una agresión de un medio que, conciente o inconcientemente, es rechazado o al menos soportado.

Todos los síntomas espasmódicos (espasmos nerviosos provocadores de crisis cardíacas, taquicardias, espasmos paroxísticos, asma, vértigos, temblores) son una expresión de ello, así como las somatizaciones orgánicas (tales como, muy corrientes, enfermedades estomacales e intestinales crónicas,

las hemorragias bucales de origen estomacal, la apendicitis, el adelgazamiento por anorexia mental, la diabetes, las irregularidades del pulso, las jaquecas, desequilibrios hormonales, las inflamaciones crónicas de la tráquea, etcétera—, la neurosis, la histeria, la ciclotomía, astenia, psicoastenia, obsesiones y fobias, apatías, epilepsia y ciertos derivados psicósomáticos: frigidez, impotencia, perversiones...

Todas estas enfermedades requieren por supuesto un tratamiento médico específico. Sin embargo, la medicina sólo puede dispensar una tregua a desequilibrios cuyo origen profundo es existencial. Lo primero es por lo tanto restablecer el equilibrio entre los dos cerebros reactivando el cerebro primitivo que gobierna y coordina todo el funcionamiento orgánico y hormonal, y apaciguando el córtex cerebral para que vuelva a encontrar su integralidad en el seno del sistema nervioso. Zazen es el mejor método, zazen da a cada ser humano su dimensión real, es decir, infinita, en su esencia cósmica y no sustancial. Al volver a su origen, el ser humano trasciende las coordenadas temporales del mundo fenomenal y se libera de los pseudo-obstáculos que él mismo erige para proteger su yo.

2. Terapia Zen

El Zen es cada vez más el objeto de estudios científicos. Basta abrir una revista especializada para encontrar una firma consagrada a este tema. La ciencia, durante tanto tiempo escéptica, se abre ahora a este vasto universo que es la meditación, término genérico de los más ambiguos y complejos. En todo caso difícilmente discernible, dada la diversidad de prácticas de meditación y la extensión de su dominio; más difícilmente aún analizable en términos científicos, al no tener mucha relación con la ciencia (la meditación no puede ser medida puesto que, esencialmente, trasciende las coordenadas espacio-tiempo de la conciencia ordinaria). Sin embargo, la ciencia estudia el Zen, más precisamente zazen, y, como toda

ciencia, no lo estudia desde el interior, sino desde el exterior.

¿Qué puede ver a través de los medios que dispone? En el osciloscopio aparecen resultados cuantitativos, cifras y medidas comparables a otras cifras y a otras medidas. Dicho de otra manera, es ver la apariencia, lo que queda de un ser cuando la vida le ha abandonado. El análisis científico crea vectores, sitúa sus puntos de referencia, establece las coordenadas, y compara los planos entre ellos sobre dos dimensiones. Su fallo más grave es olvidar la dimensión viviente de la vertical. El hecho de lo vivido le falta. De hecho, carece infaliblemente de la dimensión de la conciencia. Es como dar vueltas alrededor de una montaña, observarla bajo todos los aspectos, pero no conocer nunca la visión espléndida que se tiene desde su cima. Después de todo, la ciencia no se propone otra cosa, no tienen otra meta y no se la puede reprochar por ello.

¿Qué intenta demostrar? ¿Qué tal situación induce a tales efectos? ¡Sin duda! El público estará satisfecho porque la ciencia lo ha comprobado y certificado, pero ¡qué público! El que busca la Vía no necesita tales datos. Aquellos a los que él recurre hacen vibrar en él otras fibras que las de la certificación científica. Los demás ingeriran más y más información, indigesta para un estómago obstruido, al menos que les sea imperceptible. Queda un tercer público, el de los curiosos, interesados pero escépticos. “La ciencia lo ha dicho, por lo tanto se puede creer en ello, y: ¿por qué no experimentar para ver? Experimentan de la misma manera que se puede experimentar una nueva crema: exaltando sus cualidades y exigiendo resultados inmediatos. Pero este público desafortunado no sabe que los resultados que espera no van a aparecer... contra más se impaciente, menos obtendrá. Pero finalmente, qué importa la motivación siempre que se haga zazen. La dimensión vendrá a continuación.

En cuanto a la misma curiosidad científica, la ciencia sólo podrá satisfacerse de la apariencia superficial, desvitalizada y anémica, interesante pero ¡tan vacía! Quizás estas informaciones basten para sus investigaciones y para las explicaciones futuras... que improvisará. Sin embargo esta actitud no deja de ser superficial. Una fórmula Zen lo anuncia así: “Preocuparse de las hojas y olvidar las raíces.” Verdaderamente cuan-

do un maestro intima a su discípulo con la voz más apremiante, la fórmula a la inversa: "Deja las hojas, preocúpate de las raíces". Es lo que voy a hacer al hablar de la "Terapia Zen", ya que para que ésta exista se supone que se vive zazen, que se lo ha practicado durante mucho tiempo, que uno se sumerge en las profundidades de zazen, en el origen de las raíces, en el estado de profunda concentración.

LA CONCENTRACIÓN

Este estado de concentración conduce a una percepción ampliada de nuestra vitalidad, en la que la vida de cada una de nuestras células es actualizada en la conciencia corporal despertada por zazen, de manera que todo nuestro ser participa íntegramente en nuestra propia vida. La conciencia no es ya un proceso selectivo de informaciones sino que se convierte en un conocimiento íntimo y pleno del hecho total del ser. Con relación a las enfermedades se llega a la siguiente consecuencia: si hay en nuestro cuerpo un debilitamiento orgánico o funcional, la energía circulatoria y portadora de información llevará esta información hasta que encuentre un punto potencialmente libre por donde hacerla pasar o comunicar. Este punto será un punto de acupuntura sobre el meridiano correspondiente al órgano en cuestión. En este caso, si estamos en un estado de profunda concentración (samadhi) en el que las funciones del córtex cerebral (los centros emocionales y sensitivos) están en reposo, la información no será perceptible. Pero si estamos en estado de observación, la información será llevada a nuestra conciencia en forma de dolor.

Algunos principiantes cometen el error de creer que es zazen, quizás en razón del rigor de la postura, lo que provoca el dolor. De hecho sucede lo contrario. Zazen desempeña el papel de catalizador y de revelador. El mal es descubierto antes de que haya alcanzado el umbral de la enfermedad. La curación se opera entonces por medio de la concentración, que debe ser mantenida sobre el punto doloroso. La concentración debe ser prolongada y reiterada hasta la extinción del dolor, lo que significa que el equilibrio energético ha sido res-

tablecido y que la enfermedad virtual ha sido consecuentemente neutralizada.

En el caso en el que el dolor sea demasiado agudo para ser soportado, es preferible transferir la concentración sobre el punto de energía vital (tan importante en la medicina oriental) llamado *kikaitanden*. (*ki-kai*: océano del *ki*; *tanden*: campo de la esencia).

Un sutra dice: "Nuestra vida entra y sale por el ombligo. Respirando por él podemos comprender inmediatamente mujo, la impermanencia." Así, la fuerza de la concentración ejerce su poder en la regeneración de la energía viviente, vivificante, cósmica que fluye en el ser humano. Por la abertura que se opera por medio del silencio, la fuerza cósmica esencial y pura inviste al ser en su totalidad.

LA RESPIRACIÓN

La respiración constituye una función vital específica, en el sentido que, a pesar de que el proceso se efectúa naturalmente sin que tengamos que intervenir para asegurar su funcionamiento, puede ser controlada conscientemente en función del ritmo y de la amplitud que se le desee imponer.

El proceso respiratorio practicado durante *zazen* se distingue por una expiración larga, tranquila y profunda, que desciende hasta el abdomen, hasta debajo del ombligo, y se termina irradiando el centro de energía principal del cuerpo: el *kikaitanden*, donde la energía es reforzada y vivificada. Después comienza la fase inspiratoria, breve y plena. Con una larga experiencia de *zazen*, esta forma de respiración puede ser realizada de manera natural y automática, no solamente durante *zazen* sino también durante las actividades cotidianas e incluso durante el sueño. Este método de respiración (acompañado de la postura justa de *zazen*) permite controlar, y hasta detener, la actividad mental de la conciencia. Esta condición sumerge al ser en un estado de profunda concentración, y la armonía en el seno de la triada cielo-tierra-hombre es instaurada. Es a esto a lo que en el Zen se llama seguir el orden cósmico.

Considerada desde el plano puramente psicosomático, esta condición es infinitamente benéfica. Nuestro estado de salud física y mental se encuentra en lo mejor de su condición. En efecto, esta forma de respiración tal y como la enseña el Zen, es un poderoso estimulante del aparato circulatorio del cual depende el buen funcionamiento de los órganos. Muchos de nuestros contemporáneos sufren perturbaciones gastro-intestinales, debido en la mayoría de los casos a una fuerte concentración de sangre en el encéfalo y a una mala irrigación del abdomen. Esta es una de las taras de nuestra civilización, civilización en la que el hombre ya no sabe tranquilizar su espíritu. Asaltado cotidianamente por millares de estímulos, mantiene una oleada incesante de pensamientos tan molestos como estériles. Además, esta forma de respiración hace disminuir la frecuencia de los latidos cardíacos y el ritmo respiratorio se regulariza, favoreciendo fuertemente la concentración del espíritu. Los mantras y los sutras, a parte de su significación que constituye ya en sí una aportación importante al estudio y a la comprensión de la Vía, son igualmente un elemento mayor para establecer la concentración apacible del espíritu cuando son recitados con un ritmo regular y amplio de respiración.

Shikantaza: este poder de curación natural, ha sido llamado durante mucho tiempo por los sabios del pasado "la cesta de compasión del Buda", en la que veían sobre todo el don inestimable de la curación mental, gracias a la extinción de los bonnos (deseos, pasiones, emociones y sentimientos), gracias a la huida de los demonios del ego, responsables de todos los sufrimientos. Algunos tratados budistas dan explicaciones detalladas sobre la aplicación terapéutica de algunas formas de respiración destinadas a restaurar el equilibrio armónico del cuerpo. Durante mucho tiempo han sido mantenidas en secreto debido al peligro que se exponía aquel que las utilizaba con un mal fin o de una manera inadecuada. Son once:

1.— *Jo soku*, o respiración alta: es una respiración basada en la fuerza de empuje de la espiración. Se inicia suavemente,

después acentúa su empuje a medida que desciende en el abdomen. Hace que el estado de kontin, la somnolencia, la pesadez de espíritu, desaparezca.

2.— *Ge-soku*, o respiración baja: la contraria de la precedente. La fuerza de la expiración es potente al principio, después va disminuyendo al penetrar en el abdomen. Es eficaz para eliminar sanran.

3.— *Man-soku*, o respiración plena: la inspiración colma la caja torácica. Tiene un valor eficaz sobre los cuerpos demasiado secos o flacos.

4.— *Sho-soku*, o respiración ardiente: se debe utilizar con mucho cuidado y únicamente en caso de gran debilidad del aparato genital; cura las congestiones.

5.— *Zo-cho-soku*, o respiración larga y creciente: estimula las energías deficientes. Junto a la primera, la respiración alta, es muy importante para zazen.

6.— *Metsu-e-soku*, respiración desvaneciente y decreciente: lo contrario de la precedente. Restablece el equilibrio de las energías excedentes.

7.— *Dan-soku*, o respiración caliente: consiste en la concentración máxima de la expiración sobre la irradiación abdominal. Cura un exceso de frío.

8.— *Rei-soku*, o respiración fría: la inspiración es plena y la fuerza de la expiración se manifiesta al principio, después disminuye rápidamente. Cura un exceso de energía caliente.

9.— *Sho-soku*, respiración conflictual: sho significa empujar, atacar, golpear. Cura la mala circulación de la sangre, los bloqueos y las obstrucciones. Facilita la evacuación de las toxinas. Como lo indica el ideograma sho, la expiración es brutal y breve.

10.— *Ji-soku*, respiración prolongada: cura los temblores, los estremecimientos debidos por ejemplo a una absorción excesiva de excitantes. Es larga y tranquila.

11.— *Wa-soku*, respiración armoniosa y apacible: alimenta y armoniza los cinco elementos (tierra, agua, aire, fuego, metal) y cura de manera general todas las enfermedades de orden energético.

La utilización de estos once métodos permite la curación de la totalidad de los estados patológicos; sin embargo el uso de estas técnicas requiere, al menos al comienzo, la enseñanza de un verdadero maestro, bajo pena de exponerse a graves perturbaciones sobre todo psíquicas. Además van dirigidas a las personas enfermas, es decir que para el principiante y para las personas en buena salud, la respiración “clásica” de zazen es suficiente.

El Maestro Dogen en el *Fukanzazengi*, “Reglas para la práctica de zazen”, se contentó con describir la respiración en estos términos sucintos: “La respiración debe ser tranquila y amplia.”

En el Zen no se pone el acento sobre los métodos de respiración, sino sobre la postura. Si ésta es justa, la respiración llegará naturalmente. Además en la época de Dogen se dejaba un lugar importante para la búsqueda del discípulo, que por él mismo debía descubrir el mejor método, adaptado a su condición del momento. El estado inmóvil, apacible y silencioso de la concentración hunde su raíz profunda en la postura y en la respiración. Si ésta se vuelve agitada, irregular, las imágenes y los pensamientos comienzan a formarse en la conciencia que pierde su estado de concentración, y hace que desaparezca el puro shikantaza.

Existe otra clasificación que admite ocho tipos de respiraciones. En este caso son presentadas bajo su aspecto negativo, con el fin de enseñar la prudencia con la que un practicante debe usar estas técnicas:

1.— *Respiración pesada*: la concentración sobre la expiración es exagerada, lo que provoca un aumento del elemento tierra y origina la aparición de los síntomas correspondientes.

2.— *Respiración ligera*: la inspiración predomina originando un exceso de energía aire, vehículo del pensamiento. Se entra en el estado de sanran.

3.— *Respiración fría*: es el tipo precedente practicado en un lugar frío. El elemento agua se vuelve predominante.

4.— *Respiración caliente*: la expiración es violenta y contrastada, lo que provoca el recalentamiento del cuerpo; practicada durante demasiado tiempo aporta un exceso del elemento fuego.

5.— *Respiración entrecortada*: las expiraciones son breves y demasiado frecuentes. El elemento tierra aumenta.

6.— *Respiración débil*: la inspiración es demasiado lenta y demasiado larga. El elemento metal está en exceso.

7.— *Respiración moderada*: la inspiración es suave, tranquila, maleable, sigue dócilmente los contornos igual que un río abraza su lecho. El elemento agua tiene tendencia a dominar.

8.— *Respiración ruda*: la expiración demasiado fuerte se vuelve ruda, rasposa y algunas veces hasta ruidosa. El elemento fuego está en exceso.

En función de las deficiencias energéticas, se puede practicar cada una de estas ocho formas de respiración, de tal manera que se restablezca el equilibrio energético del cuerpo. Sin embargo no hay que prolongar demasiado tiempo su uso, ya que se corre el riesgo de provocar un nuevo desequilibrio por exceso.

LA ENERGÍA (KI)

En japonés, la respiración fuerte es llamada *iki sokui*: “voluntad, conciencia, espíritu”.

Ki: “voluntad, actividad, energía”.

El kanji *soku* se compone de dos kanjis cuya parte superior significa “yo mismo” y la parte inferior “espíritu”. *Soku* se traduce pues por “el propio espíritu” y la expresión *iki sokui* significa a la vez el espíritu que se vuelve energía, vitalidad, por medio de la respiración, y la energía que se vuelve espíritu.

Hay seis clases de *ki*:

1. *Sui*
2. *Ko*
3. *Ki*
4. *Ka*
5. *Kyo*
6. *Shi*

A cada una de estas energías corresponde un método definido de respiración.

1.— *Sui* corresponde a una respiración practicada a la vez por la nariz y por la boca, en particular la expiración. *Sui* significa: “soplar, expirar”. Gracias a *sui* el exceso de calor y agresividad puede disminuir.

2.— *Ko* se obtiene de la misma manera pero la expiración es más ligera. Si se acentúa se convierte en *sui*.

3.— *Ki* es eficaz para apaciguar los dolores, o para disminuir el aire contenido en el cuerpo. Las tripas de algunas personas hacen mucho ruido durante *zazen*, signo de flatulencia. La flatulencia se puede resolver practicando la forma de respiración que corresponde a este tipo de energía. *Ki* traduce la idea de satisfacción.

4.— *Ka* es por el contrario la expresión de la cólera: la tempestad y la respiración que le corresponde es anhelante y sobre todo muy poderosa.

5.— *Kyo* significa: “fabricación, ficción” y corresponde a una respiración imaginaria que se practica con la retención del aliento. La inspiración es más pronunciada que la expiración.

6.— *Shi*, energía estimulante, vivificante. Hace desaparecer la fatiga.

Las enfermedades pueden ser curadas gracias a estos seis tipos de energías, surgidas de las respiraciones mencionadas, practicadas concientemente. *Sui* y *ko* son dos tipos de energías susceptibles de curar el espíritu. *Kokyu* es la respiración, *ko* la expiración, *kyu* la inspiración.

Estas seis energías, despertadas concientemente por la respiración, son de un gran valor terapéutico.

Sui y *ko*, nacidas de un ritmo respiratorio tranquilo y amplio, son favorables para las curaciones mentales.

Kyo, nacida de una respiración artificial (es decir con retención más o menos larga del aliento), es particularmente propicia para curar enfermedades del hígado y de las bilis, enfermedades que tienen una gran importancia en la producción de imágenes mentales y de representaciones conceptuales.

Ka es una energía susceptible de curar las afecciones pulmonares. *Ki* cura las del bazo. *Shi* las renales. Las dos primeras energías, *sui* y *ko*, son llamadas naturales porque son producidas por una forma de respiración que no requiere ni un aprendizaje ni un campo de aplicación particular.

Ki, *ka*, *kyo*, *shi* son llamadas energías específicas en razón de lo específico de su campo de acción y del entrenamiento que exigen las técnicas de respiración que las producen. El kanji *ka* designa a la “irritabilidad”. Cuando surge una emoción de cólera, la respiración se vuelve entrecortada, ansiosa y mantiene la emoción. Hay que tranquilizar el aliento mediante una respiración adecuada, apacible y profunda, que

neutralice los efectos de la energía ka y establezca una energía pacificadora. A la energía kyo, que designa la ficción, la "imaginación", corresponde un estado melancólico y soñador, en el que la respiración concuerda igualmente con el estado de espíritu: se manifiesta con largos suspiros, profundos y distanciados.

Cuando aparecen dolores, articularios en particular, hay que practicar la respiración que despierta ki, la tercera forma de energía. Si el ki, la energía, tiende a localizarse en la parte superior del cuerpo —tórax, cabeza—, se produce un calentamiento malsano, generador de enfermedades cardiovasculares, cefaléas, jaquecas, neurosis. En este caso hay que practicar las respiraciones que despiertan las energías sui o ko.

Si se produce un desmayo, una pérdida de conciencia, una vez despierto hay que practicar la respiración que induce a la circulación de la energía ka.

Si se tiene una tos seca, debido a la irritación de la garganta, la respiración que despierta la energía kyo, retención del aliento, y la expiración laríngea pueden suprimir las afecciones. Un estado de fatiga es fácilmente suprimido por shi, la sexta forma de energía.

El control natural de estas seis formas de energías (ki) asegura una respiración adecuada y el buen funcionamiento de los cinco órganos y de las cinco vísceras. Permite además restablecer el equilibrio energético del cuerpo.

Al comienzo de zazen se recomienda respirar por la boca, con una respiración amplia y poderosa, vaciando todo el aire viciado contenido en los pulmones. Zazen empezará con la primera inspiración nasal. Es lo que define la expresión *ko-ki*: en un primer tiempo el aire caliente y viciado es rechazado por la boca (*ko*), después el aire fresco y puro es inspirado por la nariz (*ki*). El despertar de la energía ki, fresca y purificadora, produce además un efecto analgésico sobre los dolores.

Todos estos métodos han sido mantenidos durante mucho tiempo en secreto por el Zen Soto. Los Maestros los conocían pero no los divulgaban. Solamente los discípulos que

habían recibido el *shihō* (la transmisión) podían conocerlos, es decir aquellos que eran capaces de comprender estos métodos y de usarlos con sabiduría, ya que los errores cometidos en este terreno pueden ser muy graves. Durante zazen no hay que tener ninguna meta, ni la búsqueda de la buena salud ni la búsqueda del satori. La única actitud justa para recibir lo infinito, es abrirle las puertas completamente, dejar que penetre por todas las aberturas para que pueda circular hasta por la más ínfima de nuestras células. Debemos ser invadidos por lo infinito a fin de que permanezca en nosotros, es decir, debemos capitular, debemos hacer capitular a nuestro ego. El proceso se opera naturalmente durante zazen, por el abandono de sí mismo en el estado de concentración samadhi. Esto es *mushotoku*, la no-búsqueda de la obtención.

Zazen nos abre a la totalidad. Por eso es difícil, incluso para aquellos que sólo tienen una percepción limitada de su dimensión, convertirlo en un método terapéutico, por eso es difícil ver solamente en él un método de armonización de lo físico y de lo psíquico. Sin embargo, la conciencia es corporal, el estado de conciencia depende de la situación del cuerpo en el espacio-tiempo. El cuerpo es conciencia. Buscar qué es antes, si el cuerpo o la conciencia, es un problema falso. El pensamiento influye sobre la actitud del cuerpo, el cuerpo influye sobre el pensamiento. La simultaneidad y la imbricación son totales. La inmovilización total del cuerpo induce a la conciencia a la serenidad perfecta. Durante la concentración durante zazen, el metabolismo y todos los intercambios fisiológicos (la respiración misma) funcionan lentamente y a veces hasta se suspenden, como si el poder del tiempo trascendido por la conciencia fuera también trascendido por el cuerpo.

La concentración sobre la respiración, la atención sobre la postura provocan este estado de concentración perfecta, total, sin soportes, concentración pura o samadhi, en la que la energía cósmica penetra el cuerpo y lo colma plenamente, como la majestuosa corriente del río colma su cauce.

Esta energía nos da color, imprime la textura, el ritmo, la fuerza. Por eso somos totalmente transparentes a los ojos del que sabe ver, igual que el leñador conoce el grado de seque-

dad o de humedad de la leña que arde por el color del humo. Este humo es nuestra respiración, completamente reveladora de nuestra condición física y mental. En los torneos de kendo (arte caballeresco del sable), el combatiente, antes del acto decisivo, no mira los movimientos del cuerpo de su adversario, sino su respiración y golpea en el momento débil, hueco, vacío de energía, en el instante de la inspiración del adversario.

La expiración es el tiempo fuerte, pleno, del ser. La energía tiene su valor cualitativo y cuantitativo máximo cuando desciende al centro de energía vital del abdomen. Esta energía es pacificadora, concentradora, convergente y centrípeta. En su aspecto negativo (que no es el aspecto negativo de la energía en sí, sino de la estructura fenomenal del cuerpo que inviste y que se encuentra en estado de debilidad) tiende hacia kontin, el adormecimiento.

La inspiración es todo lo contrario: nos vuelve apasionados, es dispersadora, divergente, centrífuga. Provoca el estado de sanran. La energía es dirigida hacia lo alto, hacia los órganos superiores (tórax y cabeza) y favorece todas las producciones mentales. Todo esto es doblemente decisivo: en su aspecto positivo es creadora. He oído que en francés existe una expresión que dice: "tener inspiración, estar inspirado". En el Japón se dice que se crea durante la expiración, pero se trata de otro problema que tiende más a una diferencia cronológica entre el momento de la "inspiración" y el momento de la creación propiamente dicha. Su aspecto negativo se manifiesta a partir del momento que se hecha un vistazo al hombre de nuestra civilización. La humanidad andaría mejor si se concentrara sobre la expiración. Se observaría, a todos los niveles, menos aberraciones, menos sufrimientos.

EL PODER DE LA IMAGINACIÓN

En la India existía la costumbre que los leprosos imaginaban que su sangre era leche. Esta sustitución imaginaria conseguía curarles a veces. Otros imaginaban que un espíritu benevolente entraba en ellos y se convertía en su enfermedad.

Algunos casos se curaban, pero otros muchos no veían el menor síntoma de curación de su condición. El factor de fe juega ciertamente un papel importante en esta forma de terapia. En nuestros días se ha convertido en una ciencia aplicada conocida con el nombre de autosugestión, y es practicada bajo diversas apelaciones. El poder de lo mental sobre lo físico es desde luego importante. Pero sin ir tan lejos como los hindúes, esta forma de terapia se encuentra igualmente en el Zen, terapia por la acción de la imaginación. Consiste en olvidar el mal (conduciendo la concentración a otro sitio) más que en imaginar otra cosa. Sufrir y volver continuamente a este sufrimiento no ha sido nunca favorable para la curación. El Zen, sin embargo, sólo utiliza este método para los males benignos, tales como resfriados, en cuyo caso el enfermo imagina que la energía-fuego lo penetra profundamente y destruye el exceso de frío que ha producido su mal. Esta actitud favorece sin lugar a dudas la curación. Sin embargo, estos métodos se encuentran más a menudo en el budismo tibetano, en el hinduismo, en el budismo theravada, uno de cuyos sutras reúne setenta y dos métodos de aplicación práctica.

ALGUNOS MÉTODOS PRÁCTICOS

Cuando el organismo mantiene su equilibrio interior funcional y el equilibrio exterior con su medio (lo que supone una capacidad de adaptación espontánea), la ciencia llama a esta función: facultad de homeostasis. Hace varios milenios que la medicina oriental ha comprendido los principios de esta facultad. Los primeros tratados de acupuntura, aplicación directa de estos principios, paliaban la deficiencia de esta facultad de homeostasis.

Acupuntura, *moxas* (puntos de fuego) y *shia-tsu* (presiones digitales) son formas diferentes de una misma terapéutica. Si menciono estas técnicas como pertenecientes a la terapia Zen, es porque el Zen, primero en China, después en el Japón, ha apreciado mucho su valor, corrigiéndolas sin cesar y perfeccionándolas a la luz de lo que enseña la práctica de zazen.

En un sutra se dice: "Cuando se vive en un auténtico dojo, no se puede caer enfermo. La fuerza física y espiritual espanta a todos los demonios. El ki de zazen colma el aire del dojo, protegido por el Buda." ¡Desde luego! No obstante los templos zen fueron concebidos siempre con una habitación destinada a los enfermos eventuales, una especie de enfermería en la que las agujas y los moxas completaban las plantas medicinales. Esta habitación era importante para los enfermos afectados de enfermedades graves o simplemente contagiosas, ya que la regla de los templos Zen quería que los monjes durmiesen todos en común en el dojo o en una sala comunal.

La terapéutica propiamente dicha tomaba entonces muchos caminos diferentes y paralelos. La enfermedad era considerada como la invasión de un demonio. El Maestro (o el superior de los monjes) era consultado. Después se llevaba a cabo una primera tentativa de exorcismo. El discípulo enfermo era conducido ante el Maestro, quien, usando su *kotsu* (bastón corto y curvo en forma de báculo) le daba un número indeterminado de golpes sobre el punto doloroso por el que se manifestaba la enfermedad. De esta manera, el mal ki, el demonio, era invitado a marcharse. Si no era ese el caso, el enfermo era conducido a la sala de cuidados donde se le sometía a un tratamiento específico.

Estas formas de tratamiento se han perpetuado a lo largo de los siglos. Algunas han sido ordenadas, simplificadas y sistematizadas. Otras se han enriquecido con conocimientos empíricos. La acupuntura, los moxas (artemisa seca) o la absorción de plantas medicinales constituyen los métodos más rápidos en la vía de la curación. Pero, aún en nuestros días, lo más frecuente es recurrir al *shia-tsu* (tratamiento por presión digital y masaje) que es la técnica más simple. Consiste en presionar con los dedos (con el pulgar en particular) sobre los puntos energéticos de los meridianos correspondientes a los órganos enfermos.

Un método radical para volver a dar al enfermo la energía que le falta, sobre todo en caso de catalepsia y algunas veces incluso de apoplejía, consiste en presionar lo más fuerte posible, con el índice replegado, el punto llamado *kikai tanden*

(ya citado), después de ejercer una torsión dándole vueltas al dedo. Repetir la operación hasta que el enfermo se despierte. En ese momento golpear bruscamente el punto. Otro punto importante, en caso de disminución de energía, está situado justo a la izquierda de la quinta vertebra dorsal: aferrando firmemente los hombros, golpear bruscamente este punto con la rodilla. El golpe del kyosaku, juiciosamente dado, es desde luego igualmente eficaz y estimula los centros energéticos complejos de la base del cuello.

La historia de la imposición de manos comienza probablemente con la del hombre. ¿Se puede hablar de una historia de la imposición de manos de la misma manera que se habla de la historia de la acupuntura? Una constatación tuvo que nacer de hecho: las manos tienen un poder de curación, poder que contiene implícitamente la ley sobre el magnetismo de los cuerpos. En todo caso, los Maestros Zen comprendieron su alcance, sobre todo por el hecho de que su poder era considerablemente superior al de los demás practicantes ordinarios, debido a su práctica cotidiana de zazen. La práctica de la imposición de manos es hoy día muy corriente y se ha extendido incluso entre los profanos que no ven en ella el milagro realizado por la compasión de Buda, sino la aplicación de una ley natural. Sin embargo, la fe sigue siendo un factor importante. Este método nunca tendrá eficacia sobre los escépticos. Se vuelve a encontrar aquí, como en todo, la importancia de lo psicosomático y el poder de la sugestión (sobre todo en este caso, ya que en esta forma de terapia no hay posibilidad de inocular elementos exteriores productores de reacciones químicas brutales; la misma acupuntura puede ser considerada brutal al lado de este tipo de terapia). Imponiendo las manos sobre la parte enferma del cuerpo (es preferible haber hecho zazen antes), la energía cósmica se transmite por medio del fluido conductor que atraviesa de parte a parte nuestro cuerpo, y se manifiesta particularmente poderosa en las extremidades de nuestros dedos y en la palma de la mano. Para mayor eficacia, las manos pueden tocar directamente el cuerpo y ejercer sobre él una ligera presión acompasada con la respiración (presión en la expiración, relajación en la inspiración). Al mismo tiempo se puede recitar mentalmente el

Hannya Shingyo, reforzando de esta manera, por el poder intrínseco del sutra, el poder del practicante.

Estas dos formas de tratamiento, shia-tsu e imposición de manos, requieren evidentemente mucho del que los practica. La fuerza energética propia del practicante constituye la mayor terapia. Esta es la causa por la que después de una sesión se encuentre generalmente agotado, "vacío". Lo mismo sucede con otros métodos que comprometen al practicante a un nivel menor, o casi nulo. La herboristeria, muy corriente en nuestros días, ha recopilado doscientas plantas medicinales utilizadas bajo su forma natural, bien mediante cocción, bien mediante cataplasmas.

Por último, la alimentación misma es considerada como una medicina. El producto alimenticio de base, una panacea para todas las enfermedades del metabolismo, es la sopa de arroz integral, o *guen-mai*. Tomada regularmente, un cuenco todas las mañanas, por ejemplo, constituye un excelente medicamento preventivo. Tiene la virtud de neutralizar un gran número de enfermedades si es tomada durante el día, tantas veces como se quiera, a exclusión de cualquier otro alimento. Algunos otros productos alimenticios, tales como las ciruelas, por ejemplo, son tratados de tal manera que se convierten en productos con cualidades medicinales. En efecto, las *umebosis* (ciruelas maceradas en sal durante varios meses), tomadas por la mañana en ayuno con un poco de té, son excelentes para el funcionamiento gastro-intestinal, para la estimulación de la circulación sanguínea. Además, des-huesadas y aplicadas sobre las sienes son un excelente analgésico para las jaquecas, cefaleas y neuralgias. Los cataplasmas de manzana rallada tienen igualmente esta propiedad. El consumo de zanahorias hervidas y asadas después es favorable para el funcionamiento renal. Las pepitas de los huesos de melocotón, cocidas o mezcladas con otro plato son excelentes para la regularización hormonal de la mujer. La diabetes puede ser contenida tomando dos o tres veces por día, semillas de calabazas o higos secos, y, por la mañana en ayuno, un vaso de agua hervida. Las cebollas y los brotes frescos de puerro son ideales contra los insomnios. El funcionamiento del sistema nervioso autónomo se mejora también.

Los ejemplos podrían ser numerosos aún. El tratamiento médico por medio de plantas y de frutos es un hecho universal. Únicamente varían los productos empleados en función de la situación geográfica. Sin embargo, el modo de alimentación utilizado en los templos Zen ha querido ser siempre la expresión de la alimentación ideal juiciosamente equilibrada, por lo tanto preventiva de enfermedades. Los monjes Zen han tenido siempre en este sentido un papel de precursores.

Tal y como lo he explicado anteriormente, toda enfermedad aparece a continuación de un desequilibrio entre el dinamismo binario (dinámica yin-yang) y la estructura ternaria del organismo y de sus elementos correspondientes al medio. La estructura ternaria surge del dinamismo binario: presencia simultánea de dos ritmos yin-yang en un tercer término, síntesis de estos dos ritmos. El conjunto constituye la arquitectura Tierra-Hombre-Cielo, en la que el hombre es la síntesis, procedente a la vez de la tierra y del cielo. Sobre el plano fisiológico-funcional, este dinamismo binario existe bajo forma de dos correlaciones: una nerviosa (la vida vegetativa y motriz), otra química (absorción-digestión-eliminación, respiración, metabolismo). La enfermedad nace del desequilibrio de estas dos correlaciones dinámicas con el medio. Desequilibrio energético en el que está implicada cada célula del cuerpo. Esto constituye la base de toda la medicina oriental (acupuntura), pero los monjes han preferido siempre la simple práctica de zazen para restablecer todo equilibrio orgánico, sin tener que interferir con agujas.

El Maestro Zen, al observar las posturas, tiene un conocimiento intuitivo del estado de salud del practicante. Puede actuar entonces corrigiendo la postura, insistiendo sobre los puntos débiles y dolorosos, dando el kyosaku. Esta es la verdadera compasión del bodhisattva, a parte de la ayuda que presta a los que viven en su inmediato alrededor. Gracias a él, el manantial vivo de la paz y de la alegría que la humanidad necesita fluye a través de sus sentimientos transformados.

Uno de mis discípulos estaba enfermo de cáncer. Los médicos no podían hacer nada por él. Yo le dije:

—Ponga su rakusu sobre la cabeza y recite el sutra del Kesa, el *dai sai geda puku* tantas veces como pueda y tenga fe en él. —en ese momento tan crítico sólo la fé podía salvarle. Y le ayudó... La fé es verdaderamente el origen de la Vía. Hay que creer totalmente, sin objeto, creer de manera musho-toku, sin apego a nada.

Nuestra condición es parecida a la de un hombre sediento, perdido en el desierto. Su búsqueda febril de una fuente de agua le hace correr hacia el sur, creyendo que allí se encuentra. Al no encontrar nada se desespera, se hunde, gime, implora ¡agua!... Después, creyendo tener una iluminación repentina, se lanza bruscamente hacia el norte, seguro de encontrarla... Nada... Después se dirige hacia el este, hacia el oeste... Y sus sufrimientos crecen. Finalmente, aparece su última oportunidad: seguramente el agua se encuentra en las profundidades de la tierra, bajo sus pies. Excava y excava, más y más, hasta el agotamiento. Ni rastro de agua.

No hay que buscar nada, ni huir de nada, sea lo que sea. Los cinco sentidos son representados en esta metáfora por la búsqueda en las cinco direcciones. Se corre hacia el sur, buscando buenos sabores, hacia el norte para oír dulces melodías. Después hacia el oeste para huir de los ruidos y oler perfumes embriagadores, hacia el este para huir de la peste y fascinarse con los colores. Por último, de cara al suelo para dejarse acariciar por el sol y por los besos. Pero, finalmente, todo se ensombrece; el sabor se vuelve insípido, la melodía ruidosa, los perfumes malolientes, los colores opacos, las caricias lastimeras. La impermanencia no puede ser fijada, inmovilizada para coger uno solo de sus aspectos. Tampoco se puede huir ni abstraerse de ella, ni darle la espalda.

El espíritu se despierta gracias a su inmovilidad, a su gravedad, imperturbable a los efectos de la acción (y en este sentido trascendiéndola). De esta manera comprende que no hay nada, nada sólido, nada estable y fijo, nada que parezca una entidad. Los fenómenos pasan, los deseos pasan, y todo pasa a través de todo sin detenerse en ninguna parte. Esta es la trascendencia. Comprender esto es la sabiduría trascendental.

Vamos hacia las ilusiones, transmigramos sin cesar y nos

encarnamos en los tres mundos (o planos), los *tridhātu* en sánscrito o *san-jai* en sino-japonés. Existe una infinidad de mundos en un espacio infinito. Pero todos se escalonan en tres planos. Cada uno de estos tres planos lleva en él la dualidad de los polos atracción-repulsión que gobiernan las acciones que tienden a la búsqueda o a la huida:

1. El primer plano *yoku-kai* (*kāma-dhatu*) corresponde al estado de los seres sometidos a la sed y al deseo sexual (los condenados al infierno, demonios, animales, hombres...)

2. El plano siguiente o *shiki-kai* (*ruja-dhatu*) es el dominio de lo visible, de lo físico y de lo material, pero no inspira la concupiscencia. Algunas religiones buscan las visualizaciones debido al amor por lo visible.

3. El tercer mundo o *mu shiki-kai* (*arujya dhātu*), es el mundo sin forma o inmaterial. Nuestros conceptos del espacio no pueden ser aplicados a este mundo, pero los del tiempo permanecen. Es el mundo de los dioses incorpóreos. Jerárquicamente es el más alto de los tres mundos. Es un mundo de poderes y regocijos, pero aún forma parte del *samsara* (o mundo de las transmigraciones) puesto que no está liberado del deseo.

La rueda de las transmigraciones nos tendrá alienados mientras que quede el más ínfimo deseo de búsqueda, la menor bruma de pensamiento, mientras que exista la más tenue dualidad. Es como buscar agua en el desierto. Al final, se busca la Vía: "¡Busco la Vía!" ¡La Vía existe bajo vuestros pies, en vuestro propio espíritu!

El espíritu participa en el proceso deseo-acción nacido de las ilusiones. Si deja de desear, dejará de actuar y, en ese momento, se despertará de su ignorancia. El deseo es el material del que está hecho nuestro karma, nuestra razón de ser en el mundo fenomenal. Es decir que cortar el karma no es cosa fácil, si no no estaríamos aquí, ya que cortar el karma

completamente equivale a morir totalmente. El karma es congénito desde el nacimiento. Es el nacimiento mismo, la vida fenomenal misma, y el deseo, el apego a esta vida, el apego a un ego ficticio. Es la enfermedad de la ilusión, que es acción del ego para él mismo, movimiento que se encierra sobre sí mismo, absorbiendo lo que le rodea para sí mismo, igual que una célula cancerosa. E igual que una célula cancerosa está destinado a la muerte, sea por transmutación (curación), sea contaminando el medio y pudriéndose con él.

Encontrar la Vía que conduce a la primera forma de muerte, a la muerte de sí mismo, tal fue la meta que se propusieron todas las religiones. Todas se entregaron a ella a través de la práctica de la meditación y de la observación de los preceptos.

Los kais existen también en el Zen desde la misma época del Buda que planteó sus fundamentos depurando la compleja moral hindú, muy extendida en esa época bajo forma de ascetismo.

Buda repudió sus sofisticaciones. Tan solo conservó su esencia pura y universal. Es decir, los diez kais fundamentales sobre los que volveré más adelante. Sin embargo, kai y meditación están en una relación tal de interdependencia y de influencia mutua que, en el Zen, los kai se resumen en uno solo: zazen, en zazen encuentran su perfección, en la inmovilidad silenciosa y en la concentración pura. El esfuerzo y la perseverancia en la práctica aumentan la fuerza moral y la energía vital, las dos condiciones elementales para la obra humanitaria del bodhisattva.

Si el poder de *zen-jo*, la concentración Zen (o samadhi) es débil, la inmensa obra no podrá ser realizada. Por el contrario, degeneraremos en la enfermedad y haremos regresar la rueda del dharma. Y todo esto debido a la falta de sabiduría, a la incompreensión de la ley de la impermanencia y de la vacuidad de todas las cosas.

Pero el gran bodhisattva que tiene una visión clara de todo, cuando es afectado por la enfermedad de los demás en razón

de su infinita compasión, no deja de ayudar a los hombres aliviándoles en sus sufrimientos. El sabe que toda enfermedad proviene de los bonnos y que contrayendo los bonnos de los demás, los libera aún más. Y comprendiendo íntimamente que los bonnos no tienen existencia real, que son tan vacíos como el ego o como el mismo nirvana, permanece sin apego hacia todos estos aspectos de la verdad única. Esta es la observación del bodhisattva que no considera una parte sino que ve la totalidad. Si alguien se deja llevar por una forma de apreciación, su observación está enferma y significa solamente la búsqueda de la esencia, pero no es la auténtica mirada procedente de la esencia.

Ninguna enfermedad es real. Toda enfermedad surge a la naturaleza del dharma en el que todas las existencias están enfermas por naturaleza. Procedentes de la esencia, las existencias no se sitúan en ninguna parte, y no son ni ku ni no-ku, son parecidas a la verdad libre. La perfecta tranquilidad de pureza total se instala en nosotros cuando las palabras se desvanecen, cuando los aspectos desaparecen.

La no-existencia es la vía de ku. El bodhisattva exorcisa las enfermedades cortando la no-sabiduría gracias a la observación de ku (*ku-ka*). El sutra de *Vimalakirti* cuenta la siguiente historia:

“Cuando el bodhisattva *Vimalakirti* cayó enfermo, *Manjusri* le hizo una visita y le preguntó cuales eran las causas de su enfermedad. *Vimalakirti* respondió:

Esta enfermedad que se manifiesta en mí, ahora, viene de la compasión del Buda. La enfermedad de todos los seres vivientes me ha hecho caer enfermo. Cuando todos los seres vivientes se curen, yo me curaré también.”

Cuando los bonnos disminuyan, la compasión del bodhisattva disminuirá también, pero mientras que se perpetúe el apego a la vida, al deseo, al amor, la compasión del bodhisattva se manifestará con la misma fuerza.

La verdadera paz de nuestro espíritu, durante zazen, no puede ser turbada por las enfermedades. Si comprendéis la profunda significación de esta observación, vuestra práctica asidua de zazen y los méritos que obtendréis de ella os conducirán naturalmente al estado apacible del espíritu.

Este será el fin de todas las enfermedades del cuerpo y del espíritu.

FUKATOKU

He aquí para terminar una historia extraída del "*Ikkano myoju*" en el *Shobogenzo* del Maestro Dogen. Es un koan para todos los que buscan la Vía y esperan poner fin a sus sufrimientos:

"El Maestro Gensha practicaba la Vía día y noche. Un día, decidió ir a ver a otro maestro con el fin de perfeccionar aún más su práctica. Preparó su petate y se puso en camino. En el momento en el que dejaba la montaña, su dedo gordo del pie tropezó con una piedra e inmediatamente comenzó a sangrar al mismo tiempo que experimentaba un gran dolor. Entonces, de una manera completamente inesperada, tuvo un despertar repentino:

"—Este cuerpo no existe —gritó—. ¿De dónde viene pues este dolor?

"En el momento mismo de esta reflexión obtuvo el satori y se volvió inmediatamente con su Maestro Seppo."

Todas las existencias son ku, impermanentes, cambiantes, sin nóumeno. En el mundo fenomenal sólo existe la realidad del perpetuo cambio. Así es el ego, sin nóumeno, sin substancia propia. No es una entidad. No tiene ninguna autonomía. Es la simple actualización momentánea de un conjunto de causas interdependientes entre ellas que forman la trama fenomenal, manifestada ella misma por el poder de lo virtual. La verdadera substancia del cuerpo y del espíritu no existe. Su substancia es la virtualidad de la existencia, la potencialidad de manifestaciones fenomenales. La existencia es fukatoku, inatrapable.

El karma

松坐
大雄
坐



赤山
筆



¿Qué es el karma? *Go* en chino, *karma* en sánscrito, significa "acción". Karma es toda acción engendrada por la boca, por el cuerpo o por la conciencia. Son las semillas portadoras de las acciones futuras, o el conjunto infinito de hechos pasados y presentes ligados por *engi*, o los doce *inmen*, agrupados en una estructura, en un organismo vivo (el ser humano, por ejemplo). Este organismo está en relación con el medio ambiente y con el universo que lo rodea. Dicho de otra manera, el producto de todos los hechos pasados y presentes en una estructura viviente constituye el karma. Si ahora hacéis *zazen* durante una hora, esta acción es una semilla que engendra desde ahora y para la eternidad un karma bueno y profundo, el karma más alto. Lo mismo sucede con la lectura de este libro.

Aquí y ahora ¿Por qué leéis este libro? Esta acción es el resultado de vuestro karma pasado. Toda acción es la realización del karma pasado y engendra el karma futuro. La felicidad o el sufrimiento. La buena o mala salud dependen directamente del karma pasado que se actualiza en el presente. La situación actual es su efecto causal, retributivo.

El karma, bueno o malo, que hemos creado en el pasado encuentra progresivamente su actualización por el encadenamiento causal. Los efectos no se manifiestan nunca en su totalidad. Una parte de ellos puede haber recibido ya ciertas retribuciones, mientras que otra parte está aún latente. Por eso siempre es difícil comprender que aspecto del karma se actualiza.

Durante *zazen*, podéis observar sus aspectos infinitos desde el pasado más remoto. Podéis ver vuestro karma como una imagen reflejada en un espejo puro. En el sutra del Loto se dice:

Gracias a zazen venceremos todos los aspectos de los crímenes, de las faltas y brillaremos en las diez direcciones.

Si cometemos un crimen o accedemos a la felicidad es a causa del buen o del mal karma pasado.

¿Qué es el buen o el mal karma? Los sutras budistas, así como los textos de la mayoría de las religiones, postulan el hecho de que el karma es siempre el resultado de una buena o de una mala acción. Las causas fundamentales que engendran

un buen o mal karma son casi universales y surgen de una moral fundamental.

Por ejemplo, desde los tiempos prehistóricos y en el mundo entero, el asesinato ha sido siempre un acto prohibido y severamente reprimido. De hecho, sólo los hombres entre todas las especies vivas son fraticidas. Los animales de una misma especie no se matan entre ellos. Una paloma no mata a otra paloma. La armonía reina entre ellas.

No matar es el *kai* (precepto) fundamental y universal, es el primer *kai* que hay que respetar. No se aplica solamente a los seres humanos, sino también a los animales, a todos los seres sensibles.

Un día, el emperador Liang, fué al encuentro de Bhodidharma y le dijo:

—He construído un gran número de templos, he traducido muchos sutras, he ayudado a muchos monjes, ¿qué méritos he obtenido?

— ¡Ningún mérito! —respondió Bodhidharma.

Es un koan. No debemos esperar buenos méritos de nuestro buen karma. Si hacéis buenas acciones y pensáis: “Seguramente he creado un buen karma, seguramente obtendré buenos méritos”, pensáis de manera parcial y limitada, ya que no consideráis vuestro mal karma que se encuentra profundamente oculto. Hay que desconfiar de él y estar atento.

La visión justa de Bodhidharma había percibido el mal karma del emperador. He aquí lo que relata la historia:

“En esa época Liang llevaba una vida apacible y favorable. Se interesaba por el budismo, quería defenderlo y extenderlo por su país. A pesar de ello, su mal karma acabó por aparecer emergiendo con fuerza. En efecto, años antes, salió vencedor de los combates entre los reinos del norte y del sur. Mató al rey enemigo y se apoderó de la reina, esposa del difunto rey, la llevó a su reino y se casó con ella. La reina trajo al mundo un bebé que se convirtió en príncipe. Bhodidharma, que había asistido a los acontecimientos bélicos entre los reinos del norte y del sur, decidió ir hacia el norte, donde desapareció ocultándose lejos en las profundas montañas septentrionales.

"El joven príncipe creció y todo el mundo se alegró de ver en él al futuro sucesor del rey. Recibió una educación propia a su rango de príncipe, fue introducido en los asuntos y en la historia de su país. Sin embargo, a medida que los años pasaban se volvía cada vez más receloso con respecto a su padre, el rey. Un día, decidió obtener la prueba de lo que presentía en cuanto a su verdadera identidad y a la filiación con el que todo el mundo decía ser su padre. Para ello conocía un medio seguro. Sabía que si derramaba una gota de sangre sobre los huesos de los padres, la sangre se filtraba y se expandía rápidamente por el interior. Si los huesos era de otra persona, la sangre resbalaba sin penetrar. Una noche se escapó de palacio y se dirigió a la tumba del difunto rey. Cavó y desenterró los huesos, después se cortó ligeramente el dedo y derramó algunas gotas de sangre sobre los huesos que acababa de extraer. La sangre penetró inmediatamente en los huesos. Entonces tuvo la confirmación de sus presentimientos. Su verdadero padre era este rey que había encontrado la muerte bajo la espada del emperador Liang, el cual pretendía ser su padre.

"Pasó el tiempo. Las relaciones entre los reinos del norte y del sur se volvieron de nuevo tensas. Nuevas batallas comenzaron. El emperador Liang ordenó a su hijo que fuera a combatir al enemigo. El príncipe se puso a la cabeza de su ejército, pero en lugar de combatir al enemigo, se pasó a sus filas, se opuso a su padre, y atacó su palacio. El emperador Liang, durante todos estos últimos años, se había vuelto un ferviente budista y había recibido la enseñanza de Bodhidharma. Cuando el ejército enemigo entró, encabezado por su hijo adoptivo, Liang estaba sentado en la postura del Buda, practicando zazen. Murió así, asesinado por el príncipe."

Si ahora creáis un mal karma es debido a una acción del pasado, por esto es tan difícil detener el karma. En el momento de la ordenación, cuando os doy los kais al comienzo de la ceremonia, recito el sutra de la Confesión cuya traducción es así:

*¿Por qué desde los tiempos antiguos he creado tan mal
karma?*

bien. Por el contrario, una mala acción manifiesta un espíritu opuesto a la naturaleza del Buda. Si disminuís vuestra verdadera naturaleza original de Buda con vuestra propia conciencia, ésta es una mala acción. La Verdadera Vía existe en el interior de vuestro espíritu, no el exterior.

Un sutra dice: En los tres mundos —infernol, terrestre, celestial— todo es de mi posesión, todo el cosmos es mi posesión, todas las existencias del cosmos son mías.

No es necesario tenerlo todo. Si se tiene algo, si se posee algo, es como infringir el kai “no robar”. Toda la tierra, el agua, el viento, pueden ser utilizadas, por eso no es necesario poseerlas directamente.

En un sutra está escrito: *Todos los seres sensibles son mis hijos. Todas las personas mayores son mi padre y mi madre. Todos los hombres y mujeres de mi edad son mis hermanos y mis hermanas. Todos los niños son mis hijos y mis hijas.*

Debéis respetar a vuestros mayores y ser buenos con los jóvenes. El marido y la mujer deben ser íntimos. Se puede hacer el amor, pero hay que elegir con cuidado la pareja. Hay que prestar atención cuando se hace el amor. A menudo es complicado y crea un mal karma, crea una semilla potencial del karma futuro. Si involuntariamente hacéis una mala acción, aquí y ahora, hay que ver en ello la realización de un karma potencial pasado.

No debemos mentir a los demás, ni a nosotros mismos. Mentir a los demás es fácil, pero mentirse a sí mismo es muy difícil. Tampoco debemos mentir al cielo ni a la tierra. Si pensáis que todos los seres son vuestros hijos, como se dice en el sutra, no odiaréis, ni envidiaréis ni hablaréis mal de vuestros amigos. Os convertís en un bodhisattva, en el padre de todos los seres sensibles. Todos los hombres y todas las mujeres, más allá de los países y de las nacionalidades, somos verdaderamente hermanos y hermanas. Rico o pobre, clase social baja o elevada, grande y pequeño no son más que sombras, fenómenos del karma. Por eso no hay que tener demasiados deseos ni ambiciones...

Si no criticáis cuando tenéis ganas de hacerlo, esta acción influencia vuestro futuro durante mucho tiempo.

Esta acción se convierte en un karma que conduce en el futuro a la felicidad. Esta acción hace que vuestras enfermedades disminuyan, y así podréis vivir mucho tiempo. Por el contrario, si por ejemplo hacéis demasiado el amor, si os convertís en un obseso sexual, ello crea un mal karma e inevitablemente se producirá un accidente.

La idea de la transmigración del karma no existe solamente en el budismo. En la India, en los Upanishads, en el jainismo, se encuentra también esta noción. El budismo la ha desarrollado detalladamente y la ha convertido en uno de sus grandes principios. Si no conocéis este principio, no podréis conocer el budismo. La moral fundamental es lo más importante. En la época moderna se ha olvidado y la moral ya no es enseñada. Los religiosos la explican pero no lo bastante exactamente. Se limitan a decir: "No robar, no matar, no mentir, no hacer demasiado el amor, no embriagarse."

Sabemos que hay viento por el movimiento de la hierba y de los árboles. De la misma manera, observando las acciones de las gentes se puede comprender su espíritu y su karma.

El karma que se manifiesta ha sido ya influenciado originalmente por los genes. Poseéis un karma genético. Cuando entráis en el seno de vuestra madre, ya tenéis la substancia de un fuerte karma. Producido antes del nacimiento, este karma continúa hasta la muerte.

El karma del padre y de la madre influencia al niño en gestación. El karma de vuestros antepasados ya ha comenzado. A partir de la concepción, durante la gestación y durante el nacimiento, la acción del cuerpo y de la conciencia de vuestra madre os influencia igualmente... Os convertís en un chico o una chica, toda la educación y el medio ambiente crean vuestro karma. Vuestra personalidad es casi completamente un producto de vuestro karma. Vuestras acciones "aquí y ahora" son realizaciones del karma pasado, que además influencia el karma futuro. Y el karma de cada uno se repercute en el universo entero. El hecho de hacer zazen influencia no solamente al dojo, sino también al barrio, al país, a la civilización, al cosmos...

Las buenas semillas del pasado se vuelven buenas raíces de acciones futuras. Lo mismo ocurre con las malas semillas.

De esta manera toda existencia es lo que ha sembrado. Los seres de alta o baja dimensión son fenómenos, aspectos del karma. Los estados de cólera, de amor, de ansiedad, de sufrimiento son productos de vuestro propio egoísmo, egoísmo que es producido por la conciencia personal. Si aceptamos todas las existencias, si no producimos un espíritu negativo, por todas partes y siempre podremos sentir alegría y placer. La ansiedad y el sufrimiento desaparecen cuando estamos alegres. Si no tenemos ansiedad ni sufrimientos, la cólera no aparece. De esta manera podemos obtenerlo todo de la Gran Vía.

Así uno no se vuelve dogmático. Las visiones negativas de las personas ordinarias, dualistas, son producidas por el ego. Si existe un aspecto del ego, caemos en una visión dualista de la existencia o de la no-existencia. Pero, si seguimos el orden cósmico, el espíritu del ego se termina. Podemos separarnos de los dos puntos de vista de la existencia y de la no-existencia. Si no caemos en este dualismo que se inclina hacia un lado u otro, podemos obtener el verdadero poder de la fe. De esta manera, nuestro espíritu original (ku) nos dicta los diez kais fundamentales.

Al niño no le gusta matar, ni robar, ni mentir, ni criticar, Cuando comete tales actos siente vergüenza. Es púdico con relación a su sexo, y lo oculta, salvo que esté enamorado. Los niños son a menudo mucho más honestos que sus padres. Lo único que desean es comer y sentirse seguros. Sólo lloran por eso. Aman lo bueno y temen el mal. Así, desde la infancia poseemos los diez kais. Los grandes sabios, los grandes santos son seres que no han perdido el espíritu de la infancia. Si tenemos que enfrentarnos con un hombre orgulloso, y sabemos tener paciencia, nuestro poder de paciencia aumenta, se desarrolla. Si nos encontramos con gente mala y nos mostramos compasivos con ella, nuestra compasión aumenta. De esta manera podemos comprender que si seguimos y realizamos la ley moral íntegramente, la comprensión de la Vía del Cielo se abre ante nosotros. Si realizamos la Vía del Cielo podemos acceder a nuestra verdadera naturaleza original, podemos comprender nuestro propio karma pasado y nuestro destino. La Vía del Cielo dispone a todos los seres

sensibles en su verdadero lugar natural y los hace crecer en el seno del cosmos.

Durante la segunda guerra mundial, la policía militar, en Sumatra, me había encomendado la misión de capturar y encarcelar a todos los combatientes enemigos que capturara. Pero yo pensaba que si capturaba algún enemigo, era mejor darle ropa, alimentos y cigarrillos... y así actué. La policía militar quería exterminar a los prisioneros. Yo iba a las cárceles a repartir víveres y cigarrillos, lo que les producía un gran alivio. Por último me dirigí al comandante y a cambio de algunos bienes pude liberar a unos cien prisioneros indonesios. Al final de la guerra la policía militar fue hecha prisionera, pero yo fui bien recibido, respetado y protegido por todo el ejército indonesio liberado.

Es muy importante respetar al hombre, respetarse mutuamente, tener un sentido elemental de humanismo. Dios y Buda, los bodhisattvas, los santos y los sabios son productos del ser humano, y nos protegen como seres humanos. Si tenemos en nosotros el deseo profundo de respetar y de proteger a los demás, no podremos cometer malas acciones, acciones abusivas ni concebir sentimientos de cólera o de desprecio. Si la humanidad fuera así no habría ni crímenes ni asesinatos sobre la tierra. Este espíritu de compasión se eleva en todos los seres sensibles, es sentido incluso por los animales, por los pájaros, por los peces, por las plantas, por los árboles...

PRIMER KAI: NO MATAR. FUSESSHO KAI

Buda erigió como primer precepto el respeto y la protección de la vida. Negó la ordenación a todo criminal. Pero a las personas que habían cometido delitos menores como matar animales, les permitía la ordenación, después de la confesión. Los crímenes son de muchas clases, así como las maneras de matar. Se los puede clasificar en cuatro categorías:

* Matar a los hombres de bien con un mal espíritu. Es lo peor.

* Matar hombres malos con un espíritu malo.

* Matar hombres buenos con un espíritu bueno.

* Matar hombres malos con un espíritu bueno.

La clasificación es la misma para los pájaros, para los animales y en lo que se refiere a cortar árboles o flores.

Algunas veces es necesario matar a las gentes malas, a un criminal peligroso por ejemplo, con un buen espíritu.

Existen grados en las diversas formas de homicidio. Hay por ejemplo, una jerarquía relativa a la calidad de las víctimas, hierbas, árboles, insectos, animales de dos patas, cuadrúpedos...

Este kai no debe tener un sentido restrictivo. En sentido amplio, "no matar" puede significar no hacer sufrir a los demás, no odiar, no envidiar... Ya que estas acciones son también otra forma de matar. Esto se puede aplicar igualmente al acto de dar el kyosaku, por ejemplo. No hay que querer darlo con un espíritu de odio, sino con un espíritu mushotoku, sin nada. No hay que pensar: "Este me cae bien, le voy a dar un golpecito suave. Aquel no me gusta, le voy a dar un golpe fuerte." Por eso, antes de dar el kyosaku, se hace gassho, símbolo de armonía con el que lo recibe. Ambos deben estar en un estado de espíritu totalmente puro. Al dar el kyosaku debemos proporcionar una verdadera alegría y no causar miedo.

Debemos observar siempre que el cielo y la tierra tienen la misma raíz. Todas las existencias son un solo cuerpo. Comprender la verdadera naturaleza original del ego significa penetrar la no-salvación, la no-diferenciación entre sí y los demás. Por esta comprensión, cualquier crimen, cualquier odio o envidia, cualquier animosidad desaparecen para siempre.

Nuestro espíritu de compasión crece gracias a los demás. Sin los demás no puede existir espíritu de compasión o de amor. Si ejercemos nuestra paciencia, si aprendemos a tener paciencia de cara a las dificultades, nuestro poder de paciencia aumenta. El poder de nuestra fe aumenta igualmente, al mismo tiempo que se desarrolla nuestro espíritu de compasión.

Nuestras semillas de karma se actualizarán un día y nos conducirán a la angustia o a la felicidad, igual que la semilla del árbol engendra el árbol que crece y se expande. La desgracia de las gentes de nuestra época y toda la crisis de la civilización actual son una acumulación de malas semillas que germinan y crecen, sembradas y mantenidas por el hecho de las faltas cometidas contra la moral fundamental, al caer ésta en el olvido. Los diez preceptos son las reglas fundamentales del comportamiento del ser humano, si éste quiere armonizarse con la naturaleza y no oponerse a las leyes del universo.

Si respetamos profundamente a una persona y sentimos una compasión verdaderamente profunda, podremos alcanzar la verdadera Vía. Si sentimos respeto y compasión, nuestro egoísmo disminuye. Lo más importante es respetar la familia, a los padres, a su marido o a su esposa, a los hermanos, a los hermanos mayores. Aquellos que no sienten respeto ni compasión hacia su familia no pueden crear un espíritu de compasión hacia los demás. Si no se tiene un espíritu de compasión, fácilmente se podrá matar animales o gusanos. Un animal o un gusano siente también el amor hacia su madre o sus hijos. También existe una intimidad entre el macho y la hembra, sienten alegría, placer y le temen a la muerte. Si observamos esto, no podremos matar ni siquiera animales. Si protegéis el kai "no matar", ni siquiera los gusanos pequeños, si respetáis sus vidas, vuestro kai "no matar" habrá alcanzado su perfección.

Si una persona se dedica a fabricar un sable o una espada con un trabajo constante, su acero será afilado. "Kai" es detener las malas acciones. Si las detenéis, por ese mismo hecho de detener, vuestra virtud aumenta. Pero a veces es necesario matar. Si una persona o un animal mata a cien, o a mil hombres, es posible matar a ese asesino. En un sutra se puede leer: *Aquellos que matan a las gentes con un espíritu malo deben ser ejecutados*. Se trata de una educación para los demás. Esta ejecución es, en este caso, más justa que el hecho de matar a un gusano con un espíritu malo. La pena de muerte es a veces necesaria. Si el gobierno se equivoca, la civilización entra en crisis. Una buena civilización está ligada a los

diez principios fundamentales de la moral. En una civilización tal, incluso los malvados cambiarían de espíritu. Los animales, los pájaros no huirían del hombre. Si protegéis este kai, recibiréis dos tipos de recompensas: podréis vivir mucho tiempo, y sin enfermedades.

Si vuestro comportamiento es malo en lo que concierne a este kai, o si vuestros antepasados no lo han respetado, un bebé morirá al nacer seguramente, o unos días después, o durante su infancia. Su vida será breve. Esto es debido a la influencia de sus antepasados que no respetaron este kai, o a la influencia del mal karma de la madre. Aquellos que no protegen este kai sufren enfermedades. Las enfermedades son debidas a menudo a la aparición del karma pasado o genético. Si vosotros o vuestros antepasados no han protegido este kai, sufriréis un accidente de automóvil. Los abortos repetidos producen igualmente graves accidentes o enfermedades. Si os arrepentís, si os confesáis, si lo observáis durante zazen, este karma disminuye. Ciertas personas no pueden ser curadas por ningún medicamento ni por ningún método, porque su karma influencia su enfermedad. Si la fuerza del karma es poderosa, este karma continúa eternamente.

A las grandes guerras suceden grandes calamidades y las personas no son felices. Los japoneses recibieron una bomba atómica en Hiroshima y Nagasaki. Esa es la retribución de su mal karma. Y sin lugar a dudas, este acto tendrá una gran repercusión en el karma nacional de América. Entre los países existen grandes karmas nacionales. Si un país, una nación conquista a otra, esto le creará un mal karma. En un Sutra está escrito: *Si numerosas personas mueren en un país, las cosechas no serán buenas. Este país no dará buenos frutos ni bellas flores.*

Nuestra vida es exactamente igual que una nube: siempre sigue la dirección del viento. El viento es parecido al karma, y la nube a nuestro cuerpo. El viento mueve e impulsa la nube del cuerpo. Así, el destino de las gentes es conducido por el karma. Las gentes no conocen la verdadera libertad.

La cara, el aspecto, la silueta, el color de la piel, de los cabellos, todo esto realiza el aspecto del karma genético. Si observamos los diez kais, nuestro mal karma disminuye y este

hecho influencia eternamente la humanidad. La diferencia entre el animal y el hombre reside esencialmente en los preceptos, en los kais. El ser humano sigue un ritual, un ceremonial en numerosos actos. Acontecimientos tales como el nacimiento, el matrimonio, los funerales son objetos de una ceremonia, de un ritual. La jerarquía familiar, el respeto a los antepasados, aunque en vía de desaparición en nuestros días, ha sido durante mucho tiempo honrados en nuestras sociedades y lo son aún en sociedades más arcaicas. El acto sexual ha sido siempre el objeto de un rito, de un comportamiento definido. Estos aspectos del comportamiento no se encuentran en los animales. Los animales obedecen a sus instintos y los satisfacen sin la intermediación de un ceremonial. En nuestra civilización actual, los hombres tienden a volver al comportamiento animal, se abandonan a sus instintos sin hacer caso a un comportamiento moral. Esto tendrá grandes repercusiones. Aquí y ahora es ya un factor de la crisis de la civilización.

“No matar”, este precepto no se dirige solamente a la vida humana. Cuando yo era niño, se nos enseñaba esta moral fundamental en forma de apasionantes historias. En la época actual, esta forma de enseñanza está en desuso y olvidada por la mayoría de educadores que tienden más bien a oponerse a esta moral fundamental. He aquí una historia tal y como nos la contaban para ilustrar el precepto “no matar”.

Erase una vez un joven pescador al que, cuando no estaba en el mar realizando su dura labor, le gustaba pasearse a lo largo de la playa de la aldea en la que vivía.

Un día como tantos otros, en el que sus pasos le habían llevado sobre la playa, fue repentinamente despertado de sus ensueños por los gritos y risas de unos jovencitos, que un poco más lejos, formaban un corro y que parecían muy atareados. Taro Urashima, tal era su nombre, se acercó y vio que la razón de esta agitación era la captura de una tortugueta a la que maltrataban para divertirse.

Urashima propuso un cambio a los niños. Él les daba unas monedas y ellos le entregaban la tortuga. Así sucedió. Urashima compró pues la tortuga, la acarició, le dio sake

a beber (ya que parece que a las tortugas les gusta el sake) y le devolvió su libertad. La tortuga corrió hacia el mar y desapareció. Los días y los meses pasaron... Quizá había transcurrido un año después de este acontecimiento cuando una gran tortuga se acercó un día al barco en el que pescaba Urashima. Se detuvo muy cerca y se dirigió a él:

"—Buenos días joven pescador. ¿No se acuerda de mí? Hace mucho tiempo, usted me salvó de las manos de unos jóvenes malvados que me torturaban. Ahora quiero testimoniarle mi gratitud. Va a ser recompensado. Monte sobre mi caparazón, voy a conducirlo a un país maravilloso como nunca lo ha podido soñar. ¡Venga! ¡Voy a guiarle!

"Taro Urashima, que no daba crédito a sus ojos, montó sobre la tortuga y cabalgándola se perdió en el horizonte lejano. No debió ser un viaje muy largo, no obstante, toda noción de tiempo había desaparecido en el espíritu de Urashima y la travesía pasó como un sueño. Tan inopinadamente como había dejado su barco, se encontró de pronto delante de un palacio majestuoso, el palacio del rey de los dragones.

El esplendor del lujo que emanaba de todas partes era insostenible por la mirada. Seres maravillosos lo poblaban, medio-mujeres, medio-ángeles, más espléndidos que todos los tesoros de la tierra reunidos... La Reina apareció, insuperable en belleza. A modo de recepción de honor, se acercó y lo besó con un beso más etéreo que la brisa sobre la superficie del lago. Fue conducido a un magnífico salón en cuyo centro se alzaba una gran mesa en la que ardían varios candelabros de oro, cubierta de los manjares más suculentos. Los frutos de sabores extraños se mezclaban con las exhalaciones de flores mágicas. La noche evolucionaba al sonido de dulces melodías que transportaban las almas hasta la orilla de la ternura, y que eran sucedidas por canciones alegres acompañadas al ritmo de las danzarinas que evolucionaban como bellos elfos emergiendo del bosque.

"¿Era el alba o el crepúsculo? ¿Nacía el día o caía la noche? Nadie habría podido responder. La pregunta habría sido absurda, ya que el tiempo era algo desconocido en este lugar, o al menos no tenía ninguna relación con el que Taro

Urashima conocía. Ni rastro de noche, ni de día, ni de estaciones ni de años... ¿Habían pasado años o un instante? Urashima se sumergió en estas reflexiones. Nada parecía envejecer, nada se marchitaba, ni los seres ni las flores, ni los frutos, ni la luz, nada... Nada que estuviera marcado por la huella del tiempo. ¿Era un sueño, un milagro, una visión? Pero no, él vivía, se alimentaba y respiraba. Se pinchó y sintió dolor. ¡El era real y los objetos que le rodeaban bien palpables!

”¿Dónde estaba? ¿Qué estaba viendo? De pronto, la nostalgia, una nostalgia fuerte y opresiva, se apoderó de todo su cuerpo. En su espíritu se formaban imágenes cada vez más claras, nacían recuerdos, recuerdos lejanos... Una playa, una aldea de pescadores, hombres que reían y se divertían, sus hermanos, sus amigos, la pesada red de pesca a la que estaba acostumbrado sacar con tanto esfuerzo, pero que le llenaban totalmente de alegría... Siguiendo las imágenes que desfilaban en su espíritu, enredándose y aclarándose, Urashima volvió poco a poco a ser pescador.

”El deseo de volver a su aldea se apoderó de él. Se lo comunicó a la Reina. La Reina se entristeció pero sus lamentos no pudieron hacer nada contra la determinación de Urashima.

”Es una gran tristeza —le dijo—, quiere usted dejarnos y yo no puedo hacer nada contra su decisión. No obstante, le ruego que acepte el presente que voy a entregarle. Vea este cofre. Aparte de estar hecho de oro y de piedras preciosas, encierra un tesoro. Pero acuérdesse bien de esto: ¡No debe abrirlo nunca! Mientras que esté en posesión de esta caja, podrá ser feliz, para siempre, y todo le será posible gracias a su poder. Si alguna vez quiere volver aquí, podrá hacerlo. Podrá usted hacerlo todo... Menos abrir este cofre.

”Urashima tomó el cofre y se fue. Al cruzar la puerta del palacio de los dragones, la tortuga le esperaba.

”—¿Se ha sentido bien durante su estancia? —le preguntó.

”— ¡Desde luego! Incluso había olvidado mi aldea natal. Pero ¿cuánto tiempo he estado aquí?

”—Mucho tiempo. Yo misma soy ya muy vieja —le respondió la tortuga.

"Algunos instantes más tarde, Taro Urashima estaba de nuevo en su aldea. ¡Pero que espectáculo más extraño! Miró alrededor de él y constató que nada de lo que había dejado existía. Todo había cambiado. Todo se había transformado. Entró en la que había sido la casa de sus padres y se encontró con unos extraños. Padres, amigos, hermanos, hermanas hace tiempo que han desaparecido, le dijeron '¡Que tipo tan extraño —pensaban los aldeanos—. He aquí a un joven que busca a sus padres tan ancianos que solamente nuestros abuelos han podido conocerlos; que busca a sus hermanos y hermanas de la edad de nuestros abuelos, y amigos que fueron amigos de nuestros abuelos!' Todos pensaron que era un poco idiota pero no obstante le recibieron como amigo.

"Sin embargo, el calor de su acogida no podía aliviar la soledad de Urashima que se sentía cada vez más melancólico. Entonces se acordó del cofrecito que le había confiado la Reina del Palacio de los Dragones y su corazón se alumbró de nuevo. Invasión por una alegría repentina, olvidó las palabras de la reina. Se apresuró a abrir la caja pensando hallar un tesoro fabuloso. ¡Que error! Los años pasaron sobre él en un instante... En un instante se convirtió en un viejo centenario. En un instante las huellas de toda una vida pasaron sobre él... En la caja no había nada, estaba vacía. Un hilillo de humo se escapó de ella..."

SEGUNDO KAI: NO ROBAR. FUCHUTO KAI

En el *Shinjinkangyo*, el sutra de la Observación del estado del espíritu, está escrito: *Si deseáis confesaros profundamente, os lo ruego, haced zazen y observad los verdaderos aspectos de vuestro karma. El karma de todas las faltas desaparecerá entonces como una gota de rocío.*

La confesión es la puerta del satori. A partir de esta verdadera compasión, aparece la verdadera esperanza religiosa. Si nos confesamos, nuestra naturaleza cambia.

“No robar” es la naturaleza original del bodhissattva.

“No robar” quiere decir no utilizar los objetos de los demás sin permiso. Si pedís prestado algo a alguien, debéis devolverlo. Si pedís dinero prestado y olvidáis devolverlo es como si lo hubiérais robado.

Si protegéis este kai “no robar”, estáis en la Vía sagrada de los sabios. Los gobiernos de todos los países prohíben el robo. Es una ley universal, constante. Algunas leyes difieren de un país a otro. Pero “no robar” es una ley universal, para toda la humanidad. En la India antigua se contaba que si alguien vivía con objetos robados caía enfermo.

En un sutra se cuenta esta historia: “Un monje vivía en una casa y cada noche, en sueño, le visitaba un demonio y le decía que esta casa contenía objetos robados. Este monje contó sus sueños al Buda. Buda le dijo: —No debes dejar esa casa ni buscar los objetos.” En otro sutra se cuenta también: “Buda Sakyamuni dio una conferencia en verano bajo un árbol. Sobre las ramas de ese árbol, sobre él, las gentes habían colgado adornos, collares preciosos, según la costumbre. Después de la conferencia, todo el mundo se marchó y estos objetos preciosos fueron olvidados sobre el árbol. Nadie se los llevó. Un año después aún estaban allí.”

Los animales, los perros, los gatos, por ejemplo, no roban la comida cuando se los educa. Si se preserva este kai, uno se vuelve fuerte y valiente. El kai es parecido a una armadura, a un arma. El que lo respeta se llena de compasión y de simpatía hacia las buenas personas, pero fuerte y firme hacia las personas malvadas.

En la época de Buda, en el país de Makada, el príncipe de la comarca era un ferviente budista. Era muy valiente también. Su padre, el rey, enviaba siempre tributos y presentes a los países vecinos. Un mal año, la región de Makada conoció la pobreza. Las gentes no podían pagar sus impuestos. El ministro del país vecino visitó al príncipe a fin de recibir los tributos. El príncipe le dijo: —Nuestro país es muy pobre, si os enviamos tributos, tendremos muchas dificultades. No podemos pagar vuestro tributo. —El ministro comunicó estas palabras a su rey, el cual dijo: —Si no quieren pagar los tributos les atacaremos con nuestro ejército.— El rey de Makada

y sus ministros estaban atemorizados. Pero el príncipe les dijo: —No tengáis miedo. Nada va a suceder. Voy a dirigirme a la frontera. Voy a recibir a ese ejército. Voy a ir al encuentro de mi vecino. —Y con su ejército subió a la cima de una montaña. Hizo que la mitad del ejército pasara por detrás y atacó al enemigo por los dos lados. Venció la batalla y ocupó el país enemigo. Reinó con benevolencia y compasión, de esta manera los dos países se tranquilizaron.” No debéis robar ni siquiera una moneda, ni un papel. El bodhisattva no solamente no debe robar sino que debe igualmente enseñar a los demás a no robar. Ni siquiera un palillo de incienso debe ser tomado sin permiso delante de la estatua del Buda.

Si queremos algo, eso engendra un mal karma. Nos haremos pobres. Si en un país hay muchos ladrones, el país se empobrece, encuentra muchas dificultades económicas y financieras.

En un sutra está escrito: “Un verano, en la época del Buda, un brahman rico había invitado a una sesshin a la shanga del Buda. La gran sesshin de verano comenzó. Pero una noche, este brahman tuvo un sueño. Su castillo estaba rodeado por una serpiente blanca. Soñar con una serpiente blanca es signo de buen augurio. Pero este brahman lo ignoraba. Fue a consultar a un adivino, hombre malvado, que envidiaba a Shakyamuni Buda. Este adivino le dijo: —Es un mal sueño. Un gran enemigo le atacará sin lugar a dudas, o bien usted va a morir. —¿Qué puedo hacer? —preguntó el brahman—, aconséjeme. —Debe usted encerrarse en su castillo y no salir en todo el verano. Enciérrese con sus sirvientas más bellas.”

Por lo tanto, el brahman no pudo ofrecer el don, el *fuse*, a la shanga del Buda para la sesshin, los discípulos y el Buda mismo no comían más que sopa de trigo. Alguien robó arroz de la reserva del brahman. Buda se encolerizó fuertemente contra el autor de este robo y le dijo: — ¡Tengo que excomulgarle! —Su discípulo Mokuren propuso al Buda: —Poseo grandes poderes mágicos gracias a los que puedo conseguir los mejores alimentos del paraíso. —Buda respondió: —No es necesario. Cuando yo haya muerto, o si cuando pasen quinientos años, durante una sesshin nadie tiene poderes mágicos

¿Qué harán? No hay que buscar alimentos con poderes mágicos.

El discípulo Ananda dijo al Buda: —Nuestro Maestro y todos nosotros estamos en una situación difícil. Sólo tenemos trigo. Todo el mundo sufre. En el país vecino viven parientes muy ricos. Voy a pedirles ayuda. Ellos podrán ayudar esta sesshin.

Buda respondió: —Si en el futuro, en una sesshin de verano, no pueden obtener ayuda de ningún hombre rico ¿Qué harán?

Sariputra propuso a su vez: —En este país conozco a hombres ricos, devotos del budismo. Voy a pedirles ayuda.

Buda le respondió: —No vale la pena. Si en el futuro no encuentran budistas ricos para ayudarles ¿Qué harán los discípulos de las sesshins futuras?

Buda continuó la sesshin así, sin ninguna ayuda. Durante toda la sesshin sólo comieron sopa de trigo.”

Esta historia es una enseñanza para los discípulos de las sesshins futuras. Cuando somos pobres hay que aceptar la pobreza. Cuando somos ricos, es posible aceptar la riqueza. Una sesshin pobre es pobre. Una sesshin rica es rica. Cuando se es pobre no hay que robar. Hay que contentarse con lo que se tiene. Si se está satisfecho, si no se tienen deseos, la vida es tranquila.

Zazen es el método más alto para confesarse profundamente. Todos nuestros crímenes y nuestro karma se desvanecen como una gota de rocío cuando los observamos durante zazen.

Debemos confesarnos, debemos reflexionar. Nuestro mal karma, nuestros bonnos aparecen a través del cuerpo, de las palabras y de la conciencia.

El vestido confeccionado con plumas maravillosas

Esta historia sucedió a orillas del mar, al pie del monte Fuji, allí donde crecen hermosos bosques de pinos que se extienden a lo largo de playas de arena blanca. Aún hoy, po-

demos contemplar estos paisajes encantadores. Antiguamente vivía allí un pescador llamado Haku-Ryu, el dragón blanco. Su pesca era siempre muy mala. Un buen día de primavera, al pasar bajo el bosque de pinos, encontró un vestido colgado de una rama, un maravilloso vestido hecho de plumas multicolores. '¡Qué maravilloso vestido —pensó—, y seguramente vale mucho dinero. Desde luego no está bien que lo coja, pero soy tan pobre! Si lo vendo en el mercado mañana podré sacar una buena suma.'

Ese día, el destino le sonreía decididamente, porque esa noche tuvo un sueño en el que se le apareció una joven muy bella que le dijo:

—Soy un ángel. Vengo del cielo para visitar este mundo, pero usted ha cogido mi vestido y lo ha traído a su casa. No puedo volver al cielo sin mi vestido. ¡Por favor, devuélvame!

Haku-Ryu negó rotundamente tener ese vestido:

—Usted se equivoca. Yo no he robado su vestido. Sin embargo, el destino la ha conducido hasta mi casa. Le ruego que comparta mi cama conmigo.

Quiso cogerla, abrazarla, pero en el momento en el que iba a besarla, se despertó. Su sueño le inspiró entonces profundas reflexiones sobre los kais.

Hacía tiempo que había oído predicar a un Maestro Zen y en ese momento se acordó de su enseñanza. 'En primer lugar he robado el precioso vestido del ángel. Después le he mentado, y por último he querido dormir con ella. ¡Cuántos kais he infringido! Este será un mal karma para mí. Debo encontrar al ángel y devolverle su vestido.' A la mañana siguiente se dirigió a la playa y encontró a la joven llorando bajo un abeto. Le pidió perdón y le entregó su vestido. La alegría embargó a la joven. El sol salía por el horizonte anunciando un hermoso día. El ángel comenzó una danza celeste al mismo tiempo que ascendía a los cielos. Al ver este espectáculo el pescador entró en éxtasis. A partir de entonces, cada vez que Haku-Ryu se hacía a la mar, conseguía muy buena pesca. De esta manera, él y su familia se enriquecieron y se convirtieron en una de las familias más importantes de la comarca." (*sutra del Maestro Homon*).

TERCER KAI
NO TENER UNA MALA VIDA SEXUAL.
FUJAIN KAI

Cuando un Maestro daba una conferencia sobre el sexo, si un discípulo se reía, era expulsado del dojo y los demás discípulos debían amonestarle y apartarse de él. ¡La mayoría de los grandes Maestros y Sabios respetaban estas conferencias a las que consideraban muy importantes!

En un sutra está escrito: *Si la vía del sexo entre un hombre y una mujer es justa, el clima, el tiempo son también justos. Si la práctica de la Vía del sexo es desordenada, el clima, el tiempo, el orden cósmico son afectados y perturbados. Esto origina la decadencia de la civilización y su ruina.*

El amor es una cosa buena y necesaria para los seres humanos. Numerosas religiones lo prohíben para los monjes, como Buda lo prohibió a sus discípulos. Esto tiene una significación muy profunda. Pero de manera general el Buda no predicaba el ascetismo. No obstante hay que rechazar una mala vida sexual.

¿Qué es una mala vida sexual? Vosotros mismo debéis analizarlo y comprenderlo a través de este sutra. ¿Por qué el hombre y la mujer existen como entidades separadas? Ello está en completa armonía con el orden cósmico. Los que practican zazen pueden comprenderlo. Todos los Sabios y todos los Maestros han respetado siempre este sutra.

Muchas personas piensan que la sexualidad es una ilusión, en particular en las religiones tradicionales. ¡Es un error! Si se mira una cuerda y se cree ver una serpiente, la falta no es de la cuerda sino de la visión errónea. Nuestra verdadera naturaleza original puede convertirse de nuevo en cosmos.

En el cielo se encuentra el aspecto del cielo y en la tierra el aspecto de la tierra. De la misma manera existe el sol, la luna, las estrellas, los planetas, el arco iris, las estaciones, el verano, el invierno. Sobre la tierra está la geografía, la topografía, las montañas, los ríos, los mares y los océanos. Están los pobres y los ricos, las capitales y las provincias...

Nuestra verdadera naturaleza original ha sido la de entidades separadas, hombres y mujeres. El hombre perfecciona las virtudes del cielo, la mujer produce y realiza las virtudes de la tierra. Cuando el Yin y el Yang, lo negativo y lo positivo están en armonía, y el orden cósmico no está en mutación, todas las existencias y todos los fenómenos pueden desarrollarse en la serenidad.

Nadie tiene el derecho de ir a ver lo que pasa en el dormitorio de un hombre y una mujer. Las relaciones entre el hombre y la mujer deben guardar su estricta intimidad. Pero en nuestros días, esta intimidad es violada en gran medida. Están los que miran y los que enseñan. Por ejemplo los espectáculos pornográficos. Si la Vía entre el hombre y la mujer es justa, la atmósfera, el clima, el orden social lo son automáticamente. Si la Vía es errónea, el clima, el orden social, la atmósfera se degradan. En nuestra civilización moderna se cometen muchos errores en las relaciones hombre-mujer.

Si la mujer cambia a menudo de compañero, su fisiología se ve afectada por ello y su psiquismo sufre también la influencia. Su sangre se mancha, su karma se complica e influencia a sus hijos, a su familia. Las consecuencias no se sitúan solamente a nivel genético, sino que afectan también al entorno social, al tiempo, al país, al orden cósmico.

En nuestra época, toda la humanidad, toda la civilización está afectada por la sexualidad errónea que se practica en la mayoría de los países "superdesarrollados". Este año el invierno es demasiado largo. Hoy hace frío aún. La causa no es solamente meteorológica. El mal karma de nuestra civilización influencia también. Las bases fundamentales de la moral han zozobrado y las consecuencias que ello conlleva son pesadas para todos los países, para todas las familias para todos los medios, sean cuales sean.

La pareja más pobre, la más mísera del universo podrá recibir inmensos méritos celestes si observa este kai y lo sigue con rectitud. Si los ministros y gobernadores cometen errores en esta Vía, con respecto a este kai, grandes consecuencias recaerán no solamente sobre ellos sino sobre el país, sobre el pueblo que gobiernan también. Numerosas

calamidades resultarán, así como accidentes, polución, hambre. Es el caso de nuestra civilización moderna en la que los kais son olvidados por la mayoría de los políticos. Los políticos mienten, asesinan, tienen costumbres depravadas. La crisis aparece cuando el ser humano se opone al orden cósmico. El orden cósmico manifiesta entonces su cólera...

Antiguamente, nadie podía mirar la cama del emperador. Pero se decía que la práctica sexual justa del rey influenciaba al orden cósmico, al sol, a la luna, al movimiento de los planetas, a las montañas, a los ríos, a las estaciones. Antiguamente, en la India, en la época del Buda Shakyamuni, en el palacio de Makada, allí donde el Buda obtuvo el satori, vivía el rey Bimbashara y la reina Idaike. Era un buen rey y una buena reina, pero no tenían hijos. La reina Idaike era bella, en su juventud había tenido muchos amantes. Ahora no podía concebir. El rey le dijo:

—Es necesario que tengamos un sucesor. Nuestro país lo necesita.

Pidieron consejo a un célebre adivino quien les respondió:

—Majestad, en vos no hay semilla de hijos. Sus semillas están en posesión de un ermitaño que vive en la montaña profunda. Allí hace zazen entre las rocas. Si este hombre santo muere su majestad podrá concebir porque él posee esta semilla. Mientras que él esté vivo su majestad no podrá tener ningún hijo.

El rey se dirigió a la montaña acompañado de su séquito. Encontraron a un hombre de largos cabellos y de gran barba blanca. Parecía muy fuerte. Un verdadero ermitaño, sabio, inmortal, de más de cien años. El rey ordenó a sus seguidores que mataran al santo. Uno de los cortesanos atravesó inmediatamente con su espada al ermitaño que estaba en zazen y le mató.

En ese mismo instante, el vientre de Idaike se puso a crecer... Volvieron al palacio y consultaron de nuevo al adivino, el cual, después de mirar el vientre de la reina dijo:

—¿Por qué le ha matado su majestad? Bastaba con verle, con encontrarle para que la reina pudiese tener un hijo. Matarle ha sido inútil. Pero el asesinato ya ha sido cometido,

por eso, cuando este bebé crezca ocurrirá un accidente. Pero si matáis a este niño, un accidente ocurrirá igualmente. Sin embargo, si la reina da a luz encima de una espada, la falta será menos grave.

Diez meses más tarde, la reina dio a luz un bebé encima de una espada. El recién nacido no murió, pero un dedo de su pie fue cortado. Este bebé se convirtió en el príncipe Ajase, muy célebre en la historia del budismo. Este príncipe bebé era muy gracioso. Un niño tan lindo no puede provocar ningún accidente, pensaban el rey Bimbashara y la reina Idaike. El niño fue educado con amor y creció con una gran inteligencia. El rey y la reina eran grandes devotos del Buda Shakyamuni. En esta época, Devadata, un primo del Buda, hombre malvado, envidiaba enormemente al Buda Shakyamuni y se oponía continuamente a su enseñanza. Por aquella época estaba organizando un movimiento anti-Shakyamuni. Fue entonces cuando encontró al príncipe Ajase. Le dijo:

—Debe usted matar a su padre y a su madre y convertirse en rey de Makada. Yo mataré al Buda Shakyamuni y me convertiré en el verdadero Buda. Usted y yo dirigiremos este país.

— ¡Está usted loco! —replicó el príncipe.

—Su majestad el príncipe es demasiado honesto —añadió Devadata—. Mire su pie y dígame por qué le falta un dedo. ¿Lo ignora? Porque los padres de su majestad no son sus verdaderos padres, sino sus enemigos.

El príncipe, que ya sospechaba sobre la causa de la falta de su dedo, creyó entonces en Devadata y pensó: “Mis padres son mis enemigos.”

Encerró a su padre en una mazmorra oscura del palacio. Shakyamuni Buda comprendió que Ajase actuaba mal bajo la influencia de Devadata. Se propuso socorrer al rey para lo cual envió a la prisión de palacio a Mokuren que tenía grandes poderes mágicos, a su discípulo Purna, conferenciante muy hábil e inteligente, así como a la más bella de sus monjas, la joven discípula Renge, Flor de Loto.

Mokuren les hizo penetrar en la prisión gracias a sus poderes mágicos. Purna les reconfortó con bellas historias y Renge, siempre al lado del rey le aliviaba con su belleza.

A veces, la reina Idaike venía a verle y le traía miel y queso que depositaba en su boca cuando le besaba. Así, el rey era alimentado boca a boca. No adelgazaba ni estaba fatigado.

Mientras tanto el príncipe se había convertido en rey. Un día pensó: "Mi padre habrá muerto seguramente."

Fue a la prisión y vio que se encontraba en perfecto estado. Pensó que sin duda alguien le ayudaba. Preguntó al guardia cuál era la causa del buen estado de su padre.

—Shakyamuni Buda le ayuda y le envía a sus discípulos. Mokuren les ayuda a entrar en la prisión con sus poderes mágicos y la reina Idaike le trae alimentos. El rey no morirá.

Rojo de cólera mató a su padre y encerró a su madre en el calabozo.

Pasaban los días y el príncipe convertido en rey absoluto se encontraba cada vez más enfermo. Ningún doctor podía curarle. Ningún sabio encontraba la causa de su enfermedad. Un día, una voz interior habló a Ajase:

—Tu enfermedad es el castigo por la muerte de tu padre y por el encarcelamiento de tu madre en una mazmorra oscura.

Ajase se encerró durante varios días en su habitación. No comía ni hablaba con nadie. Observó su karma, reflexionó profundamente y al final se convirtió en un devoto del Buda y lo respetó profundamente hasta su muerte.

Más tarde, Ajase publicó los sutras del Buda, preparó la ceremonia funeraria de la muerte del Buda, protegió el budismo, a los monjes, a la shanga.

El sutra de la observación de la vida infinita —*kan muryo ju kyo*— relata esta historia.

Este sutra cuenta además las palabras del Buda a Idaike cuando ésta estaba prisionera. Shakyamuni la visitó en la prisión de palacio, y le dio un sermón. Tiempo atrás, en su juventud, Idaike había tenido una mala sexualidad y ese karma había influenciado toda su vida. El Buda le enseñó la manera de observar este karma.

La felicidad de Idaike se convirtió un día en desgracia, y más tarde su desgracia se convirtió en felicidad. Tal es la lógica del karma. Así sucede en la mayoría de las gentes. La felicidad se vuelve desgracia y la desgracia felicidad... Así es el

karma de la mala sexualidad. Todos los modales, los comportamientos, se deducen de este precepto, la sexualidad justa.

Hay que tener órganos sexuales fuertes. Si no se es completo no es posible ser monje o monja. Antiguamente, antes de la ordenación, el Maestro examinaba los órganos sexuales del discípulo tomando un baño con él. Si el discípulo no podía tener una erección, no podía recibir la ordenación.

Lo mismo sucedía para las monjas frías. Una monja anciana examinaba a las monjas. Esta era la ceremonia más importante, junto a la de la ordenación. Solamente un hombre completo, una mujer completa pueden ser monjes o monjas.

Si reflexionáis profundamente sobre vuestro karma, particularmente durante zazen, éste decrece. No es necesario pensar demasiado. Cuando vuestro subconsciente aparece como en un sueño, hay que dejar pasar, dejar pasar. ¿Qué es el mal karma? ¿Qué es la mala sexualidad? La sexualidad sin amor como la violación, la prostitución, etc... es mala.

El libro de los koans, el *Mumokan*, cuenta una historia célebre. Se trata de "El ermitaño y la anciana".

"Había una vez una señora anciana que protegía a un monje joven, muy bello, de rasgos finos. Vivía como un ermitaño entregado día y noche a la práctica de zazen, en una ermita que ella le había hecho construir en un rincón de su jardín. Ya hacía muchos años que vivía con ella. Un día llegó a casa de la anciana una chica joven muy bella. La anciana le dijo:

"—Vé a ver al ermitaño. Seguramente está haciendo zazen en este momento. Vé y bésale.

"Así lo hizo. Cuando vio al joven monje en meditación le dijo:

"—¿Qué piensas de esto? Te quiero. Quiero que dejes el zazen y me hagas el amor.

"El monje respondió:

"—Soy como un árbol seco, como una roca fría. Aunque me beses no sentiré absolutamente nada hacia tí.

"La joven volvió al lado de la anciana y le contó lo que había ocurrido.

”— ¡Cómo he podido perder tantos años protegiendo a este monje estúpido! —gritó furiosa después de haber oído el relato. Inmediatamente después prendió fuego a la ermita.”

¿Cómo tendría que haber actuado este monje? ¡Es un koan!

Tener una vida sexual demasiado pronto, cuando se es demasiado joven, o violar niños, es un karma muy malo. Los jóvenes menores de quince años que hacen el amor tienen y crean un mal karma. A poco tiempo de mi llegada a París, una actriz vino a verme y me hizo la siguiente confesión:

—Después de la muerte de mi padre, tendría alrededor de diez años, fui a la iglesia para pedir consejo a un sacerdote. Era un sacerdote joven. Después de haberme escuchado un momento, me hizo entrar en el confesionario y allí violó mi cuerpo de niña. A partir de ese momento odié el cristianismo. Mi vida cambió completamente. Mi padre había muerto, mi cuerpo estaba manchado. ¡Quería suicidarme!

Este es un karma muy malo para el sacerdote. También para esta actriz, pero para ella es un karma pasado, ella era joven. Este es muy mal karma para una chica. Hacer el amor a partir de los dieciséis, de los dieciocho es menos grave, pero antes de esta edad es deplorable. Los seres humanos que hacen el amor sin haber santificado su unión actúan como animales.

También he recibido la siguiente confesión de otra mujer joven.

—Yo tenía unos doce años. Un día, cuando jugaba con mis amigos, justo antes de la caída de la noche, se puso a llover a cántaros. Todos nos refugiamos bajo un cobertizo. Estábamos en los alrededores de París. De pronto llegó un hombre y todos mis amigos se fueron. Me quedé sola. El hombre comenzó a besarme, me sedujo por la fuerza y me violó. Tenía doce años. Recibí un gran choque. A partir de entonces mi vida cambió totalmente.

Esta sexualidad es execrable. Ella también tenía un mal karma, pero el del hombre era verdaderamente demoníaco. Sin lugar a dudas, esta acción ha originado u originará una grave enfermedad, la locura, un accidente o la muerte,

o innumerables sufrimientos para su familia a causa de este destino perverso...

Cambiar a menudo de pareja equivale igualmente a tener una mala vida sexual. Se puede leer novelas en las que las prostitutas representan el ejemplo mismo de este mal karma que sufren a causa de su pasado, y que ellas mismas engendran por su vida de prostitutas. Pero hay mujeres que, teniendo un mal karma, quieren cambiar, quieren convertirse y volverse bodhisattva. Por ejemplo, María Magdalena en el Evangelio, o la heroína de la novela de Dostoievski, Sonia, en *Crimen y Castigo*. Todas las personas que tienen un mal karma, si se confiesan profundamente, sinceramente, pueden lograr florecer y salir de su tierra cenagosa, igual que la flor de loto. Aquellos que tienen malas costumbres o una vida depravada y no lo confiesan, no se lamentan, son empujados finalmente a la soledad y a la desesperación. La familia, los amigos se separan de ellos. Las enfermedades y los accidentes les acechan. La naturaleza, el clima, la atmósfera sienten sus influencias. Las calamidades naturales aumentan.

Sin duda conoceréis la historia de *Crimen y Castigo*:

Sonia es una prostituta. Raskolnikov ha asesinado a una vieja usurera, y dice una frase célebre en la novela: "Incluso en un lugar manchado intenta brotar una flor." Está enamorado de Sonia, pero ella no sabe que él es el autor del crimen de la vieja. Sonia ha recibido una educación muy religiosa, está familiarizada con el estudio de la Biblia. Un día, Sonia y Raskolnikov tienen una discusión sobre temas bíblicos. Al término de esta discusión, él le confiesa que ha asesinado a la vieja. A pesar del amor profundo que la une a Raskolnikov, Sonia le pide que vaya a entregarse a la policía y que se confiese ante Dios. —Eres el hombre más desgraciado del mundo —le dice ella. Raskolnikov era un intelectual idealista. Quería cambiar las leyes del mundo, hacer feliz a la humanidad. Esta es la razón por la que mató a la vieja usurera. Hacer la revolución y convertirse en un héroe, matar para cambiar las leyes de la sociedad, así pensaba Raskolnikov, el terrorista... Al final de la novela es condenado a ocho años de prisión en Siberia. Sin embargo, Sonia le sigue y decide vivir en las proximidades de la prisión esperando su liberación, ocho

años más tarde. ¡Es una bella historia de amor!

Tolstoi escribió una novela similar, *Resurrección*. La leí cuando era joven y me impresionó mucho. En esta novela también se trata de una prostituta, Katiucha. Pero los papeles están invertidos, ella es hecha prisionera. El héroe de la novela, su amante, el príncipe Nakliudov, la sigue a Siberia y la espera. Es una historia trágica. ¡A las gentes les gusta la tragedia cuando se trata del amor!

Stendhal analizó las diversas formas de amor, y las clasificó en cuatro categorías:

- * El amor pasional.
- * El amor predilección.
- * El amor físico.
- * El amor de vanidad.

Pero yo quiero añadir otra forma:

- *El amor mushotoku, el amor sin meta.

Este es el verdadero amor, creador de buen karma.

El amor, el sexo, son necesarios en la vida. Pero ¿Qué amor? La mayoría de las gentes hablan del amor, buscan el amor, pero son como fantasmas que buscan fantasmas.

En la shanga, cuando uno se separa de su familia, cuando se recibe la ordenación de monje, en la medida de lo posible, se debe vivir solo. Proteger el no-sexo es mejor. Estar solo es lo mejor para un monje o una monja. Para los bodhisattvas también. Pero lo más importante es no practicar una mala sexualidad.

Lo peor de todo es el sexo sin amor, la violación o hacer el amor con alguien demasiado joven, o bajo el efecto de drogas. En el Islam, en Indonesia, la religión autoriza a un hombre a tener cuatro mujeres. Una señora de Abidjan me ha contado que en ese país, una mujer puede tener cuatro hombres. Es la costumbre. En un sutra se dice que en China y en Japón, un hombre podía tener una segunda mujer. Pero en la época moderna, solamente un hombre y una mujer. Es la costumbre...

Narcisismo, fetichismo, masoquismo, homosexualidad son malas prácticas y originan un mal karma. Igual que el exhibicionismo, coprofilia, sodomía, necrofilia, travestismos, voyerismo...

En un sutra está escrito: El tiempo y el lugar en los que se hace el amor son muy importantes. La pareja también.

En un dojo no es posible hacer el amor. Ni en un coche, ni en medio de la carretera. Hay lugares en los que está prohibido. La manera es también muy importante. En el Japón, después de la guerra, no había habitaciones disponibles para los amantes, por lo que muchas gentes hacían el amor en los cementerios. Los ladrones profesionales se ocultaban detrás de las tumbas, observaban, y con una caña de bambú robaban los bolsos. Esta acción también origina crímenes...

La buena sexualidad es origen de satori, es la semilla de la verdadera felicidad y de una vida larga. La mala sexualidad produce enfermedades y acorta la vida, provoca numerosos accidentes y tiene una mala influencia genética sobre los descendientes.

En la humanidad, cada persona tiene un karma diferente. Y el amor aparece.

Si todo el mundo tuviera la misma cara, por ejemplo, el mismo carácter, el mismo espíritu, los mismos cabellos, nadie amaría, el amor no existiría, no habría necesidad de elegir.

El amor aparece a causa del karma, del gran karma de la humanidad. He leído muchas novelas. Las obras de Shakespeare: *Hamlet*, *Otelo*, *El Rey Lear*, *Macbeth* explican el karma de la gente. Son tragedias.

He meditado con respecto a *El Rey Lear*. Es una tragedia, pero si se lee esta obra desde un punto de vista objetivo, como si fuera Dios quien observara, se convierte en una comedia. Lo mismo sucede con *La Tempestad*, o con *Enrique VIII*. La mayoría de las veces es el karma del amor lo que se escribe. En el *Fausto* de Goethe también. Cuando yo era joven, fui impresionado por *Las desventuras del joven Werther*, de Goethe.

“Finalmente, la mujer quiere ser la última amante del hombre. El hombre quiere ser el primer amante de la mujer.”

El amor de los jóvenes disminuye con el tiempo, se empe-

queñece, se convierte en una sombra, en la sombra del sol naciente. Pero el amor espiritual, el verdadero amor aumenta sin cesar cuando se envejece, cuando se experimentan las dificultades, como la sombra del sol poniente.

CUARTO KAI: NO MENTIR. FUMOGO KAI

Los cinco preceptos fundamentales son:

1. No matar.
2. No robar.
3. No tener una mala vida sexual.
4. No consumir demasiado alcohol ni drogas (En China y en el Japón es no consumir demasiado sake, o no comerciar con el sake.)
5. No mentir.

El orden de estos preceptos no ha sido siempre el mismo. Mi Maestro Kodo Sawaki decía que el cuarto debería ser no mentir, y el quinto no hablar mal, no criticar. ¡Beber sake no era tan importante para él! ¡El gran monje Jiun, que escribió muy profundamente sobre los kais, decía que no está prohibido beber sake. A Kodo Sawaki le gustaba el sake, y decía que el sake podía convertirse en una medicina, pero a veces puede convertirse en un veneno también.

La primera vez que le encontré, en Sojiji, era educador en el dojo Zen. Yo tenía unos dieciocho años. Le dije:

—Maestro Kodo Sawaki, quiero hacer zazen. Ya he tenido la experiencia de zazen en Kamakura. Pero durante la sesión, el *junco** me golpeaba con el *kyosaku* desde la mañana hasta la noche hasta tal punto que me hizo sangrar por los hombros. Cansado de ser golpeado, me levanté furioso, le arranqué el *kyosaku* de las manos y comencé a golpearle a

* *Junco*: monje encargado de dar el *kyosaku*.

mi vez. Después me fui corriendo.

Cuando visité por primera vez a Kodo Sawaki tenía verdaderamente la intención de hacer zazen, pero él no quiso enseñármelo. Me dijo:

—Zazen es muy difícil. Es doloroso. Las rodillas duelen mucho. No vale la pena hacer zazen.

Y en lugar de enseñarme zazen, me hizo beber sake, un sake muy fuerte llamado *shochu*, de al menos 40 grados. Era la primera vez que yo lo bebía. Era también la primera vez que encontraba al Maestro Sawaki. Tenía la reputación de ser un gran monje, un gran educador de zazen... ¡y me hizo beber sake!

Actuó exactamente al contrario de lo que yo esperaba. Cogió dos grandes tazas, me dió una de ella, la llenó hasta arriba de *shochu* y me ordenó beber. ¡Yo estaba completamente trastornado! Me habían enseñado que en el budismo no se puede beber sake. Por eso le dije:

— ¡No se debe infringir los kais fundamentales!

En la mayoría de templos japoneses, sobre la gran puerta principal, hay un rótulo en el que está marcado: “Está prohibido pasar bajo esta puerta ajo o sake.” Se lo recordé a Kodo Sawaki:

— ¡En un gran templo como éste no debe haber sake! No debe usted hacerme beber!

Kodo Sawaki me respondió:

—No te preocupes. Este sake ha entrado por la puerta trasera.

Desde luego que se puede beber sake, pero embriagarse está prohibido. Beber sake no está tan mal en sí, pero perder la razón por el sake es erróneo. Kodo Sawaki no quiso introducir el kai “No consumir alcohol, sake” en el quinto kai fundamental. Según él, el cuarto es “No mentir” y el quinto “No criticar”. No criticar era un kai más importante para él porque criticar puede ser comparado a matar.

En cuanto a mí, en el cuarto precepto incluyo “No mentir, no criticar, no hablar mal,” y en el quinto “No abusar de los alimentos, de las bebidas, de las drogas.” Los kais cambian evolucionan, según la civilización. En nuestra época, las dro-

gas y el alcohol están muy extendidos. La mayoría de los jóvenes los consumen. Esto es muy peligroso. El cerebro se destruye en parte, el cuerpo se debilita, la energía vital disminuye en gran medida. Además, en nuestra época, los productos químicos, farmacéuticos o alimenticios están también muy ampliamente extendidos y contribuyen al debilitamiento de la salud del hombre.

También se come muy mal. En el pasado era difícil alimentarse. Conseguir alimentos requería mucho esfuerzo y trabajo. Pero en nuestros días es relativamente fácil gracias al desarrollo de la técnica. Vivimos en una época de superconsumo. La comida es demasiado sofisticada, especialmente en las ciudades, donde es muy difícil alimentarse de otra manera. La comida de los restaurantes es demasiado rica y superficial. Todo esto es peligroso. Es por ello que se ha desarrollado la macrobiótica. Pero, a la inversa, ésta es demasiado selectiva. La alimentación tiene una cierta influencia sobre la crisis actual de la civilización. En nuestros días es necesario elegir la comida, las bebidas.

Los deseos principales de las gentes son la comida y el amor. La mayoría de las gentes sólo buscan satisfacer estos deseos durante toda su vida. Vivimos en una época de consumo, tanto alimenticio como sexual. Los restaurantes, los mercados de alimentos y los comerciantes del sexo (películas, revistas, baratijas, etc....) abundan por todas partes. Esta situación responde a los deseos de las gentes de nuestra civilización. En todo ésto hay una interdependencia, un engranaje que mantiene y estimula los deseos.

Estos preceptos fundamentales deben cambiar necesariamente, adaptándose a la época y al contexto. ¡Pero en nuestra civilización deben reforzarse! La moral y la educación deben ser modeladas según la época y el lugar. La ética está en una perpetua evolución. Durante una época de decadencia, las reglas deben ser reforzadas y su número debe ser aumentado.

En nuestra actual civilización, los primeros que mienten son los políticos, los gobernantes de este mundo. Esta aberración peligrosa y ascendente conlleva muchos riesgos para el futuro de la humanidad. En las épocas pasadas, si un emperador

mantenía la hipocresía y daba discursos mentirosos, su nación o su pueblo sufrían un desastre. Los conflictos y las guerras estallaban rápidamente. En nuestra época competitiva el mundo entero miente. La condición de supervivencia es el provecho personal. El ambiente político es un ambiente falso, así como los medios económicos y periodísticos.

Hace algún tiempo me pidieron que fuera a los estudios de la TV francesa para enseñar la postura de zazen y de kin-hin, y fui. Llevaba puesto unos calcetines blancos completamente nuevos. El periodista me había dicho que esta emisión, *Ici et Maintenant*, sería parecida a la película de Arnaud Desjardín. Yo debía pues enseñar kin-hin y pensé que filmarían los pies, ya que son muy importantes. Por eso me puse mis calcetines blancos nuevos. No me concentré en los *tabis*; pero no filmaron nada de kin-hin, solamente zazen. Los calcetines nuevos no sirvieron de nada. Para hacer zazen había llevado mi mejor kesa. Pregunté al productor de la emisión que era lo más conveniente que vistiese. Me dijo que este kesa era lo mejor. Por lo tanto lo vestí. Y comencé a hacer zazen. En ese momento, alguien vino rápidamente, repentinamente y me puso un extraño sombrero en la cabeza. Lo sentía encima de mi cabeza. Yo estaba completamente sorprendido. ¡Durante zazen! ¡Nadie me había advertido! Mi secretaria miraba tranquilamente el estudio. Se había olvidado completamente de mí. Todo el mundo hablaba a mi alrededor. No comprendo el francés, no comprendía lo que hacían. Aquello se parecía a un campo de batalla. Alguien había traído un sombrero muy pesado y me lo había puesto sobre la cabeza. Estaba muy enfadado. Además no podía moverme, ni hablar ya que estaban filmando. ¡Me encontraba completamente sorprendido! ¡Nadie me había dicho nada! Jugaban con mi cabeza como se juega con un juguete. Mis discípulos no prestaban ninguna atención. Después pude comprender. Querían medir las ondas eléctricas del cerebro durante zazen y la TV quería filmar esta experiencia. Durante mucho, mucho tiempo esperé... Al cabo de una hora, solamente, empezaron a filmar. Hice zazen hasta medianoche. Veinte, treinta personas me miraban: técnicos, operadores, nadie trabajaba. ¡Y además había un piano! ¡Durante zazen tocaban el piano!

Treinta personas cacareaban por delante, por detrás. Unos proyectores enormes, colocados justo frente a mis ojos, me deslumbraban. ¡No es posible hacer zazen en esas condiciones! ¡Tengo la costumbre de hacer zazen, pero hacerlo allí era como encontrarse en un campo de batalla! ¡Y querían captar las ondas alfas!

Si se mira demasiado la luz del sol, el cerebro recibe la influencia. Por eso el Maestro Dogen dijo: "Debéis hacer zazen en un lugar ni demasiado alumbrado ni demasiado oscuro." Zazen debe ser practicado en un lugar tranquilo y silencioso. El estudio de TV era la peor atmósfera para practicar zazen. ¡Y querían captar las ondas alfas, las maravillosas ondas emitidas por el cerebro! ¡Completamente contradictorio! El productor, el realizador, nadie había sido franco, nadie me había advertido. Todos mintieron. Fui inducido al error. Es importante hablar exactamente, expresar la realidad, decir la verdad, hablar con veracidad, particularmente en nuestra civilización moderna.

Muchos errores son debidos al hecho que no se dice la verdad. A veces no se miente, pero no se dice toda la verdad, no se dicen las cosas tal y como son realmente. Por eso se cometen muchos errores y la civilización se complica. Decir la verdad auténtica es muy importante. Mentir es el hecho de nuestras sociedades actuales que se encuentran en situaciones cada vez más peligrosas, porque la economía y la política son cada vez más el fruto de la mentira.

El cuarto kai: no hablar mal, no abusar con el lenguaje, no calumniar incluye numerosos preceptos. A menudo reflexiono sobre ello en zazen, porque a veces debo mentir. Tengo que engañar para educar a mis discípulos. En un sutra budista está escrito que para la educación, para zazen, para ayudar a los demás, para la Vía, para la verdad, algunas veces es posible mentir, en tanto que medio.

Pero incluso esta mentira se convierte en una semilla de mal karma. Este kai es el más difícil. Si mentimos seremos seguramente engañados en el futuro. Si abusamos de los demás, los demás abusarán de nosotros más tarde.

Este kai incluye no mentir, no engañar, no criticar.
fuakukokai: Fu, negación. *Akuko*, abusar. No abusar.

Fusetsukakai: No hablar de los errores de los demás.
Fujisankai: No admirarse a sí mismo y criticar a los demás.
Fubosambokai: No criticar.
Sambo: Los tres tesoros: Buda, Dharma, Shanga.

Esto significa buscar la Vía y no criticar la Verdad, la verdadera religión, la verdadera Vía. Debemos decir siempre la verdad.

En el *Shododa* se dice: "No criticar, no admirar." Algunos admiran siempre a los demás o a ellos mismos. Si se admira, uno se equivoca a veces. La admiración conduce a la diplomacia, a la falsedad. El Maestro Dogen escribió en el *Shobogenzo*: "Si queréis admirar a alguien, hacedlo por detrás, no delante de él, ni delante de los demás." Las personas admiradas se sentirán mejor. Esta es la verdadera compasión. Por el contrario, si queréis criticar, si sois realmente buenos con las personas malvadas, habladles profundamente, amablemente. Hay que educarlas, enseñarles profundamente, con dulzura. Si seguimos este kai, podremos obtener la verdadera paz, la verdadera libertad, la salud por mucho tiempo. ¡No os equivoquéis! ¡No admiraros a vosotros mismos! Zazen es seguir completamente este kai. *No hablar. El silencio es la acción más elevada en lo que concierne a este precepto.*

Las personas que practican una mala sexualidad, los obsesos sexuales, mienten. El ladrón miente también. Confucio escribió: *Los idiotas de la época antigua eran honestos. Los idiotas de la época actual mienten.* Si un hombre rico miente, en el futuro se volverá pobre. Un hombre pobre y honesto que no miente, se hará rico.

Una mentira origina un encadenamiento de mentiras, debemos cuidar nuestro lenguaje erróneo y, al final, nuestro cerebro se complica y caemos enfermos.

Debemos decir la auténtica verdad, permanecer humildes, no ser orgullosos. Si os hacéis monjes, en la medida de lo posible, decid solamente lo necesario cuando habléis, no habléis inútilmente. Si queréis hablar, recitad un sutra o cantar un mantra. Esta es la pura verdad. El silencio es lo mejor. Y si habláis, no discutáis. La discusión no es importante.

En el Zen, el silencio es lo mejor. En las demás religiones

se habla mucho, por ejemplo en el amidismo se recita sin cesar el *Namu Amida Butsu*, desde la mañana hasta la noche.

Fumogokai es no hablar mal, es pronunciar buenas palabras. Actualmente, el Sokagakkai y en el Shingon recitan sin cesar el mantra *Namu Horenge Kyo*, desde la mañana hasta la noche. Si comprendéis el sentido del mantra vuestro cerebro se complica. Un lenguaje extranjero es mejor. Cantar el *Hannya Shingyo* es como recitar un mantra, no vale la pena pensar en su significado. En el Zen hay muchos dharmas, mantras, que son una mezcla del sánscrito y del kambun chino-japonés. Ni los japoneses ni los chinos los comprenden. Pero ello incluye la verdad. *Gyate gyate hara gyate hara so gyate sowaka**. Esta es la verdad infinita, eterna.

La noche de la filmación en la televisión, el estudio era exactamente como un campo de batalla. Treinta personas parlotaban sin cesar. Pero durante mi zazen se tranquilizaron. Un doctor había colocado sobre mi cabeza un aparato eléctrico sin mi permiso. Mientras que yo hacía zazen alguien tocaba el piano y los potentes proyectores me cegaban. No era ese el lugar apropiado para emitir ondas alfas y sin embargo el doctor mostró las señales de buenas ondas alfas. Al final me pidieron que recitara un sutra y cante el *Hannya Shingyo*. Todo el mundo se tranquilizó. Mi voz era más fuerte que mi postura de zazen. El director en persona vino a verme. Nadie me había saludado antes. El director en persona vino a estrecharme la mano: "Muchas gracias. Me sentí muy impresionado por el canto del sutra." La cara de todo el mundo había cambiado mientras cantaba. Si se dice la auténtica verdad los demás sienten la influencia y son impresionados. La verdad es respetada.

Fumogokai: no mentir, no criticar. Si respetáis este kai podéis ser felices y estar en buena salud. Pero algunas veces es posible criticar. El Maestro puede criticar en caso de excepción, para educar a sus discípulos.

* Ir, todos juntos, más allá del más allá, allí donde se encuentra la sabiduría del Buda.

En el budismo existen dos tipos de educación:

1. La cólera fuerte para persuadir.
2. El método compasivo que utiliza actitud y palabras compasivas.

El Maestro se encoleriza a veces, o critica, pero en realidad no critica aunque sus observaciones tengan la apariencia de críticas. Si el discípulo infringe los cinco kai, el Maestro debe encolerizarse. Si no se encoleriza no es un verdadero Maestro.

En un sutra se cuenta una cólera del Buda. Después de la muerte de sus padres, su familia, sus hermanos y hermanas se querellaron por la herencia. El Buda se encolerizó fuertemente:

— ¡No debéis producir el espíritu del *sendara*! (*sendara* es en la India el esclavo, el intocable, la casta más baja). En otro sutra se cuenta otra cólera del Buda contra un monje al que trató de “monje cerdo, estúpido e idiota”.

Kodo Sawaki, cuando sus discípulos discutían delante de él, nos amonestaba también enérgicamente: — ¡Silencio. Sois completamente idiotas. ¡No os lamentéis! ¡No os disculpéis! —Pero las gentes estúpidas quieren disculparse: “No, no me he equivocado. No he cometido ninguna falta. He actuado bien...”

Mahakasyapa también se encolerizaba siempre contra Ananda: — ¡Joven, joven inmaduro! —Buda se encolerizaba a menudo contra las gentes que infringían los kais: — Sois como animales, como alcorcoques —les decía, dirigiéndose particularmente a Devadata, su primo, que a menudo se le oponía—. ¡Lamed la saliva de los demás! ¡Comed sus mierdas! —decía Buda. En otro sutra está escrito también: “Una monja joven durmió una noche con un monje. Al saberlo, El Buda se encolerizó enormemente y dijo a la monja: —Especie de puta! Tu sangre está completamente manchada. ¡No quiero verte más! —Utilizó el lenguaje más vulgar. Y a una monja que le había robado un discípulo le dijo: — ¡Ladrona, vete de aquí! ¡No quiero volver a verte!

Estos dos tipos de educación van siempre juntos: la cólera

negra y la amabilidad compasiva. A veces yo me encolerizo también, y otras veces utilizo el método de la compasión. Los dos son necesarios. Si un discípulo infringe los kais, el Maestro debe olvidar su piedad, su perdón, y atacarle con palabras violentas. Si no se encoleriza no es un educador competente. El *rensaku* es necesario a veces. El *rensaku* es el gran amor, la gran compasión.

El Maestro Dogen escribió: *Algunas veces es posible criticar con vista a la educación, pero en la vida cotidiana no debéis criticar ni hablar mal.*

En el budismo, las palabras malévolas, *gedo*, las calumnias representan el lenguaje más execrable. Es la "otra vía", por oposición a la Vía del Budismo.

Dogen, que era muy moralista, cuenta el siguiente mundo en el *Shobogenzo*, en el *Bendowa*, célebre por sus dieciocho mundos: "Un joven monje preguntó al Maestro Dogen:

"—¿Por qué *zazen* es la única puerta verdadera para entrar en la religión?

"Dogen respondió: *Zazen es la única puerta verdadera para entrar en el Budismo Shakyamuni. Buda que fue un gran Maestro en su existencia histórica y los siete Budas que le precedieron obtuvieron el satori y se convirtieron en Buda gracias al zazen. A continuación, Mahakasyapa y todos los Maestros y Patriarcas de la Transmisión le sucedieron en este zazen. En la India y en la China, cada patriarca ha experimentado el verdadero budismo a través de zazen. Las demás formas de budismo, sin zazen, son movimientos vacíos, religiones muertas, solamente teatro cómico.*

En estos momentos hablo de "no criticar", pero es posible criticar a las personas que están en el error. En el *Bendowa*, el Maestro Dogen habla así de los que no hacen más que cantar los sutras, como los adeptos del *Nembutsu* que recitan continuamente el *Amida Butsu*: *Aunque cantéis este sutra del nombre de Buda, nunca obtendréis ningún mérito sin verdadera fe. Lo único que haréis es mover la lengua y emitir sonidos ruidosos.*

Recitar los sutras es una ayuda para la gente débil, para los poco inteligentes, para los que no tienen sabiduría. Es una ayuda para su práctica, como el *Namu Amida Butsu*

y todas esas religiones esotéricas, de apariencia mágica. Es posible recitar los sutras, pero sólo en tanto que medio. Sólo para los principiantes. Es como la escuela primaria. Las personas que recitan los sutras sin cesar son parecidas a las ranas en celo que, en la primavera, croan para llamar a su pareja por los campos de arroz. En el Japón hay muchas ranas así. Sobre todo en primavera, en los arrozales de Seikuiji, hay muchas. ¡Croac... Croac ... croaaac ... croaaaaac... !

Dogen utiliza aquí palabras fuertes, injuriosas: *Esa gente no comprende nada del verdadero Zen, ni del budismo. Sólo utilizan sus bocas.*

Si queréis obtener méritos por vuestra boca, por los movimientos de boca, llamaréis en vano mil, diez mil, cien mil veces. Seréis parecidos a aquel que quiere ir al norte y se dirige hacia el sur, o parecido a querer introducir un trozo de madera cuadrado en un agujero redondo. La educación por las palabras, por el lenguaje es un juguete que se dá al bebé para consolarle: "Qué bien, qué juguete tan bonito, qué tesoro." En el *Bendowa* se encuentran igualmente numerosas críticas dirigidas contra los intelectuales, contra los escolásticos y eruditos.

Dogen hablaba así de ellos: "Son como canastas para coger los peces del lenguaje de los libros, o como redes para cazar conejos en la montaña, o como demonios, *gedos* (¡que están fuera de la Vía!)." Sea como sea, no debemos criticar. Pero con vista a la educación se puede criticar, incluso mentir. Si observáis este kai podréis ser felices en vuestra vida.

En el *Bendowa* hay muchas historias sobre la manera de actuar. Los discípulos plantean preguntas y el Maestro Dogen responde. La primera pregunta trata sobre la reencarnación.

"—¿Existe el alma separada del cuerpo después de la muerte? ¿Subsiste el alma? ¿Va al cielo o al infierno?"

"—Este pensamiento es *gedo*, *baka*, *locò*, estúpido. Es como apropiarse de una piedra o una teja y creer que se posee un tesoro de oro. Debe usted avergonzarse de su ignorancia y de su profunda ilusión. ¡No puedo decir hasta que punto es estúpida su pregunta! ¡Es la más bajamente estúpida, la más despreciable!"

De hecho ¿qué es lo realmente verdadero? ¿Cuál es la verdadera religión, la verdadera filosofía? Hay que hablar de ella. Es muy importante, porque las gentes se equivocan en lo que concierne a la verdad. Kalu Rimpoche ha declarado que el budismo Zen y el budismo Tibetano son idénticos. Pero realmente no son tan idénticos. ¡Casi parecidos, casi diferentes! Para mis discípulos tengo que criticar el budismo tibetano porque las gentes caen en el error. Es posible criticar. Si no se critica no se es un verdadero educador y se induce a las gentes al error.

El Maestro Dogen escribió como conclusión del undécimo mundo: *En lo que concierne a los locos que tienen opiniones erróneas del gedo, debemos cortarles la lengua, y no escuchar sus ruidosas explicaciones.*

En el duodécimo mundo un discípulo pregunta: “¿Las personas que hacen zazen deben respetar los kais exactamente o no es necesario?” Dogen responde: *Es necesario proteger los preceptos. Este problema es importante. Las personas que no han recibido la ordenación deben recibirla. Un discípulo debe confesarse después de haber infringido un kai, esto es necesario. Todo el mundo debe respetar los kais con exactitud y severidad.*

En el decimotercer mundo un discípulo pregunta a Dogen: “¿Las personas que practican zazen pueden seguir otras prácticas, como por ejemplo la práctica del Shingon o del Tendai, o del Nembutsu (Amidismo)? (Es como si en la época moderna me preguntaran: Se puede hacer yoga o seguir a los tibetanos y hacer zazen al mismo tiempo?) El Maestro Dogen responde: “Yo mismo tenía dudas sobre esta pregunta. Cuando planteé al Maestro Nyojo la pregunta sobre la esencia del budismo, me respondió así: *Desde los tiempos más remotos, en la India, en la China, hasta hoy día, todos los grandes patriarcas que han transmitido el verdadero budismo no han practicado más que un método: zazen. Estaban concentrados solamente sobre zazen.* Así me respondió el Maestro Nyojo a mi pregunta. Si se quiere alcanzar algo, o realizar algo, o perfeccionar algo, hay que concentrarse en ello durante toda la vida. Hay que concentrarse solamente sobre una cosa. Concentrarse a veces sobre

una cosa, a veces sobre otra no es concentrarse verdaderamente. Nada se consigue así. Hay que concentrarse sobre una cosa única. Y de esta manera se puede alcanzar la meta, se puede llegar verdaderamente al fondo de la sabiduría trascendental. Y después se puede comprenderlo todo.”

El Maestro Dogen sentía a veces verdadera admiración. En el mundo decimoquinto, admira mucho al primer ministro Hyo Sai sen. Era un gran ministro de la época de Dogen. Escribía poemas.

“Me gusta hacer zazen cuando mis funciones oficiales me dejan tiempo. Cuando termino mi trabajo oficial para el gobierno, aunque sea Primer Ministro, hago zazen cada vez que puedo. Cuando tengo sueño no voy a la cama, sino que hago zazen. Si tengo sueño, duermo en zazen y no en la cama.” Se convirtió en un célebre bodhisattva. Su nombre es *Fudo Koji*. *Fudo* significa inmóvil, y *Koji*, bodhisattva. El bodhisattva inmóvil. Un hombre bodhisattva es *koji*. Una mujer *daishi*, gran hermana. Dogen le admiraba. Este bodhisattva inmóvil, aunque era un Primer Ministro muy ocupado, hacía más zazen que otras personas. Decir “estoy ocupado, no tengo tiempo de hacer zazen” no es verdad. Los que quieren verdaderamente hacer zazen, aunque sean primer ministro, lo hacen. Este hombre obtuvo el satori. Hay que reflexionar sobre este ejemplo y compararse a él.

Si se practica zazen se puede realizar el verdadero budismo. En el mundo de los Budas se utilizan solamente palabras dulces llenas de compasión. Pero si se desciende al mundo de los demonios hay que utilizar las críticas. En el sutra Keron está escrito: *El mundo de los Budas, el mundo de los demonios y el de los seres humanos están entremezclados. Pero nadie puede verlos juntos, sin embargo no se estorban. Los seres humanos que tienen un mal karma ven los demonios por todas partes. La tierra, los árboles, la naturaleza, los hombres y las ciudades están poblados de demonios y de diablos para ellos. No hay ni el menor espacio en el que no vean los demonios.*

Los tres mundos son parecidos a un sueño, a un fenómeno fugitivo. ¡Vuestros propios sueños no pueden ser comprendidos por los demás! Entre los seres de la misma especie

se utiliza un lenguaje común, una comunicación, se establece un intercambio oral. Los segundos, las horas, los días, los meses y los años están incluidos en este instante.

Los seres de la misma especie son íntimos entre ellos. Son embargados por la tristeza, o por la alegría y después mueren. Si se es orgulloso, se calumnia y las acciones del cuerpo, de la conciencia y de la palabra engendran un mal karma que se perpetúa durante mucho tiempo.

En el sutra del Loto se cuenta la siguiente historia:

“Un bodhisattva continuaba zazen todos los días desde hacía años. No era muy inteligente. No sabía ni escribir ni recitar los sutras. Pero cada vez que se encontraba con alguien, incluso los esclavos, les testimoniaba mucho respeto. Les hacía gassho, incluso sampai ante sus pies. Les decía: —Les respeto enormemente. Usted es un gran Buda.— Pero un día, unas personas malvadas le criticaron y se encolerizaron contra él: —¡Eres un idiota! ¿De dónde vienes? No creemos en tus palabras.— Lo persiguieron y lo golpearon con bastones. El bodhisattva huyó, pero al mismo tiempo que corría, repetía el voz alta: —Siento un gran respeto hacia ustedes. Todos sois grandes bodhisattvas. Debo respetaros. En el futuro os convertiréis en grandes Budas.— Un día, este bodhisattva tuvo la visión de un magnífico Buda celeste. En ese momento obtuvo un gran satori y a partir de entonces vivió mucho tiempo.

Si respetamos este precepto de “no criticar, no calumniar”, nuestra vida podrá prolongarse durante mucho tiempo en la felicidad.

**QUINTO KAI:
NO ABUSAR DE LA COMIDA O DE LA BEBIDA
NO EMBRIAGARSE, NI EMBRIAGAR A LOS DEMAS
CON ALCOHOL O DROGAS. FUKOSHU KAI**

En la historia del budismo y de las religiones, este kai ha cambiado a menudo. En algunas religiones es “no beber

alcohol." En el budismo ha sido a veces "no beber sake" otras veces "no vender sake", o "no introducirlo en un templo" (así como todo producto de fuerte olor como el ajo). Sobre la mayoría de las puertas de los templos se puede leer esta inscripción: "El sake y el ajo no deben pasar por esta puerta." Pero hace unos siglos el sake fue llamado *hannya to*. *Hannya* significa sabiduría y *to* agua caliente. El sake se convirtió pues en el agua de la sabiduría.

Durante las *sesshins* se recomienda no beber sake. Pero el sake puede ser también una medicina, puede crear una atmósfera fuerte. No hay que perder la razón ni la sabiduría por el sake. No hay que ser voluble, particularmente en palabras desagradables. Si queréis beber sake, utilizadlo como medicina. A veces este *kai* se traduce así: "No decir palabras picarescas o burlonas." No está prohibido beber sake, pero no hay que ser grosero ni vulgar. En la época medieval, en el Japón, la aristocracia dirigente no toleraba las burlas populares hacia ella. Pero con la democracia, este precepto ha perdido poco a poco su interés. En nuestros días, este *kai* se ha convertido en "no abusar de la comida ni de las bebidas". La civilización se ha complicado, el modo de alimentarse ha sufrido la misma sofisticación, y además, las drogas se han extendido ampliamente por los países occidentales en los que los toxicómanos son muy numerosos. Los productos químicos proliferan, tanto sobre el plano alimenticio como farmacéutico. Los alimentos son a menudo demasiado alimenticios, y los medicamentos demasiado fuertes. La mayoría de los alimentos pierden una buena parte de sus agentes vitamínicos debido a los procesos de refinamiento, de transformación, de conservación, guardando solamente un valor nutritivo muy empobrecido. Todo esto es muy peligroso para la constitución y la vitalidad del hombre, cuya degeneración ya se puede constatar.

Es primordial volver a una alimentación simple y natural. El estado de espíritu con el que se toma la comida es igualmente muy importante. Durante las *sesshins*, antes de tomar nuestra comida recitamos el sutra de las Comidas, en el que se dice que en primer lugar debemos reflexionar sobre nuestro karma y pensar: "¿Me está permitido tomar este alimento

o no? ¿De dónde viene este alimento?" El *tenzo* (cocinero del templo) lo ha preparado, el campesino lo ha cultivado, etc... Siempre debemos sentir gratitud hacia aquellos que ahora nos permiten alimentarnos. En la medida de lo posible hay que comer productos regionales y frescos. Se debe evitar cualquier producto exótico, importado o en conserva.

A continuación debemos reflexionar sobre nuestra virtud, sobre nuestra práctica, debemos preguntarnos si es auténtica, completa o no, debemos ver nuestras propias imperfecciones. Después hay que pensar en tranquilizar nuestro espíritu, en apaciguar nuestros bonnos, nuestras ilusiones. Disminuir *ton*. los deseos, *ji*, la cólera, *chi*, la ignorancia. No hay que desear ni irritarse, ni caer en la estupidez. El cuarto párrafo es muy importante: Debemos pensar que estos alimentos son una medicina. No debemos comer por glotonería, ni comer alimentos demasiado ricos. Solamente debemos alimentarnos para evitar la debilidad del cuerpo y su aniquilamiento.

¿Por qué se come? ¿Por qué se bebe? ¿Por qué se come un bistec, un potaje? ¿Por qué se bebe whisky? Aquí y ahora debemos observar siempre nuestro karma, considerar nuestra alimentación, nuestras bebidas, pensar que debemos influenciar nuestro medio ambiente y ayudarlo con nuestra compasión. Debemos realizar *jodo*, es decir, lograr, perfeccionar la Vía. ¿Qué es la Vía? Es observar nuestro espíritu y ver nuestro karma a través de *zazen*. Sin práctica no hay Vía.

El Maestro Dogen escribió *fukoshu kai*: "No vender sake, y, algunas veces, no beberlo." Este kai es la transmisión del Zen hecha desde Buda: nada de éxtasis, nada de intoxicación. No debéis volveros esotéricos ni misteriosos. En el Hinayana, este kai es estrictamente "No beber alcohol." El Mahayana no es ascético, pero en la medida de lo posible no bebáis demasiado.

¡Algo más importante aún! Este kai no es solamente no estar intoxicado con el alcohol, sino también no estar intoxicado por la religión. "¡La religión es el opio de los pueblos!" —dijo Marx. ¡Tened cuidado con la religión! En el budismo Mahayana se enseña a despertar de las intoxicaciones. No hay que intoxicarse. No hay que buscar el esoterismo. *Zazen* permite la vuelta a las condiciones normales.

Un religioso verdadero no debe vender alcohol esotérico, alcohol exótico, alcohol misterioso a sus creyentes.

¿Qué significa sake o alcohol? Desde un punto de vista de baja dimensión el whisky es el whisky, el vino es el vino, el sake es el sake. Pero desde el punto de vista del Mahayana es, por ejemplo, el satori, el paraíso... "Después de la muerte podréis ir al paraíso. Si alcanzáis el satori podréis conocer el éxtasis." ¡En los Estados Unidos se venden píldoras de satori! Este es el síntoma de una gran enfermedad de la civilización...

Se trata de no ir a la deriva. Este kai significa realmente la iluminación de la sabiduría, de la sabiduría trascendental o *Hokkyo Zan Mai*, el Samadhi del Espejo Tesoro. Si una forma penetra en el espejo, si se refleja en él, es como una sombra, como un fenómeno. En el espejo no hay nada. Durante zazen no se puede beber. Si se hace zazen se puede controlar todo.

Si el satori se manifiesta y permanecemos sobre él, si lo atrapamos, este satori no es el verdadero, es una ilusión. Zazen en sí mismo es satori, repetía el Maestro Dogen. Durante zazen no debemos caer en *kontin* (oscuridad, adormecimiento) ni en *sanran* (nerviosismo, exceso de pensamientos), es todo. *Hishiryō* significa ni *kontin* ni *sanran*. En definitiva, *fukoshu kai* significa zazen. Zazen es zazen. Zazen es convertirse en Buda o en Dios. Zazen no es un espectáculo para los demás. Zazen no puede ser comprendido objetivamente. En el Soto Zen, zazen es *fukoshu kai*. No debemos volvernos exóticos, esotéricos, misteriosos, exóticos, ni tener visiones, ni ser demasiado idealistas, ni comunistas, ni materialistas ni capitalistas...

Si se bebe whisky aparece la estupidez, se habla demasiado. Pero a veces, para las gentes en buena salud, el whisky puede convertirse en una medicina. Si se está intoxicado por una religión, por una superstición, por una filosofía errónea, el despertar no se produce y la intoxicación se vuelve eterna.

Shikantaza, simplemente sentarse, es *fukoshu kai*. Zazen es *fukoshu kai*. Tal es el koan de este precepto. Estos son los

cinco kais del bodhisattva. Los cinco siguientes son los del *bhiku*, los del monje. Si queréis ser monjes debéis recibir los diez preceptos.

Algunos dicen: "Soy el monje más anciano, tu no eres más que un principiante." De hecho, a veces el más anciano es el peor. Un tapiz viejo no es perfecto. Está lleno de polvo. ¡Un tapiz nuevo es más bello! A menudo los más antiguos pierden la frescura. La fe se vuelve complicada. Las palabras de los antiguos son irónicas, ya que su sabiduría progresa así como la experiencia de la vida. Se es más malicioso. Los antiguos viven en el pasado. Siempre estoy atento a esto. Pero los jóvenes no tienen bastante experiencia, no tienen bastante sabiduría, siempre quieren algo nuevo, viven en el futuro.

En el sutra del Loto se cuenta la historia de una serpiente cuya cola discutía siempre con su cabeza. La cola decía: "Siempre estoy detrás, y tú siempre delante. Siempre tengo que seguirte." Enfadada, se enrolló alrededor de un árbol y se propuso no avanzar más. En ese momento, la cabeza vio una hermosa rana. Quiso cogerla pero era imposible. La cabeza permitió entonces a la cola que fuera delante. Pero como la cola no tenía ojos la serpiente cayó en un agujero en el que encontró la muerte."

Otra historia: En el Himalaya vivía un pájaro de dos cabezas. La cabeza derecha era muy hábil para procurarse comida, lo contrario de la cabeza izquierda. La cabeza derecha comía siempre. La cabeza izquierda no podía comer. La cabeza izquierda dijo a la cabeza derecha: "¡Conozco una hierba excelente!" Pero en realidad era una hierba venenosa. La cabeza derecha se la comió inmediatamente. El cuerpo del pájaro murió y con él las dos cabezas.

El cielo y la tierra tienen la misma raíz. Todas las existencias son un mismo y solo cuerpo. Que se gane o se pierda, que se sea rico o pobre, todo esto no es más que una gota de rocío, un fenómeno fugitivo, un sueño. Debemos comprender realmente nuestra conexión con el cosmos.

SEXTO KAI:
NO CRITICAR. NO MURMURAR.
FUSEKKA KAI, FUAUKUKO KAI

“Si él es justo, yo no soy justo.

Si yo soy justo, él no es justo.”

Así se piensa a menudo. Pero ninguno de los dos casos corresponde a la actitud del Buda. Ambos casos están dentro de los límites de lo mental y pertenecen a una sabiduría estrecha.

A pesar de que lo infinito y la eternidad están en cada persona, la sabiduría de nuestra vida cotidiana, de este mundo de aquí anda lejos de ser infinita e ilimitada. No tenemos derecho a restringir este cosmos infinito con los límites de nuestro cerebro, con nuestra razón y sus categorías, con la estrechez de nuestra comprensión. Sin embargo, la mayoría de las veces se critica a través de esta sabiduría estrecha y parcial.

Admiramos lo que nos gusta y criticamos lo que nos disgusta. “Me gusta la China. La China es lo mejor.” “Me gusta el Japón. Me gusta Francia.” Admirar lo que nos agrada y criticar lo que nos desagrada es el hecho de nuestras categorías estrechas, de nuestra razón estrecha, de nuestros sentimientos estrechos. No reflexionamos sobre nosotros mismos. En definitiva, todas las existencias del cosmos son ku.

¿Cómo decidir lo que está bien y lo que está mal? ¿Qué es el bien? ¿Qué es el mal? No podemos decidir nada con nuestras categorías ridículas, con nuestro razonamiento estrecho, con nuestro saber libresco. Algunos creen conocer la verdad después de haber leído unos cuantos libros. Pero la verdad permanece incomprendida por la inteligencia estrecha. Hoy se lee un libro y se está limitado por ese libro. Mañana se lee otro libro ¡y se cambia completamente! No se puede decidir nada por el saber adquirido en los libros. Nuestra comprensión es estrecha, nuestra sabiduría limitada, nuestro razonamiento categórico.

La búsqueda del conocimiento en la civilización europea ha procedido hasta hoy día de manera enciclopédica. El Zen

no es enciclopédico.

El Zen no es un sutra.

El Zen es ku. A veces ku, a veces fenómenos...

El Zen no son los seiscientos volúmenes del *Maka Hannya haramitsu kyō* de la *Prajna Paramita*.

No es necesario decorarse, crearse una buena apariencia. No vale la pena criticar la personalidad de los demás. Debemos reflexionar sobre nosotros mismos. Entre nosotros y los demás no hay diferencia. Somos eslabones de una misma cadena, somos interdependientes, estamos unidos los unos a los otros.

Hay que comprender este principio según el cual todas las existencias están conectadas entre ellas, están en interdependencia y forman finalmente un todo. No hay oposición no hay dualidad entre yo y Buda o Dios.

Mi maestro Kodo Sawaki me hablaba siempre del Maestro Ryokan, que ha sido un gran monje en la historia del Zen japonés. Ryokan vivía como un mendigo. Cuando salía para hacer *takuhachi* (mendicidad) olvidaba su cuenco. Y cuando volvía a su casa al anochecer no tenía que comer... Algunas veces se olvidaba del *takuhachi* y jugaba con los niños en los caminos. En nuestra época, una persona como él estaría muy mal considerada, sería un inepto. Kodo Sawaki decía siempre: "Quisiera ser como el Maestro Ryokan, pero mi vida cotidiana me obliga a lo contrario. Si olvido mi cuenco y mi dinero no puedo comer. Si no como no puedo dar conferencias ni educar a mis discípulos... Amo al Maestro Ryokan porque olvidaba, esa es la diferencia entre él y la mayoría de las gentes."

Una noche de luna llena, el Maestro Ryokan se sentó en un campo de patatas y se absorbió en la contemplación de la luna. El propietario del campo pasó por allí en ese momento y se encolerizó furiosamente ya que un ladrón venía a robarle todas las noches sus patatas.

— ¡Ladrón! —gritó al Maestro Ryokan. Pero él, imperturbable, continuó mirando la luna, silenciosamente.

El propietario cogió un buen garrote y se puso a golpearle.

Pero Ryokan permanecía siempre silencioso, impasible. Un vecino vino a pasar por allí y detuvo al propietario, preso de la cólera, regañándole enérgicamente:

— ¿Por qué golpea usted a este hombre? ¿No sabe usted que es el Maestro Ryokan?

El propietario se sintió muy sorprendido y comprendió su error. El Maestro Ryokan compuso un poema (que es la última frase del *Kongo Kyō*):

“Las personas que golpean
Y las personas golpeadas
Son parecidas a una gota de rocío
o a un relámpago
Así debéis considerarlas.”

**SÉPTIMO KAI:
NO ADMIRARSE A SÍ MISMO
Y CRITICAR A LOS DEMÁS. FUJISANKITA KAI.**

Fujisan: *Fu* es la negación. *Ji* es uno mismo. *San*: admirar. *Ki* significa criticar, destruir. *Ta*: los demás. *Kai*: precepto. Muchas gentes son así. Se decoran a ellos mismos y critican a los demás. *Todas las existencias tienen la misma raíz*. Los ojos y la boca hablan entre ellos. Los ojos dicen: “Veo cosas bellas, pero no puedo comer. La boca puede comer. Yo no puedo comer aunque encuentre alimentos. ¡Es siempre la boca la que come!”

La boca responde: “¡No puedo ver!”. Los ojos añaden: “La boca besa. ¡Los ojos no pueden besar!”

En el *Honshyo Sutra* está escrito: “En un cierto país vivía un hombre calvo —aunque no era monje—. Tenía un hijo idiota pero muy honesto y respetuoso con su padre. Siempre le seguía por todas partes. Un día, en la montaña, se tendieron sobre la hierba fresca del bosque en verano para dormir la siesta. De pronto, un mosquito se posó sobre la cabeza del padre. El hijo se despertó en un momento y como era muy servicial para con su padre, cogió un garrote y golpeó al

mosquito. El mosquito se fué volando y el padre se quedó allí muerto.” ¡Es un koan!

En otro sutra está escrito: “Si el Maestro es demasiado amable con sus discípulos y no les educa verdaderamente, profundamente, es como si infringiera este kai.”

Todos los Maestros quieren tener muchos discípulos: “Tengo muchos discípulos. Tengo cien, doscientos, quinientos, mil discípulos. Diez mil personas me siguen.” No hay que vanagloriarse de esto... Yo no me entristezco en absoluto cuando un discípulo se va. Deseo que sólo se queden los verdaderos discípulos. No quiero discípulos débiles. Los discípulos deben ser educados de manera verdadera y fuerte. De lo contrario, el dharma no puede extenderse. En la educación moderna, en la universidad, la mayoría de los profesores no respetan este precepto. Son ellos los que siguen a los alumnos, exactamente lo contrario de lo que debería ser. Además, hay muchos alumnos. No se puede tener contactos profundos. Solamente se enseña el saber. Este es otro aspecto de la crisis moderna...

Si estamos verdaderamente despiertos, si tenemos la sabiduría trascendental, podemos comprender que todas las existencias tienen la misma raíz. El mundo entero es una sola realidad sin fronteras. Japoneses, franceses, indonesios, negros, árabes, hombres y mujeres, todo es lo mismo. Los jóvenes y los viejos por igual. Todo es lo mismo. No hay necesidad de ser amigo o enemigo. Son los hombres de Estado los que crean estos errores. Son ellos los que crean los muros, las separaciones, las armas, los límites, la bomba atómica. Están completamente locos. En un sutra está escrito: *Nuestros bonnos son idénticos a nuestro verdadero espíritu hishiryo, al agua pura del lago.* El elefante loco entra en el lago y el agua se ensucia completamente. Una joven pura entra tranquilamente, apaciblemente en este lago y crea una atmósfera maravillosa. Es lo mismo en lo que concierne al espejo... El espejo en sí mismo no es nada. Todos los rostros se reflejan en él. Rostros bellos, rostros feos, rostros sonrientes, a veces gesticulantes. De la misma manera, si un bonno penetra en nuestro espíritu, lo ensucia. Si tenemos pensamientos justos, el lago del espíritu se vuelve

magnífico. Yo leo siempre los sutras, los libros sobre el Zen, el *Shobogenzo*, desde por la mañana hasta por la noche. No leo periódicos ni miro la televisión, ni espectáculos pornográficos. La mayoría de las veces estoy en contacto con libros santos y con el zazen.

**OCTAVO KAI:
NO SER AVARO NI DESEAR DEMASIADO.
FUKENHOZAI KAI**

Este kai va dirigido a los discípulos que quieren recibir la enseñanza. No deben ser avaros a la hora de dar sus bienes (sean bienes materiales, dinero, o su energía, su tiempo) para recibir la educación. No deben ser avaros con sus riquezas en su búsqueda de la vía. El Maestro tampoco debe economizar a la hora de dar el dharma, la enseñanza. Debe enseñarlo todo. No sólo debe dar el dharma, la educación, sino que a veces tiene que ayudar también materialmente. Sin embargo, debe saber dosificar, dar con sabiduría. Una persona puede echarse a perder a fuerza de querer siempre dar. Hay que saber distribuir o guardar. No hechar ni echarse a perder, no perjudicar. A menudo repito la misma enseñanza para educar a mis discípulos. Tengo que repetir, repetir... Yo no me canso, pero ellos se cansan... Economizar demasiado o dar demasiado, tanto lo uno como lo otro, es una mala educación.

En el *Shobogenzo* hay una frase célebre que Kodo Sawaki me entregó un día caligrafiada. Esta frase me ha marcado durante toda mi vida: *Takarano Takarani Makase Rareru Toki Takara Kanarazu Takara To... Naru* es el tesoro o la riqueza, la prosperidad material o espiritual. *Cuando el tesoro es tal y como es (la verdadera libertad) se convierte muy cierta y precisamente en tesoro.*

Si el hombre está fuertemente apegado al tesoro, el tesoro no quiere a este hombre y le huye. Pero el hombre que no está apegado al tesoro es perseguido por el tesoro. El tesoro

va a él. No puede huir de él aunque quiera, porque el tesoro sigue a este hombre y no quiere dejarle. A la inversa, el tesoro huye de aquel que quiere conservarlo, protegerlo, guardarlo, economizarlo, de aquel que está apegado a él. Tal es la significación de este kai: no economizar, ser musho-toku.

Cuando yo era niño me gustaba mucho dar. Mi padre se encolerizaba. Lo que él me daba, lo repartía entre mis amigos. Él me enseñaba siempre a tener cuidado con las cosas, a ser parsimonioso, meticuloso. Más tarde, cuando empecé a ganar dinero, se lo daba siempre a Kodo Sawaki. Se lo daba y me quedaba al lado de mi Maestro haciendo zazen tanto tiempo como mis recursos me lo permitían. Después, cuando de nuevo me quedaba sin dinero, volvía a trabajar y utilizaba toda mi sabiduría para recoger un máximo de dinero lo más rápidamente posible, y volvía de nuevo con Kodo Sawaki, le entregaba el dinero y me quedaba con él un nuevo período de tiempo... ¡Mi familia no estaba muy satisfecha! Pero más tarde comprendió y fue feliz.

Durante toda mi vida me he concentrado verdaderamente, muy precisamente, sobre zazen. La ordenación de monje no la recibí inmediatamente, sólo la de bodhisattva. Pero todos mis pensamientos estaban dirigidos y concentrados sobre zazen, hasta hoy día. Algunas veces me sucedía que me encontraba un poco cansado de hacer tanto zazen, pero mi karma estaba orientado hacia zazen. Mi karma es zazen.

El Maestro Keizan, en sus notas sobre el *Zazen Yojinki*, escribió: *Si tengo que dar diez conferencias para enseñar con la palabra, prefiero practicar y enseñar con el cuerpo nueve veces, y hablar una sola vez.*

Por eso, cuando hablo, incluso en la vida cotidiana, mis palabras son siempre profundas. Aunque sean cómicas, surgen del fondo del océano.

La conferencia debe ser simple para que pueda ser comprendida. La práctica del Maestro se convierte en educación. Pero es difícil. Practicar, mostrar con el ejemplo, todos los días... Comer, vestir el kesa, caminar, tomar un baño, acostarse después del baño... Es igualmente difícil estar siempre

al lado del Maestro. Las secretarías se van después de un cierto tiempo. Solamente ven los malos aspectos. No saben ver nada más.

En realidad, este octavo kai es *fukenhōzai kai* para los monjes, pero para las gentes ordinarias es *futonyokukai*. *Futon* es no ser ávido, no ambicionar, no desear con avidez. Este precepto es muy importante, en particular en nuestra civilización moderna que tanto alienta los deseos de bienes materiales.

¡La carrera del deseo! ¡Más! ¡Siempre más! Este kai es la enseñanza del *fuse* y explica *mushotoku*. Si se lo respeta, si se lo sigue, las noches son apacibles, los días también, la familia vive en paz. Los viajes se pasan bien. No se tiene ninguna enfermedad. Se puede vivir mucho tiempo. Incluso en la soledad no se está ansioso. En la vida social no hay disgustos, es la armonía. Y al final se puede tener el *satori*.

¿Qué es el deseo, *ton*? Es dejarse influir demasiado por el entorno. *Ton*: ambicionar demasiado, desear demasiado. *Jin*: la cólera. *Chi*: la ignorancia que complica, la desconfianza, la duda. ¿Quién es el hombre vulgar, el hombre ordinario? ¿Quién es vulgar? ¿Quién es santo? Las gentes vulgares u ordinarias son las que tienen demasiados deseos. Los que no desean tanto son llamados santos. Si se desea demasiado aunque se sea monje, aunque se sea un gran sacerdote, no se es un santo. Pero un simple pescador, un obrero o un labrador es un verdadero santo si no desea mucho.

El sol asciende al zenit a mediodía, después vuelve a descender. La luz se convierte en oscuridad. La luna se vuelve llena, después se oscurece. Lo que se eleva descenderá. Y lo que descende, se elevará. La prosperidad se convierte en ruina. Un árbol de flores bellas no tiene frutos hermosos. Un animal con cuernos no tiene defensas largas. Un país en el que abundan los tesoros no tiene una buena alimentación. Un país con petróleo es pobre culturalmente. Un país cálido no es frío. Un país frío no es cálido. Los que tienen pene no tienen vagina y viceversa. Es lo natural.

Todo el mundo nace y muere solo. Nadie ha podido llevarse nada, sea lo que sea, a su ataúd. La mayoría de los hombres ricos viven poco tiempo. Los pobres tienen muchos

hijos. Las personas ocupadas se fatigan. Los que piensan demasiado son neuróticos. La roca Tarpeya* está cerca del Capitolio. Los que quieren la gloria, la riqueza, el lujo, se arruinan rápidamente, declinan y caen. Los que aman la vida pueden vivir mucho tiempo y en paz. Incluso el emperador que domina grandes territorios, incluso el presidente de un gran país morirá solo.

Cuando se obtiene una cosa, se pierde otra, decía Dogen. Vivir una vida simple no es vivir una vida mezquina. Las gentes que preservan este kai no tienen ego. El cosmos entero es su espíritu. El orden cósmico les da entonces todo. Pueden obtenerlo todo. ¡Es inútil rehusar! Pero si no se da tan siquiera una brizna de hierba, o una flor, no se obtendrá nada.

Si un día no comemos los alimentos que deseamos, es como donarlos a toda la humanidad entera. Si no compramos el vestido que deseamos tener, es como si se lo ofreciéramos a toda la humanidad. Si queremos vivir en una buena casa, en un buen departamento y dormimos en una habitación pobre, sobre un colchón pobre, es como darlos a la humanidad. Si se continúa así un día, diez días, un mes, un año, diez años, toda una vida, el mérito será eterno.

Si comemos poco, todo tiene buen sabor. Si comemos demasiado nada es tan bueno. Si se está fatigado para trabajar se puede dormir. En la medida de lo posible debemos abandonar los adornos, es decir los vestidos elegantes, los buenos apartamentos, las casas grandes y llevar una vida simple.

Y gracias a estos méritos tendréis una vida larga y en buena salud. Lo mismo sucede con las palabras. Es inútil ser demasiado diplomático; en la medida de lo posible hay que ser simple, natural.

Debemos alegrarnos con la naturaleza. Yo observo siempre las palomas. No es necesario ir al cine, ni ver la televisión. Es preferible mirar el cielo. Zazen es lo mejor.

* Monte sobre el cual se levanta el Capitolio. (N. del T.)

*Todo el mundo considera bello lo bello,
En eso reside su fealdad.
Todo el mundo considera el bien como el bien,
En eso reside su mal.*

(Lao-Tsé)

Incluso los animales son ambicionados. La piel del tigre cuesta muy cara. Si alguien ve un tigre, lo primero que hace es matarlo. El elefante tiene defensas de gran valor. Si alguien ve a un elefante, lo primero que hace es matarlo. La carne de la vaca y del cerdo es buena, el hombre los mata, a los pollos también. La gallina pone huevos que sirven para alimentar a los hombres.

*La perfección suprema parece incompleta.
La rectitud suprema parece imperfecta.
La habilidad suprema parece torpe.
La elocuencia suprema parece tartamudez.*

(Lao-Tsé)

**NOVENO KAI:
NO ENCOLERIZARSE.
FUSHI NE KAI**

Acabo de leer las notas de mi Maestro Kodo Sawaki sobre este kai. Al comienzo de sus comentarios escribe: *Ningún problema queda sin resolver si uno no se encoleriza.* Y como conclusión: *Antes, durante las sesshins, me encolerizaba siempre contra mis discípulos, durante zazen. Propiamente hablando, no se trataban de cóleras sino de fuertes reprimendas. Les insultaba a todos con una voz fuerte desde la mañana hasta la noche. Después de zazen, muchos venían*

a mi habitación, desplegaban el zagu y hacían sanipai. Después de mis broncas, todo el mundo comprendía lo que había que hacer. Había que hacer una sesshin fuerte y auténtica, había que mantener la postura, la respiración y la actitud de espíritu justas. La atmósfera del dojo cambiaba. Durante los años que fui educador, me interesé mucho por este problema de las broncas, de las reprimendas. Pero encolerizarse y reñir son dos cosas diferentes. El espíritu encolerizado se apasiona, se acalora, se empequeñece y se vuelve mezquino. Hay que saber amonestar justamente para poder educar. La amonestación no debe nacer de humores personales, no se debe expresar en función de sí mismo, sino siempre en función de zazen y para zazen, siempre con una gran compasión. Interiormente hay que guardar un espíritu de compasión, de verdadero amor. Exteriormente, en tanto que medio, hay que dar la impresión de estar encolerizado, y amonestar enérgicamente.

Después, cuando envejecí, me fue más difícil reñir fuertemente a mis discípulos; por eso esperaba siempre que un antiguo discípulo lo hiciera con los más jóvenes.

A los cincuenta, a los sesenta años, repartía bofetadas sin cesar y todo lo resolvía así. El dojo se tranquilizaba y la atmósfera se fortalecía.

En la historia del Zen, la mayoría de los patriarcas se encolerizaban siempre con sus discípulos, incluso el mismo Buda, Bodhidharma, el Maestro Obaku que sin cesar daba puñetazos a Rinzai. El Maestro Nyojo también golpeaba a sus discípulos con sus sandalias de madera. Dogen obtuvo el satori un día en el que el Maestro Nyojo echaba una bronca a uno de sus discípulos por dormir durante zazen. El Maestro gritó: "¡Debéis arrojar el cuerpo y el espíritu!" Y Dogen olvidó completamente su cuerpo y su espíritu. El Maestro Unmon es igualmente célebre por sus reprimendas a Tokusan, así como el Maestro Tokujo que, después de haber arrojado al agua a su discípulo Kassan, le impidió que subiera a bordo de su barca, atacándole con el remo... Kassan se convirtió más tarde en un gran maestro.

No se trata de violencia. El Maestro Zen debe educar fuertemente a sus discípulos si quiere fortalecerlos en la Vía.

El maestro educa y riñe con fuerza pero también con compasión, para la Vía, para el dharma. Necesita la energía y la fuerza. Cuando yo era más joven, me encolerizaba tan fuertemente que parecía que la cabeza se iba a separar del tronco, lo cual marcaba al discípulo para toda la vida... El maestro debe tener una confianza total en el discípulo para poder reñirle. Después de una buena bronca, los buenos méritos llegan... ”

Kodo Sawaki vio también como muchos de sus discípulos se iban después de sus cóleras, pero siempre decía: *De esta manera selecciono la calidad de mis discípulos. Sus notas continúan: El Maestro debe encolerizarse fuertemente, esto es necesario para zazen, para la Vía, para el dharma. Pero su cólera debe estar en el espíritu justo. Los grandes Patriarcas eran apodados a menudo “el tigre”, “el lobo”, o “el padre del trueno”.*

Los estudiantes de la Universidad de Komazawa me llaman “el tigre”. En París, los discípulos próximos me han encontrado también un apodo: “el león”. Así pueden hablar tranquilamente entre ellos, de manera que yo no pueda comprender que se trata de mí: “El león me ha dicho esto, el león me ha dicho lo otro...”

Kodo Sawaki continúa: *El kai “no encolerizarse” es no huir, no venir, no ir, no aferrarse. Encolerizarse significa separarse de la naturaleza del Buda. En el centro de los kais se sitúa la naturaleza del Buda, en la que todos los Budas, todos los maestros y todos los discípulos son uno, indiferenciados. Encolerizarse para educar no es encolerizarse. Es una actitud muy sutil. Su apariencia es la del estado colérico, pero la actitud interior es la tranquilidad. Esto es kai fu shine kai, la cólera no surge durante zazen. Pero si surge, desaparece, gracias a la práctica asidua de zazen. Cuando una madre riñe a sus hijos no se trata de una cólera verdadera.*

La madre que riñe a sus hijos manifiesta de hecho su compasión, su verdadero amor. Desde luego puede suceder que una madre esté irritada y se encolerice verdaderamente y apasionadamente (¡tal vez porque el día anterior peleó con su marido y ahora descarga su irritación sobre sus hijos!). La madre debe reñir algunas veces para la buena educación de

su hijo. De hecho, cuando les hecho una bronca a mis discípulos, en mi corazón estoy sonriendo. Debemos reñir sonriendo. Kodo Sawaki dice por último: *Hay que encolerizarse más allá del provecho personal, del propio interés. Hay que reñir para la educación justa de los seres humanos, para la Vía, para la Verdad, más allá de los sentimientos de odio o de amor (apego).*

Las personas que tienen demasiados deseos se encolerizan. La envidia, en particular, origina a menudo la cólera. En un sutra se cuenta una historia de la antigua India:

“La suegra de una familia envidiaba a su nuera y no se entendía del todo con ella. Un día en el que esta última cocía arroz, la suegra se encolerizó contra ella sin verdadera razón. La nuera pareció no prestar atención pero, de pronto, sacó del fuego un trozo de leña ardiendo y lo lanzó violentamente contra una oveja que estaba por allí cerca. La oveja, cuya lana se había prendido, salió corriendo y balando y se fue a meter en una pila de heno, que en un instante salió ardiendo. El viento era fuerte y el fuego se propagó rápidamente a la casa de los elefantes del rey. Los elefantes, sorprendidos y enfurecidos, rompieron el techo y las paredes y huyeron hasta alcanzar el país vecino. A partir de este incidente guardaron un gran rencor hacia las gentes de este país y cada vez que se encontraban con los nativos de esta región los pisoteaban furiosamente. De esta manera se declaró la guerra entre los dos países, una guerra que duró diez años. La cólera de una mujer envidiosa engendró diez años de karma belicoso y violento.”

Por la práctica de zazen podréis purificaros de todos los errores de vuestra vida cotidiana. Bodhidharma dijo: *Recibir la ordenación, recibir los kais significa comprender el espíritu del Buda, es decir, nuestro propio y verdadero espíritu puro.*

El espíritu no puede ser atrapado. Si comprendemos que nuestro espíritu inunda todo el cosmos, hemos comprendido el precepto verdadero y total. Así es imposible cometer errores. Aunque se asesine, aunque se robe, aunque se discuta, aunque se critique o se entre en cólera... El error es imposible porque el ego, el cosmos y todas las existencias tienen la misma raíz.

Kodō Sawaki decía siempre: *La vida más elevada, el precepto más alto consiste en afeitarse el cráneo, vestir el kesa y hacer zazen. Esta es la felicidad más grande y más elevada.*

**DECIMO KAI:
NO TENER OPINIONES PERSONALES
ERRÓNEAS Y DOGMÁTICAS. FUJAKEN KAI**

Todos nosotros fabricamos nuestros propios conceptos, tenemos nuestras propias interpretaciones y nuestra propia comprensión, construidas por nuestro pensamiento conciente y encerrado en sus categorías. En su época, el Buda se opuso a todas las filosofías elaboradas y complejas que entonces florecían en la India. Las mitologías han seducido siempre al hombre. En ellas encuentra el misterio, lo sobrenatural y lo extraordinario. Necesita todo esto para paliar su incompreensión y sus sempiternos enigmas. Los hombres han creado los mitos y las fabulaciones contradictorias se han superpuesto en ellos hasta el infinito.

El mismo Buda sufrió mucho tiempo de problemas metafísicos, de preguntas ontológicas y existenciales. El sufrimiento ha sido a menudo el punto de partida de la reflexión humana. El sufrimiento fue la base de toda la doctrina, de la filosofía y de la práctica del Buda. Él había vivido una juventud dorada en su palacio, pero un día constató que el mundo estaba lleno de miserables, de viejos, de lisiados, de cadáveres... Sus consideraciones sobre el mundo cambiaron y se volvieron dualistas: ¿Alegría o sufrimiento?

Otra pregunta que se planteó el Buda concierne a la realidad o a la no-realidad de la existencia, a la permanencia o a la impermanencia de todas las cosas. Las discusiones se acaloraban, las tesis se multiplicaban, pero siempre se enfrentaban dos visiones antitéticas, una positiva y otra negativa. Otra pregunta concierne al problema del cuerpo y del alma. En el momento de la muerte, el cuerpo pierde su actividad, su energía ¿Qué sucede con esta energía? ¿Subsiste

el alma? ¿Dónde va? La energía deja las células, el cuerpo es arrojado al bosque y empieza a desprender malos olores, el cadáver es incinerado, es reducido a cenizas o bien es enterrado y se pudre. El cuerpo desaparece así. Pero ¿Y el espíritu? ¿Dónde va? Algunos dicen que si el cuerpo desaparece, el espíritu desaparece también. La muerte es parecida al soplo sobre la llama de una vela. Después, no queda nada. Todo se ha consumido. Otros sostienen lo contrario. El cuerpo ha muerto, el cuerpo desaparece pero el alma permanece eternamente y se reencarna numerosas veces.

Las opiniones son numerosas y las discusiones no cesan. ¿Cuál es la verdad? Es imposible discutir sobre estos problemas. Es completamente inútil querer tener una opinión propia, elegir uno u otro aspecto. Las tesis sobre este tema se han multiplicado y los libros se amontonan sin fin. ¡Es estúpido querer elegir!

Las ideas son verdaderas y falsas al mismo tiempo. Si se las limita, negando o afirmando categóricamente, se vuelven parciales, y por lo tanto falsas. Pero, tomadas juntas, las dos teorías forman un todo que se acerca más a la verdad. La contradicción no debe ser evitada ¡es creadora!

Nagarajuna, en su tiempo, disertó ampliamente sobre el problema de la existencia. Si, con relación a este problema, se quiere tomar una posición extremista, negativa o positiva, nuestras ideas son completamente erróneas. Todas las filosofías, cuyo fundamento es en sí una toma de posición, tienen una base errónea. Todo sistema racionalista y categórico que tienda a comprender el infinito —por esencia portador de paradojas y de contradicciones del cosmos ilimitado—, se equivocará y desembocará en un callejón sin salida, y engendrará la locura. El budismo Mahayana apareció en la época de Nagarajuna y se opuso a las filosofías tradicionales hindúes, en particular sobre las cuestiones referentes al problema del cuerpo y del alma (*atman*). La filosofía hindú ha separado siempre cuerpo y *atman*. Después de la muerte, el *atman* se separa del cuerpo y vaga hasta una próxima reencarnación. El budismo rechaza este tipo de afirmación aunque la idea en ella misma no sea totalmente

falsa. La noción de *muga* (no-nóumeno, no-ego) es omnipresente. Nagarajuna escribió: *No hay nóumeno, pero tampoco hay no-nóumeno*. Y explica esta contradicción por la Vía del Medio.

Shiki soku ze ku, ku soku ze shiki. Los fenómenos son la nada. La nada es los fenómenos. Tal es el principio del budismo Mahayana. No se puede afirmar solamente un aspecto y negar íntegramente el otro. Eso equivale a crear una visión completamente dualista, limitada y errónea. Algunas veces, la vida es *shiki soku ze ku*. Otras es *ku soku ze shiki*. Considerad que tanto uno como otro aspecto sólo pueden servir en tanto que educación. Nagarajuna explica, a propósito de la interdependencia, que no hay nóumeno, que todo es no-nóumeno, que ninguna existencia posee nóumeno. Sin embargo, existe la ley de interdependencia que une las existencias entre ellas. Por un lado están los fenómenos y por otro la eternidad, más allá de cualquier fenómeno. Estas dos nociones van siempre juntas, son inseparables... Todo es impermanente, a pesar de que, según el sentido común, todo parece permanente. Las flores del árbol no serán las mismas la próxima primavera.

Todo parece continuar inmutablemente. Dentro de una semana veremos a la familia, o dentro de un año, de diez años... La permanencia, lo inmutable es la verdad de la mayoría de las gentes. ¡Todo el mundo se sorprende cuando surge un cambio! Estos cambios proporcionan un buen material a los periódicos, a la televisión. El ser humano contempla estúpidamente como el mundo cambia alrededor de él, pero no lo ve. Ni siquiera toma conciencia de que todo, y él mismo, está en perpetua mutación. El ser humano no conoce nada de él mismo, no se conoce a sí mismo.

“¿Quién ha muerto hoy? ¿Quién murió ayer?” Las gentes se preocupan siempre por los demás. “¡Hoy soy yo quien debe morir!” Todo el mundo se sorprende cuando le llega la muerte y no quiere creerlo hasta el momento mismo de la última respiración.

Los dos aspectos debe ser siempre aprehendidos juntos: permanencia e impermanencia, *ku* y *shiki*, *bonno* y *nirvana*, *ui* y *mui*, ego y no-ego. Los dos existen, pero no deben ser

considerados por separado, aisladamente.

Ni solamente bonno, ni solamente nirvana. Es difícil decidir entre inmanencia y trascendencia, de hecho, no se las puede disociar. Adherirse categóricamente a un punto de vista u a otro refleja la estrechez de nuestros espíritus.

Hay que encontrar un equilibrio armónico entre la vida mundana, social, pública, y la vida religiosa, nuestra vida en el Zen. Es necesario asumir la vida en la sociedad, pero esta es una dimensión que hay que superar para buscar la Vía. El hecho de ser monje no debe originar por lo tanto una vida de reclusión, apartada del mundo social, sino que por el contrario, por nuestra vocación, debemos ayudar al mundo.

No debemos tener una visión unilateral, ni crear conceptos irreversibles. Entre dos extremos existe necesariamente un nexo, la relación entre uno y otro aspecto debe establecerse.

El *Genjokoam* del Maestro Dogen trata de este problema muy profundamente: El problema del satori y de *mayoi* (ilusión), del satori y la práctica, del estado auténtico y de los medios. Dogen decía siempre: *¡La práctica de zazen es satori!*

Shu-sho: *Su* es la práctica. *Sho* el satori. No hay ninguna separación entre nada, sea lo que sea, no hay dualidad. Solamente hay un único problema, un todo.

Es inútil intentar elaborar tesis y doctrinas. Es inútil discutir, tergiversar, responder. Estas actitudes no conducen a nada. La puesta en duda no es más que un punto de partida que hay que superar para ir más lejos en la búsqueda. La fe debe sustituir al escepticismo en cierto momento. La fe es fuente de progreso. La civilización occidental ha sido una de las primeras en caer en el materialismo, porque la actitud escéptica —tomada como fin— respecto a lo inmaterial, a lo espiritual, ha contribuido mucho en su retroceso. Debemos deshacernos de toda visión dogmática, de cualquier “ismo” que tarde o temprano reventará inevitablemente a causa de su estrechez inhibidora. La conciencia de ser, y su correlativo final, la fe, son los únicos hechos específicamente humanos. Debemos creer profundamente en Dios. Esta fe no será vana.

Dios ha muerto en nuestra época, por eso asistimos a la crisis de la civilización, a la degeneración del ser humano.

¿Qué es Dios? No debemos intentar definirlo. Dios no puede reducirse a nuestras categorías mentales. Las palabras son inadecuadas para expresar su plenitud.

Vuestro zazen es Dios. Vosotros mismos sois Dios. Dios está en nuestro espíritu. Todo el cosmos entero es Dios.

El espíritu verdadero, el espíritu auténtico de Buda, el espíritu cósmico es parecido a la luna, mientras que lo que nos rodea es parecido a la superficie del agua y a su corriente. Las ilusiones, los bonnos son como el reflejo de la luna sobre el agua. Lo que nos rodea es el agua: lago, río, corriente, estanque, mar, océano, laguna, gota de rocío etc... La luz de la luna va por todas partes. Se la puede ver incluso en la gota de rocío, sobre una brizna de hierba. La luna se refleja por todas partes, pero el reflejo de la luna no es su sustancia. El reflejo sigue exactamente la luna. Cuando las nubes cubren la luna, el reflejo se desvanece, desaparece.

*Como cuando os contempláis en un espejo
La forma y el reflejo se miran.
Vosotros no sois el reflejo
Pero el reflejo es vosotros.*

(Hokyo Zan Mai)

Nuestra conciencia, el origen de esta conciencia es la naturaleza del Buda, la naturaleza del Buda es parecida a la luna. Cuando miramos, oímos, tocamos, sentimos, saboreamos algo, cuando besamos o cuando tocamos un cuerpo con nuestro cuerpo, los fenómenos aparecen. El agua puede ser vasta o poco extensa. La superficie de una gota de agua y la del océano difieren. Lo mismo sucede con el reflejo de la luna. El reflejo no es el mismo sobre una gota de rocío que sobre el océano, o el estanque, o el lago. Pero la verdadera sustancia de la luna es una en el cielo.

Nuestra conciencia cambia sin cesar siguiendo al medio que la rodea. Pero nuestra naturaleza del Buda, nuestra natu-

raleza pura es solamente una. La imagen no es la sustancia, pero sin sustancia la imagen no puede ser creada. La imagen de la luna no es la luna, pero sin luna, la imagen no existiría. Cuando miramos la corriente del agua vemos en ella el reflejo de la luna. Aunque cojamos el agua de la corriente, que fluye y se transforma, y llenemos un cuenco con ella, la imagen de la luna no se mueve. No se la puede atrapar...

La conciencia es así. Cuando oímos en sonido de una voz o un ruido, nuestra conciencia se manifiesta, pensamos. La conciencia del ruido nace en tanto que sonido y desaparece igualmente en tanto que sonido. La conciencia del gusto nace en tanto que gusto. Si llenamos un cuenco de agua, la imagen de la luna se refleja en él. Si llenamos mil cuencos de agua tendremos mil reflejos de la luna. Lo mismo sucede con nuestra conciencia.

Si tocamos cien mil objetos, cien mil conciencias aparecen. Si tocamos objetos sobre una escala cada vez más amplia, nuestra conciencia se multiplica igualmente, nuestros bonnos aumentan. Si se toca macro-objetos, los bonnos se vuelven igualmente macros. Si se toca micro-objetos, la conciencia aparece igualmente en tanto que micros. Si arrojamos el agua del cuenco, la imagen desaparece. Pero no vuelve al cielo, no vuelve a la sustancia de la luna. Cuando el objeto desaparece, la conciencia desaparece también. Esta conciencia no vuelve a la sustancia de nuestro espíritu, a la naturaleza de Buda. Nuestra conciencia aparece y desaparece "aquí y ahora"

La maravillosa claridad de la luna de este año no es la claridad de la luna del año pasado, sin embargo, son idénticas. La belleza de la luna es la misma. Nuestra conciencia es así. Nuestra conciencia de hoy no es la de ayer, pero parece la de ayer. Si nos acordamos de una sensación de hace diez años, relativa al oído, al olfato, al gusto o al tacto, su conciencia aparece exactamente. Esta conciencia pertenece al pasado, ya que esta sensación pertenece al pasado. Si imaginamos una sensación futura relativa al oído, al olfato, al gusto o al tacto, la conciencia de esta sensación aparece igualmente.

El espíritu de un sable es su hoja. Si la hoja está usada, el sable está fuera de uso. Algunas personas sostienen que,

cuando las células del cuerpo degeneran y mueren, el espíritu desaparece y muere también. Es una visión parcial, no global. En el *Genjokoan*, el Maestro Dogen escribe: "Cuando las llamas han quemado la leña, sólo quedan cenizas." Para Dogen, sin embargo, quedan las cenizas...

La creencia más ampliamente extendida consiste en creer en la supervivencia del alma, si bien para unos queda errante, y para otros va al cielo y vive eternamente después de la muerte del cuerpo y de la desaparición de la apariencia física. Pero nada puede ser decidido sobre este tema fundamental. En el budismo se niega la ida de un nómeneo del cuerpo. El cuerpo es sin sustancia, es *ku*. Lo mismo sucede para con nuestro espíritu. Sin embargo el karma existe. La Vía del medio es: existencia del karma, ausencia de nómeneo: es la Vía simultáneamente positiva y negativa.

El Zen abarca siempre las contradicciones. No se puede elegir. Nuestro cerebro frontal y nuestro cerebro interno están siempre en contradicción. El ser humano ha desarrollado solamente su cerebro frontal, por eso siente las contradicciones. La conciencia *hishiryo* es incluir todas las contradicciones. Esta es la sabiduría infinita.

La Vía consiste para algunas personas en practicar la moral, en realizar las acciones de la vida cotidiana honestamente, con atención, en mantener relaciones armoniosas con la familia, en llevar una vida modesta y sin gran confort, en moderar sus deseos...

Algunas personas dicen que esta es la verdadera Vía porque sigue la moral. ¡Pero la moral sola no es la vía!

Una antigua historia china cuenta que en un gran templo vivía una monja muy bella. Era muy tranquila y de un comportamiento irreprochable. En el mismo monasterio vivía otra monja joven pero de costumbres más ligeras. ¡A veces iba sola a ver a los monjes! La monja más bella era realmente casta. Un día, la monja más joven le preguntó:

—Eres la más bella de nuestra comunidad, eres joven aún, sólo tienes treinta y cinco años. ¿Por qué te has hecho monja? ¿Por qué no te has casado?

Esta fue su respuesta:

—He estado casada. Mi marido y yo nos amábamos pro-

fundamente. Un niño nació de nuestro amor, pero su padre murió inmediatamente después de su nacimiento. Por eso amé aún más a mi hijo y lo eduqué con la ternura más grande. Muchas jóvenes se enamoraron de él cuando tuvo dieciséis años, y se le ofrecían, pero él las rechazaba a todas. Su salud se debilitó y poco a poco cayó enfermo. Empalideció y adelgazó. Ningún médico podía encontrar el origen de su enfermedad. Yo estaba cada vez más preocupada y pensé que el origen de su enfermedad podría ser de orden moral. Su espíritu era seguramente la causa. Así pues pregunté a un amigo íntimo si le había hecho alguna confidencia. Me dijo:

—Su hijo me confió un día que la amaba por encima de todo, y que su deseo más querido era poder amarla una noche.

—Quedé muy sorprendida por esta respuesta, pero no sufrí mucho. Así pues, decidí dormir con mi hijo porque, para mí, sólo su vida contaba y ese sería, pensé, seguramente el medio de curarle. Así lo pensé sinceramente. Dí la autorización para que viniera a mi cama cuando quisiera. Así fue que a la noche siguiente mi hijo, en quien no había visto después de mucho tiempo una expresión tan feliz, vino a mi dormitorio y se acercó a mi cama. En el momento en el que quiso entrar en la cama y besarme, la casa fue sacudida por grandes conmociones que la hundieron en parte y abrieron una grieta al lado de mi cama. Mi hijo cayó en ella. Quise retenerle, pero solo sus cabellos quedaron en mis manos. Desapareció. No sé por qué milagros mi cama y yo fuimos perdonadas. —La monja más bella enseñó entonces los cabellos de su hijo a la monja joven.— Siempre los llevo conmigo. Así fue como me hice monja. Antes yo no era moralista, pero ahora me pregunto siempre de que manera puedo resolver mi karma.

El hilo de araña

“El Buda se paseaba un día por los cielos, a orillas del lago Flor de Loto. Desde allí podía percibir el *naraka* en el fondo del lago. Ese día vio a un hombre llamado Kantaka que había muerto unos días antes y ahora se debatía y sufría en este infierno. Shakyamuni Buda, lleno de compasión, que-

ría ayudar a todos aquellos que, a pesar de haber caído en el infierno, habían hecho alguna buena acción en su vida. Kantaka había sido un ladrón y había tenido muy malas costumbres. Robaba a todos los que encontraba en su camino y cambiaba sin cesar de mujer, por eso estaba en el infierno. Sin embargo, una vez hizo una buena acción. Un día que se paseaba vio una araña y quiso aplastarla, pero detuvo su gesto, pensando subitamente que podía ayudarla. La dejó vivir y continuó su camino. Shakyamuni Buda vio su buen espíritu en esta acción generosa y quiso ayudarle. Hizo descender hasta las profundidades del lago un largo hilo de araña que llegó hasta Kantaka, que estaba en los infiernos.

Kantaka miró el nuevo objeto y constató que era una cuerda de plata muy fuerte, pero no quiso creerlo. Se dijo que sin lugar a dudas era un hilo de araña que pendía y que probablemente sería muy difícil subir por este hilo. Sin embargo, como deseaba ardientemente salir de este infierno, intentó el todo por el todo. Cogió el hilo pensando que la escalada sería muy peligrosa ya que el hilo podría romperse. Subió y subió ayudándose de pies y manos, haciendo grandes esfuerzos para no resbalar. La escalada era larga. Sus esfuerzos continuaron durante largo tiempo. Cuando llegó a la mitad, quiso mirar hacia abajo, hacia los infiernos, pensando que ya estarían muy lejos. Arriba veía la iluminación, lo único que deseaba era llegar a ella, volver a ese mundo original. Al inclinarse hacia abajo para mirar por última vez, vio una gran multitud que subía detrás de él desde las profundidades del infierno en una fila ininterrumpida. Kantaka fue presa del pánico.

—Esta cuerda apenas es sólida para mí. Se romperá si subís todos por ella y de nuevo nos encontraremos en el infierno. ¡Qué mala suerte! ¡Qué rabia! ¡Deberíais quedaros en el infierno! ¿Por qué me seguís? —gritó.

En ese preciso momento, el hilo cedió exactamente a la altura de las manos de Kantaka, y todos cayeron en las profundidades tenebrosas del lago. el sol de mediodía resplandecía sobre la superficie del lago por cuyo borde se paseaba el Buda.

Las gentes son así, repiten las malas acciones, reiteran las

reencarnaciones. Kantaka no era mushotoku.

Observar y respetar los Kai es fácil. Estar obsesionado por el sexo no crea una situación fácil, hay que planear, hay que buscar una mujer, hay que pensar, hay que calcular. Algunos buscan mujeres guapas incluso durante zazen. Es lo primero que buscan durante las sesshin: ¡una mujer guapa! Cuando la encuentran, hay que darse a conocer, acercarse, sonreír, sentarse al lado, mantener buenas conversaciones. Durante el desayuno buscan el sitio más próximo y no se concentran en el sutra de las Comidas. Su espíritu está sin cesar concentrado sobre este problema. Tiene que utilizar toda su conciencia para el sexo, están completamente polarizados sobre el sexo...

Es difícil hacer el amor con una mujer casada. Se tiene miedo, se está ansioso e inseguro: "Seguramente tiene vergüenza. Piensa en su marido: Este kai es también difícil de infringir. ¡Mentir también es difícil!

Por el contrario, el décimo kai no es difícil de infringir. "¡No puedo llegar a ser Dios, no puedo llegar a ser Buda!" No es bueno pensar así, esta actitud es compleja, es una falta de confianza en sí mismo. Debemos creer en el orden cósmico. Estamos ligados a la verdad cósmica. No vivimos aislados, ni cortados del resto del mundo, estamos en estrecha relación con todas las existencias del cosmos.

OTRO ASPECTO DEL DÉCIMO KAI NO ABUSAR DE LOS TRES TESOROS. FUBOSANBO KAI

No despreciar las verdades.

No despreciar al Buda.

No despreciar la enseñanza del Buda: el dharma.

No despreciar la sangha de los monjes.

En las religiones monoteístas (judaísmo, cristianismo, islamismo) hay igualmente diez mandamientos. Los tres

primeros conciernen a la autenticidad de Dios y ponen en guardia contra los puntos de vista erróneos. Los cinco últimos son similares a los cinco primeros del Zen:

No matarás.

No cometerás adulterio.

No robarás.

No dirás falso testimonio contra tu prójimo.

No desearás a la mujer de tu prójimo, ni a su servidor, ni a su sirvienta, ni ninguna cosa que le pertenezca.

LOS TRES PRIMEROS MANDAMIENTOS

No tendrás otros dioses delante de mí.

No tallarás ninguna imagen, ni representarás las cosas que están arriba, en los cielos, abajo, en la tierra, ni en las aguas, más abajo de la tierra.

No te prosternarás delante de ellas, y no las servirás porque Yo, el Eterno, tu Dios, soy un Dios celoso que castiga la iniquidad de los padres sobre los hijos, hasta la tercera o cuarta generación de aquellos que me odian, y que es misericordioso hasta mil generaciones con aquellos que me aman y guardan mis mandamientos.

No invocará el nombre del Eterno, tu Dios, en vano, porque el Eterno no dejará impune al que invoque su nombre en vano.

Los tres primeros mandamientos corresponden al décimo kai del Budismo: Dios es la verdad única, no podemos hacerlos una imagen de él.

Todo esto puede resumirse en un solo precepto: Abandonar el ego. En el *Shin Jin Mei** se dice: *Acabar con las oposiciones*. La verdad total y absoluta, la verdadera fe significan que debemos acabar con nuestro ego, con nuestras opiniones personales. El Maestro Dogen dijo en el *Shobogenzo*: *Estudiar el budismo, el Zen, es estudiar el ego. Estudiar el ego es*

* Cf. *Textes sacrés du Zen*, II, ed. sehers.

abandonarlo. Si no se abandona el ego, si no se está en unidad con la verdad cósmica, con el Buda, con el Maestro, si hay oposición, la práctica de zazen es inútil aunque se continúe durante diez, veinte años o toda la vida. Zazen no tendrá ninguna eficacia. Todo el mundo tiene opiniones personales. Todo el mundo tiende fuertemente hacia ellas. Por eso la vida se vuelve difícil, llena de antagonismos. Si hay oposición entre el discípulo y el Maestro, si el discípulo no puede abandonar el ego, si no puede armonizarse con el Maestro, sus esfuerzos cotidianos en la práctica de zazen son inútiles, la aplicación en su trabajo será inútil, su estudio sobre el Zen, sobre el budismo y sobre los sutras será inútil, nada de esto será eficaz. *Abandonar, olvidar, arrojar el cuerpo y el espíritu (Shobogenzo). Shin jin datsu raku*. Únicamente entrar en la familia del Buda. En ese momento, el Buda ayudará, controlará, dirigirá.

No hay que hacer esfuerzos voluntarios, ni utilizar el poder personal cuando se sigue al Buda. En ese momento se puede llegar a ser Buda, inconciente, natural, automáticamente, desapegado de la vida y de la muerte. No debéis permanecer sobre vuestro propio espíritu. Esta es la esencia del Zen, mushotoku. El ego se termina. Este es el *shiho*. El Maestro y el discípulo están en unidad de espíritu. El discípulo entra en el espíritu del Maestro. En este momento el Maestro puede entregar el *shiho* a su discípulo.

Cuando se hace zazen se debe hacer solamente zazen. Cuando se cocina, se cocina solamente. Cuando estáis en el cuarto de baño, debéis concentraros solamente sobre el cuarto de baño. No vale la pena pensar, ni fumar cuando estáis en el WC. Si lleváis el kesa o el kolomo, debéis quitároslo. Si queréis dar, dad sin molestar a los demás. Cuando tengáis que levantaros, levantaos. ¿Como concentrarse? No hay que practicar una concentración egoísta. Si os concentráis sobre el espíritu de Buda, vuestra vida no es difícil. Seguí el orden cósmico, inconciente, natural, automáticamente.

Israel aceptó los diez mandamientos que Moisés le dictó porque era las palabras que Dios-Yavé pronunciaba y transmitía al pueblo por medio de Moisés. El pueblo de Israel creía en Yavé. Sin embargo, los débiles, los impuros, transgredieron

estos mandamientos. Cristo creía en la antigua religión de Israel. Pero la simplificó para ayudar a un mayor número de personas. Por eso el cristianismo parece oponerse más tarde a la doctrina enseñada por Moisés.

Moisés quería ayudar al pueblo de Israel y la Vía que le enseñaba estaba limitada a un contexto limitado. Su Vía era restringida. Cristo universalizó esta religión. Jesús no temía la muerte, él también había vagado por el desierto, había ayunado y había dormido entre las fieras salvajes. Después volvió entre los hombres y pronunció el Sermón de la Montaña, en el que Dios se dirigió a los hombres a través de él. Moisés y Cristo son diferentes pero en el fondo son parecidos. Los dos se sacrificaron para ayudar y salvar a los hombres.

El cristianismo conoció la Reforma de Calvino y Lutero en el siglo XVI y engendró el protestantismo, que se extendió particularmente por el Norte de Europa. Protestantes y católicos se opusieron hasta masacrarse los unos a los otros en las llamadas Guerras de religión. Sin embargo, Jesús dijo: "Felices los pobres de espíritu porque de ellos es el Reino de los Cielos."

En la época moderna ha aparecido la negación de las religiones y la afirmación del materialismo histórico y de la lucha de clases. Marx toma de Feuerbach la idea de alienación. Según Feuerbach el hombre proyecta en el cielo el sueño de justicia que no llega a realizar sobre la tierra, separándose de él, alienándose de sí mismo. Justicia, amor, sabiduría son los atributos de la conciencia humana y representan el ideal humano proyectado en Dios." La religión es el opio de los pueblos." Dios no es más que una proyección imaginaria del hombre que se encuentra desposeído de algo que le pertenece en propiedad y beneficia una realidad ilusoria. Negar la existencia de Dios y del más allá es pues para el hombre una manera de volver a tomar posesión de su bien. Si el hombre abandona la religión, su verdadera liberación puede comenzar. ¿En que consiste exactamente esta liberación? Si el marxismo abandona hoy día el materialismo, una gran liberación podría producirse.

La civilización ha sufrido una evolución que la ha complicado. Nuestra civilización actual está en crisis. ¿Se puede

hablar aún de progreso, de evolución? Paralelamente a los inventos y a los descubrimientos se han desarrollado la división y el individualismo.

En la Grecia antigua, el estado era gobernado por los sabios y por los filósofos. En China estaba el Emperador y la Vía del Emperador. El Emperador no podía considerar la nación ni el pueblo como objetos de manipulación, porque él era el representante de la Vía de los Cielos, que era una noción sagrada para el pueblo. El emperador sólo podía existir tal y como existía el sol y la luna, y debía actuar según el orden de la naturaleza. Por consiguiente debía ser perfectamente mushotoku. Hay que comprender la verdadera Vía sin Vía, tal y como el orden cósmico, el movimiento de los astros siguen siempre la misma órbita, la Vía sin Vía...

La verdadera Vía no es la Vía común (Lao Tsé). La verdadera civilización no es la civilización real y material, sino una civilización invisible. El lenguaje, aparecido en los tiempos prehistóricos, era al principio un lenguaje simple. La palabra era sagrada, profundamente religiosa, porque todo era objeto de culto. Más tarde, los hombres debieron calificar lo invisible, lo misterioso, lo absoluto y nacieron los textos religiosos. El Todo se expresaba a través de términos simples y cargados de misterios, en los que todo el mundo tenía una fe total. las subdivisiones, las complicaciones mentales, las categorías surgidas del análisis no existían.

El mismo Jesús decía: "Mirad el pájaro que vuela en el cielo, mirad los lirios que crecen en los prados." ¿Por qué la civilización se ha vuelto tan compleja?

La población ha proliferado, la organización ha sido necesaria. Los inventos han creado deseos cada vez más numerosos. El individualismo y el egoísmo han crecido y el hombre ha olvidado las demás existencias, ha olvidado las relaciones profundas que le unen a todos los seres, al cosmos entero. Se ha replegado sobre sí mismo, solamente se interesa por él mismo y por la multitud de sus deseos. Ha desarrollado leyes, reglas y técnicas para salvaguardar lo que él cree que es de su propiedad, y para protegerse de los demás. Los sistemas han tenido que multiplicarse a través de estructuras cada vez más

rígidas, creando leyes sin fin. La ciencia y la técnica superan al hombre que sufre sin comprender y sin controlar nada. La comunicación auténtica y espontánea ha dejado paso a un lenguaje de signos, frío, abstracto y desprovisto de valores humanos.

Cada uno ha querido vivir en el confort y en la facilidad, en nombre de su pseudo-libertad y en detrimento de los demás. La espiritualidad ha desaparecido junto con los valores humanos tales como el esfuerzo, el coraje y la valentía. El socialismo materialista ha pasado al primer plano con sus luchas ideológicas, sus revoluciones y contrarrevoluciones cuya búsqueda fundamental es el bienestar material, la avidez de confort.

Antiguamente, las mismas guerras, tan odiosas, despertaban en el ser humano toda su integridad, su bravura, su coraje y a menudo su grandeza también. Actualmente, con la energía nuclear es suficiente responder a una señal para que el mundo se hunda: el hombre ha aprendido a responder a esta señal y la ejecutará fríamente, "maquinalmente"...

En la historia de la humanidad han existido siempre revoluciones, guerras, antagonismos. Pero estos acontecimientos atestiguan una civilización corrompida, corrupción que originaba necesariamente una vuelta a los valores originales e inmutables, a la simplicidad. Las guerras no conducían a un cambio total de cultura sino que sumergían al hombre en su fuente original.

Un emperador de China ordenó quemar todos los libros producto de una sociedad decadente, debilitada por un exceso de refinamiento y de sofisticación. *La Iliada* de Homero cuenta hechos similares. El Derecho jugaba ya en esa época un papel importante. Muchos filósofos intentaban definir la sociedad ideal, con su modo ideal de gobierno. Las estructuras del estado han tenido que reforzarse con el crecimiento de la población, pero paralelamente, estas estructuras, al estar sumidas a la evolución de la sociedad, son cada vez más objeto de cambios, incluso de conmociones y revoluciones. Por otra parte, nuevas teorías sociales y una nueva ciencia, la sociología, han nacido al mismo tiempo que las ciencias humanas y físicas se han desarrollado.

El error de los científicos ha sido el de querer erigir en ley universal la ciencia parcial y limitada.

El capitalismo así como el comunismo, es un error, el error de ver solamente un aspecto. Debemos considerar siempre los dos aspectos de una misma cosa, y no crear opiniones parciales, necesariamente sujetas a controversias. Debemos tener fe y creer en el poder de la totalidad, en el poder del orden cósmico.

Fujakenkai o el no-dogmatismo. *Fu* es la negación. *Jaken* significa mala opinión. *Ken* es *darshana*, en sánscrito. En el budismo es la Vía del Medio, el equilibrio, el hecho de no ir a la derecha ni a la izquierda, de no caer en *ken*, las opiniones erróneas.

En el *Kon Go Kyo* (sutra del Diamante), se dice que no hay que permanecer sobre un pensamiento, sino que hay que crear. Hay que dejar pasar, pasar, pasar...

Shiki soku ze ku solamente es espiritualismo. *Ku soku ze shiki* solamente es materialismo.

El Buda y nosotros mismos no estamos separados. A veces el Buda se convierte en diablo. Otras veces el diablo se convierte en Buda.

Hishiryo es pensar sin pensar, no pensar pero pensar, pensamiento infinito.

Cuando Narita Roshi vino a verme perdió su maleta. La buscaron durante un tiempo, pero él dijo que no nos inquietáramos. Sin embargo yo me concentré para encontrarla. Me pasaron algunos malos pensamientos, como por ejemplo: "¡Sin duda ha sido un discípulo quien la ha robado! Tengo que encontrar al que ha cometido el robo" Este es el tipo de pensamiento que hace categorías, por consiguiente un pensamiento erróneo, *jaken*. Mi secretaria pensaba que Narita Roshi había creído coger su maleta, pero que la había olvidado en su hotel. Él había pensado y actuado de manera ilusoria. La conciencia *hishiryo* es la conciencia infinita en la que aparece la sabiduría. Narita Roshi es un visitante japonés que no conoce la enumeración de los pisos en Europa. Muchos se han equivocado ya en esto, porque en el Japón, el primer piso corresponde a la planta baja y el segundo al primero, etc... Yo quería encontrar esta maleta,

porque Narita Roshi decía que la había dejado delante de mi puerta, y yo no podía admitir ni creer que un objeto pudiera haber sido robado si había sido confiado a mi domicilio. Generalmente ponen objetos delante de mi puerta y nadie los roba. Llamé a mi sobrino que, en tanto que japonés, era capaz de comprender mejor lo que había pasado. El mismo se equivocó una vez de piso y entró en la casa de la vecina de abajo ¡que se encolerizó contra él! Rápidamente pensó que tal vez se encontrara delante de la puerta de la vecina de abajo. Bajó y algunos instantes después volvió con la maleta. Yo sabía inconscientemente que él podía encontrarla. Por eso utilicé su sabiduría. La sabiduría intuitiva, la verdadera sabiduría aparece si no está impedida por la mente.

“¡Los japoneses son diferentes de los europeos. Debemos cambiar el Zen!” Es estúpido querer crear un Zen europeo. ¡El Zen es el Zen! Lo más importante es conservar la verdadera esencia y rechazar las decoraciones y florituras... No hay que concebir un Zen erróneo, ni limitar el alcance del Zen a la salud, ni crear un “Zen-yoga”. Si las gentes no quieren seguir el Zen auténtico y puro, no es una razón para comprometernos en un Zen erróneo y de baja dimensión. Debemos tener la firmeza de seguir el verdadero Zen, el de Dogen, el que yo os transmito. No es necesario enseñar el Zen a los que quieren rebajar el Zen a su nivel, a aquellos que quieren amoldarlo a sus dogmas estrechos y mezquinos ¡Todos esos deben aceptar el Zen en su integridad, o que se marchen ¡Sin compromiso!

No hay necesidad de tratar con el emperador o con el rey, y restringir el Zen para que encuentre un sitio en sus categorías estrechas. Si tienen miedo de ver el Zen en su autenticidad ¡No hay necesidad de enseñarles un Zen bastardeado! Si no se encuentra a nadie que quiera practicar el verdadero Zen, el Zen auténtico ¡más vale practicar solo!

Cuando llegué a París, hace quince años, me enfrenté a muchas críticas que sobre todo venían de los budistas theravadas. Los primeros que me ofrecieron un dojo fueron los macrobióticos. Tenían la ambición de convertirlo en un dojo macrobiótico. Pero el Zen macrobiótico no es el verdadero Zen, así como tampoco el “Zen-yoga”, o el “Zen-salud”,

o el Zen-Theravada". Nunca he aceptado compromisos, ni he hecho diplomacia. He continuado el verdadero Zen, *shikantaza*. De esta manera se ha propagado el Zen auténtico.

Cuando la leña se ha convertido en cenizas, las cenizas no pueden volver a ser leña. (Genjokoan).

Cuando nuestro cuerpo muere, nuestro espíritu muere también. En el budismo, a ninguna existencia se le reconoce *ga*, el nómemo, la sustancia. Sin embargo, el karma existe. El karma continúa. El cuerpo puede ser comparado a la leña, el espíritu al fuego. Cuando la leña se ha convertido en cenizas, las últimas llamas se apagan. Pero puede suceder que las llamas pasen a otra hoguera, si hay leña y si hay viento. El fuego se prende de nuevo y las llamas renacen. La llama se transmite a otras leñas por la fuerza, por la energía, por el poder del viento. El karma es como el viento. Una hoguera muere, el cuerpo del hombre se consume. La vida continúa más allá en la hoguera siguiente. La llama del espíritu es mantenida por el aire o por el viento del karma. Tal es el principio de *Gokan Engi*, el principio de la interdependencia.

"¡No quiero morir, no quiero entrar en mi ataúd!" Pero en el momento mismo de la muerte se olvida todo, incluso la familia, los honores, los amigos... Hay que desprenderse de todo, de todo menos del ego, que aún así no se puede abandonar: uno no quiere abandonarse a sí mismo, se quiere vivir aún ... y en los casos raros en los que alguien llega a abandonarse y a aceptar la muerte, es a menudo en la esperanza de encontrarse en un universo tranquilo, apacible y feliz. Se rechaza la soledad y se imagina un paraíso, un dios o un Buda del que depender. El apego al amor es a menudo el más fuerte.

El karma es la acción de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu. Pero es también la suma de nuestras acciones que son, ellas mismas, la subdivisión de la energía omnipresente en todo el cosmos. Cuando se aborda el problema del karma se plantea necesariamente el problema del movimiento perpetuo inherente al cosmos. Debemos comprender en qué consiste el impulso, el poder fundamental del cosmos.

La energía de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu están

en unión total con la energía cósmica, y esta relación surge del impulso de la energía fundamental del cosmos. El karma puede ser comprendido como la actualización en el tiempo-espacio de este impulso energético, de este poder cósmico fundamental.

En la filosofía oriental, el karma reviste una significación diferente de la fatalidad, del destino, tal y como se comprende en occidente. El destino, en la terminología europea, asigna a cada ser una suerte determinada o dictada por un soberano, sobre la que el hombre no tiene ningún control. Esta sumisión surge de la ignorancia personal del orden cósmico. ¿Qué es esta "voluntad divina" cuya explicación han intentado dar teólogos y filósofos? El poder creador del cosmos, del que depende nuestro karma, existe en nosotros mismos. Podemos comprenderlo y conocerlo. El fatalismo es una ilusión producida por la imaginación ignorante del hombre.

Nuestra posición en esta tierra es la de viajeros (Einstein). Hemos venido de visita por un corto instante a este globo, pero ¿cuál es su significado, cuál es la razón de nuestra vida "aquí y ahora"?

¡Con qué facilidad los hombres olvidan esta pregunta esencial! ¡Con qué ingenuidad creen en la realidad de este mundo! Se combaten, se odian, crean guerras. Son ciegos a la fragilidad y a la impermanencia de todas las cosas. Han perdido el sentido de la verdadera realidad que es la fugacidad de nuestra vida terrestre y la vanidad de la ilusión. Debemos realizar y comprender a través de zazen la realidad y la irrealdad de las existencias de este mundo.

El hinduismo proclama la existencia ilusoria de todas las cosas; *maya* es la ilusión que nos hace creer en la realidad sustancial de las existencias del cosmos. *Maya* designa también algunas veces la energía primordial, la fuerza creadora y fecundante, el poder femenino y los órganos sexuales femeninos.

El alma no tiene realidad, no tiene sustancia. Cuando llega la muerte, nuestro cuerpo y espíritu se acaban igual que la leña se convierte en cenizas. Después de la muerte, los componentes del cuerpo subsisten y vuelven a los cuatro elementos. Los componentes subsisten de manera permanente y para toda la eternidad. No hay ni aumento ni disminución de la menor

partícula del cosmos. *Fuzo, fugen* como se dice en el *Hannya Shingyo*. El espíritu es igual que el cuerpo. Después de la muerte el espíritu no aumenta ni disminuye en nada.

Todas las existencias están bajo la dependencia del karma, del movimiento cósmico, de la acción. Todas las existencias son gobernadas por la acción universal. El karma y el no-nómeno son como las dos caras de una misma hoja de papel.

El Maestro Dogen dijo en el *Shobogenzo Zuimonki*: *Si deseamos alcanzar el estado de no-deseo, debemos separarnos verdaderamente del ego, debemos considerar mujo, la impermanencia, la vacuidad, la incertitud.*

Más adelante añade: *Estudiar y comprender el budismo es estudiar y comprender el ego. Estudiar y comprender el ego es olvidar y abandonar el ego, es llegar a muga, no-nómeno, no ego.*

Abandonar el ego significa recibir la certificación y la autentificación de todo el cosmos, de todas las existencias del cosmos. El microcosmos es parecido al macrocosmos. Podemos acceder a la energía cósmica viviendo aquí y ahora y convirtiéndonos en Dios.

La vida es movimiento. Las existencias vivientes y continuamente en movimiento no pueden ser asidas. El karma es nuestra ilusión, nuestra visión. Producido por nuestro pensamiento imaginativo, no tiene existencia real. Sin embargo no está desprovisto de significación.

¿Qué es el poder creador del karma? Este es el verdadero problema. El problema importante es el del poder específico de la energía que hace que todas las existencias se muevan y evolucionen. Este poder no es evidentemente idéntico al karma. El karma simboliza la energía cósmica, pero incluye también otro poder específico. Tiene su particularidad propia a través de la cual se realiza el poder fundamental del cosmos. El orden del mundo humano es creado por este poder específico del karma.

El movimiento del cosmos no puede ser engendrado únicamente por la energía del poder cósmico universal, sino que supone la existencia de la cualidad específica del karma, reali-

zado en cada ser viviente, en un lugar y en una época determinados. Así, el llamado karma está limitado en nuestro sentido común por las categorías del mundo humano, por la existencia de cada individuo. Este concepto estrecho y limitado del karma es dependiente de las categorías intelectuales de cada uno, categorías que son tributarias de un contexto dado, de una cultura específica.

El poder fundamental del karma no se limita al mundo humano. Es un poder infinito que mantiene todo el cosmos, que gobierna todas las existencias, todas las galaxias. Todas las existencias están unidas por y en este poder, igual que el hierro templado en el fuego es fundido por el efecto del calor, o igual que el hielo licuándose y evaporándose bajo los efectos del sol. El cosmos nunca está en reposo. Crea y destruye incesantemente, produciendo a la vez orden y caos. *Chaos*, en chino-japonés se dice *konton*. *Konton* significa la destrucción de todas las cosas, del bien y del mal, de Dios y del diablo, de los seres humanos y de los sistemas planetarios. Pero el caos no permanece. El sistema cósmico repite permanentemente el movimiento creador y el movimiento destructor en una trayectoria circular, y su acción permanece eternamente. No hay comienzo ni fin en el cosmos.

El karma es creado verdaderamente por la energía cósmica fundamental.

La energía cósmica que llena e influencia el universo y todas las existencias del cosmos desde el comienzo de los tiempos, que impregna a toda la naturaleza, desde los minerales y vegetales hasta los seres sensibles, animales y humanos, es recibida inconcientemente, natural, automáticamente por cada una de las existencias.

Durante zazen podéis comprender el poder de esta energía, podéis sentirlo inconcientemente y reconocerlo a través de la conciencia *hishiryo*.

A más densidad en la materia, más débil y desordenadamente se realiza el poder cósmico fundamental. En el ser humano se realiza de manera ordenada a través de su cuerpo y de su espíritu. Aparece a la conciencia en un orden limitado,

a través de la voluntad que se manifiesta por medio del cerebro frontal. Este poder es solamente movimiento inconsciente en toda la naturaleza, en todas las demás existencias. En el ser humano, esta energía se transforma en comportamiento, en pensamiento y en acción: esto es el karma.

El sentido de la vida



松坐大雄筆

赤山筆



La acción implica de manera general el movimiento. La acción designa la integridad de la actividad humana: el pensamiento, la voluntad, la realización efectiva, por ejemplo, en el acto de caminar, antes que nada interviene el pensamiento, después la voluntad, y el cuerpo se pone por último en movimiento bajo el impulso de la voluntad motriz. La acción, el hecho de actuar, designa la puesta en práctica de la energía cósmica, con la ayuda de nuestra voluntad conciente. La acción es pues el karma mismo. El poder fundamental del cosmos se realiza, actuando en la subjetividad humana, en tanto que querer. La energía cósmica actúa en nosotros, el poder de decisión es dirigido por el poder cósmico fundamental. Este último reviste siempre y simultáneamente dos aspectos extremos, profundamente opuestos: destrucción y creación. Nuestra voluntad posee también siempre estos dos aspectos. Saber no tomar decisiones es pues otro aspecto de nuestro karma. Nuestra volición posee los aspectos contradictorios de decisión y no-decisión, y la actividad que surge de esta contradicción se convierte en un microcosmos, manifestación del poder fundamental del cosmos. Comprendiendo esto se puede comprender la construcción del cosmos, macrocosmos y microcosmos, se puede comprender las contradicciones inherentes a las relaciones cuerpo-espíritu, contradicciones que se manifiestan en particular a nivel de la conciencia.

Sin embargo, durante zazen, las contradicciones y las diferencias tienden a armonizarse. La conciencia hishiryo —armonía y unidad con el macrocosmos— aparece a través del poder cósmico fundamental que la anima. De esta manera, toda acción o pensamiento opuestos al orden del macrocosmos son creadores de mal karma. En el budismo, la voluntad es

llamada conciencia *mana* (diferente de la conciencia *alaya*) y se ve en ella el origen de todas las ilusiones.

La acción personal realiza el karma. La voluntad es el origen de la acción. Reconocer la substancia del karma significa tomar conciencia de que la voluntad humana es su base, y de que esta voluntad no nos pertenece en propiedad, sino que es gobernada por el poder cósmico fundamental. *Hishiryō* lo incluye todo. Si no se tiene ego, se puede abarcar todas las existencias, el bien y el mal, lo relativo y lo absoluto, lo racional y lo irracional. El orden cósmico no es solamente racional, sino que incluye todas las contradicciones. Si no seguís la energía cósmica, vuestra vida será difícil. Durante *zazen* podéis alcanzar la conciencia *hishiryō* natural, inconciente, automáticamente.

Todos los seres están sumergidos en la naturaleza del Buda. Sin embargo la naturaleza del Buda está sumergida al mismo tiempo en todos los seres (Dogen).

Los bonnos y el karma deben ser comprendidos subjetivamente, lo mismo que *zazen*. Debéis comprender que la relación entre el orden cósmico y vuestra existencia personal es el origen fundamental del karma. La energía del cosmos es sin comienzo y sin fin, más allá del tiempo y del espacio y de las elecciones personales. El sistema cósmico nos dirige desde el exterior. No podemos separarnos de él aunque pensemos que disponemos del libre arbitrio. Incluso cuando queremos separarnos de él, esta voluntad no deja de ser una parte integrante de su poder.

“Pasión” viene del latín *passio* y del griego *pathos*. Descartes escribió en 1645 un tratado *De las pasiones del alma* dedicado a la princesa de Bohemia* una de cuyas copias manuscritas fue enviada a la reina Cristina de Suecia. En este tratado se puede leer que “las mujeres son delicadas y sienten grandes pasiones”. ¡No son las únicas! Según Descartes, la pasión

* Elisabeth, hija de Jacques I de Inglaterra, esposa del príncipe palatino Felipe V. Intentó promover la armonía del conocimiento científico y de la experiencia espiritual, animando el movimiento Rosa-Cruz.

proviene del cuerpo, a diferencia de la razón y de la emoción, y nace de la admiración o de la sorpresa. En Oriente se considera que los bonnos provienen de la ignorancia (mumyo).

Cuando el macrocosmos (universo) y el microcosmos (nuestro cuerpo) se armonizan, obtenemos la energía del cosmos. En este momento *la energía del macrocosmos entra en el microcosmos*. De esta manera podemos obtener la energía infinita por zazen. Esta energía —*ki*, en japonés, *ch'i* en chino— produce una inmensa fuerza espiritual y material, una sabiduría sin límites, y el poder de armonizarse y de destruir.

¿Qué es el amor? Es una emoción que nos impulsa a unirnos con el objeto que sintoniza con nuestro espíritu. El odio es lo contrario.

El amor no dura casi nunca. En algunos casos el amor permanece hasta la muerte, pero la mayoría de las veces termina trágicamente. Esta tragedia ilumina el amor. Cuando se trata del verdadero amor, aparece la devoción, y esta pasión se tiñe de pureza y respeto como por ejemplo en la relación Maestro-discípulo. Todo el mundo posee los dos aspectos odio-amor alternativamente. Estas contradicciones forman el destino del ser humano. En el Zen, el bien se convierte algunas veces en mal, y el mal en bien. En el Zen se incluye las contradicciones, no hay dualismo. Llegar a ser perfecto es, en verdad, difícil.

No es bueno dudar. El coraje, la valentía realizan por el contrario la esencia de la actividad humana. No es que haya que parecerse a un jabalí, pero la verdadera valentía es un factor determinante en los momentos decisivos. ¡No dudéis, decidid, encontrad la solución con coraje!

Es importante querer conseguir algo, pero vivir solamente con un espíritu de competición no es el signo de un espíritu noble.” Es vano e inútil querer situarse por encima de los demás”, decía Dogen. La victoria se convierte en nuestra vida en derrota y la derrota en victoria. A través de zazen podemos observar muy profundamente nuestras pasiones, nuestras emociones, nuestro karma, nuestro destino. El espíritu de zazen, la conciencia Hishiryo es como un espejo.

Cuando realizamos un movimiento con el cuerpo o con el lenguaje, este movimiento revela la existencia de algún deseo.

Pero este bonno no es necesariamente malo en él mismo. El bien o el mal son categorías humanas que pueden cambiar con el medio, la época y el individuo. Bien y mal no tienen existencia real. No hay mal absoluto ni bien absoluto. Por ejemplo, una piedra en el camino es un obstáculo para el caminante, pero un poeta la encuentra bella. Una piedra no es ni buena ni mala. Una piedra es una piedra.

¿Nuestra vida tiene o no tiene un valor real, una significación verdadera? Si surgen dudas respecto a la realidad de la vida, debemos resolver el problema esencial de la vida y de la muerte. En definitiva, sólo la vida y la muerte son problemas importantes. No tenemos ocasión de reflexionar sobre nosotros mismos ya que pasamos nuestro tiempo corriendo detrás del sexo, de la comida, y somos dirigidos por el sistema social. Nuestra conciencia no es lo bastante fuerte para conducirnos a una reflexión sobre la muerte. ¡Tenemos que despertar! Esta reflexión sobre nuestra propia conciencia debe ser decidida por la calidad y la intensidad de nuestra experiencia en la vida. Algunos dicen: “¡Algún día hay que morir!”, para ellos la muerte se resume en “¡Qué más da, es la vida!”. Esta conclusión es justa. Pero es fácil hablar así, mientras que la solución no es tan fácil. No es tan fácil decidir y aceptar la muerte. Ello requiere experiencias profundas y una larga reflexión.

Nuestro problema del *samsara* (transmigración y reencarnación) no es el de los demás ni puede ser resuelto por el estudio científico. Por ejemplo, aquéllos que han obtenido el *satori* encuentran mucha dificultad en explicar esta experiencia y en certificarla objetivamente, porque son ellos mismos quienes la han experimentado y no los demás. Sólo pueden decir: “¡Debéis experimentar, debéis practicar!” El *samsara* es negado algunas veces en los sutras, otras veces es afirmado. El *Sutra Milindapanha* explica este hecho de la época del Buda:

El rey Milinda de Grecia preguntó al bodhisattva Nagasena:

—¿Qué es el *samsara*?

Nagasena respondió: — ¡Oh Gran Rey! Aquí se nace y se

muere, allí se nace y se muere. Después se nace de nuevo y se muere de nuevo, se nace, se muere... ¡Oh, Gran Rey, esto es samsara!

El rey: *—No puedo comprender. Le ruego que me lo explique más claramente.*

Nagasena replicó: *—Es como una semilla de mango que se planta para poder comer los frutos más tarde. Cuando el gran árbol ha crecido y ha dado frutos, las gentes comen estos frutos y después plantan las semillas. Y de estas semillas crecen nuevos mangos que a su vez dan frutos. De esta manera este mango no tiene fin. Así ¡Oh, Gran Rey, se nace, se muere, se nace, se muere, se nace, se muere! ¡Gran Rey, esto es samsara!*

Pero en otro sutra, Nagasena negó el samsara.

El rey Milinda preguntó: *—¿Qué es lo que renace en el mundo siguiente?*

Nagasena respondió: *—El nombre, el espíritu y el cuerpo nacen después de la muerte.*

El rey preguntó aún: *—¿Es el mismo nombre, el mismo espíritu y el mismo cuerpo los que nacen después de la muerte?*

Nagasena: *—No es el mismo nombre, ni el mismo espíritu, ni el mismo cuerpo los que nacen después de la muerte. Este nombre, este espíritu y este cuerpo crean la acción. Por esta acción o karma, nacen otro nombre, otro espíritu y otro cuerpo*

El samsara, la reencarnación, es la repetición de la vida y de la muerte. Pero esto no significa la repetición de nuestro nombre (forma), de nuestro espíritu y de nuestro cuerpo. Es la repetición de nuestro karma debido a nuestro espíritu y a nuestro cuerpo. No hay repetición de nuestro cuerpo o de nuestra alma. Sólo existe el movimiento del karma. El poder cósmico fundamental se realiza así en tanto que repetición de la vida y de la muerte, como ley natural. Este poder debe ser realizado a través de nuestra voluntad personal pero automática y naturalmente a través del pensamiento del cuerpo y del espíritu. En el budismo existe esta doble construcción: por una parte la existencia objetiva del ego es negada, pero

por otra parte el poder cósmico fundamental es afirmado. Podemos seguir el orden universal, pero debemos abandonarnos, debemos dejar de apegarnos, dejar de entretener nuestra conciencia personal. Zazen es el mejor método para obtener esta energía cósmica. *Estudiar el budismo es estudiar el ego. Estudiar el ego es abandonar el ego*, dijo Dogen. *Man* significa todo. *Po*: existencia. Debemos recibir la certificación de todas las existencias, debemos ser iluminados por el universo entero. Si abandonamos el ego, si lo olvidamos podemos convertirnos en el cosmos entero. Nuestro cuerpo y nuestro espíritu, ambos, llegan a ser el cosmos entero.

El satori del Buda bajo el árbol de la Bodhi es la realización del hombre que se despierta, únicamente el ser humano es capaz de esta realización que consiste en despertarse del karma a la realidad última. En un antiguo sutra del comienzo del budismo, el *Shobo Kyo*, está escrito: "Una persona que quiera renacer en una próxima vida debe imaginar, en el momento de su muerte, la sombra de una roca sobre su cuerpo y pensar que esta roca va a pasar sobre ella. Deberá llamar entonces a otras personas para que acudan en su ayuda y retiren esta roca. En el momento en el que empiece a sufrir, a causa de su muerte que ya siente próxima, y vuelva a ver todas las cosas concernientes a su vida pasada, debe esforzarse en visualizar con su imaginación las relaciones sexuales entre su padre y su madre. Si desea renacer en la próxima vida en tanto que hombre, debe imaginar que mantiene relaciones sexuales con su madre y que su padre les interrumpe. Si desea nacer en tanto que mujer imaginará lo contrario. La muerte llegará. Después la vida y la conciencia reaparecerán de nuevo, y una nueva vida emergerá."

Las relaciones entre causa y efecto vuelven a ser creadas. Esto es idéntico a la fabricación de un tampón. Aunque se rompa la matriz, la forma ya está impresa por el sello. Se pueden encontrar analogías entre este sutra y las teorías freudianas. El Buda sólo aceptó parcialmente esta idea, la transformó para hacerla más racional.

Cierto, el budismo utiliza a veces la noción de causalidad. A buenas causas, buenos efectos. A malas causas, malos efectos. Pero esta no es la esencia del budismo.

Al principio, el Buda quería encontrar el medio para curar los sufrimientos de la humanidad. Este fue el examen del karma individual. Descubrió la importancia de la conciencia, no solamente con relación al karma, sino también con relación al poder cósmico fundamental, cuyo origen es la conciencia. Solo el ser humano puede despertarse de su karma, por él mismo, y este despertar significa que el karma individual y el poder cósmico fundamental entran en armonía. Después de doce años de ascetismo, de prácticas y de ejercicios de yoga según los métodos antiguos, debilitado y desfallecido, el Buda abandona de pronto este ascetismo y descubre la postura de zazen bajo el árbol de la Bodhi, y no la abandona hasta el momento en el que encuentra el satori. Este satori consiste en la observación objetiva del karma de toda su vida. Una persona no puede escapar de la transmigración por el hecho de su acción, buena o mala. El apego impide escapar del mundo de la transmigración. Deshacerse de todo apego significa liberarse del mundo de la transmigración. Si permanecemos en el mundo de la moral relativa, de la dualidad bien-mal, no podremos liberarnos de la transmigración. Practicar *fuse* (don), rezar, practicar buenas acciones y pensar que entonces se tiene un comportamiento conforme a la moral y que este comportamiento nos dará buenos méritos y nos hará renacer en el paraíso, como lo creían los antiguos hindúes, sigue estando dentro de los límites de la moral dualista y relativa. El verdadero satori budista implica que se está más allá del mundo de la causalidad. Y particularmente en el Zen debemos situarnos más allá del mundo de la transmigración, más allá del mundo de la moral. No debemos obsesionarnos con el buen karma surgido de las acciones y de los dones. Las buenas acciones, los *fuse*, los *kito* (ceremonias mágicas, plegarias) deben ser practicados sin ninguna esperanza de recompensa futura. Debemos superar el mundo del apego.

El apego posee un carácter instintivo en tanto que impulso del ser humano. Pero el hecho de estar más allá de cualquier apego no implica la negación del humanismo. Por el contrario el rechazo de cualquier apego debe contribuir a la transformación de la humanidad.

¿Cómo cambiar a la humanidad?

En el sutra Milindapanha se puede leer también:

El rey: — *¿Es posible no renacer en el próximo mundo?*

Nagasena: — *¡Oh, Gran Rey, una persona debe saber sin duda si va o no va a renacer en el próximo mundo!*

Y Nagarajuna por su parte declara: — *Si una persona hace desaparecer la causa de su nacimiento en el mundo próximo, lo sabe y lo comprende.*

Alguien me ha preguntado: “¿Cuál es la razón de nuestros renacimientos?” El renacimiento no es una necesidad ineluctable si no se desea renacer, y si por el contrario se decide ponerle término. Pensé que la persona que me había hecho esta pregunta probablemente tenía miedo al infierno, y por esta razón no quería creer en el renacimiento. Seguramente ha experimentado un mal karma y no desea por lo tanto ir a otro mundo. ¡La idea de la reencarnación y de la transmigración seduce mucho a los que tienen un buen karma!

Creer en la transmigración y deseirla, o no creer y tener miedo son dos actitudes erróneas. En el budismo, los dos aspectos son correlativos: por una parte el Buda rechazó cualquier noción de transmigración y, por otra parte, algunos textos afirman su realidad. De hecho, si queremos estar más allá del mundo de la transmigración, más allá de la moral, debemos comprender la razón de la transmigración. Durante zazen debemos comprender esta causa que engendra la transmigración, debemos obtener el satori y realizarlo con nuestro cuerpo y nuestro espíritu.

Si se cortan todos los apegos, la sustancia de la transmigración desaparece al mismo tiempo. Y, si no hay nóumeno, ¡No hay nada que cortar! Ya no hay miedo a la muerte, ni apego a la vida, ni apego al ego, ni deseo de continuar viviendo. El pensamiento de la transmigración deja de ser necesario una vez que el sujeto está desapegado del ego. Las leñas quemadas se vuelven cenizas. La leña se transforma progresivamente mientras que el fuego se perpetúa. El karma se trans-

mite en la prolongación de nuestros pensamientos, de nuestras palabras y de nuestras acciones. El karma es la llama. El ego se transforma como la madera que se consume. La leña se convierte en ceniza, pero la leña no puede ver las cenizas, ni las cenizas pueden ver la leña. No hay nómene. Esta filosofía difícil podréis comprenderla a través de zazen y de la conciencia hishiryo. Es inútil intentar comprenderla intelectualmente.

Shiki soku ze ku. Ku soku ze shiki

El ego es idéntico a ku (existencia sin nómene), pero ku se vuelve *suiki* (fenómenos).

Todas las existencias son ku, fenómenos del poder cósmico fundamental, situado más allá de todos los mundos físicos y metafísicos, materiales y espirituales. Sólo el poder cósmico fundamental es absoluto, sin nómene, ku.

Ku no significa "vacío", sino el terrible e infinito poder del cosmos, el inmenso potencial cósmico. Ku produce y destruye todas las existencias fenomenales. El *ku soku ze shiki* del *Hannya Shingyo* significa que ku y los fenómenos son idénticos, siendo ku lo absoluto.

La fe cristiana consiste en creer en un Dios con entidad personal. Como ya lo he explicado, Dios designa el poder o el potencial cósmico, la energía fundamental e invisible. Pero todo esto no es más que palabras... Dios no puede ser comprendido en tanto que entidad sustancial. El cosmos en su totalidad está desprovisto de sutancia, lo cual ha certificado hoy día la ciencia moderna*. El poder cósmico fundamental es desde toda la eternidad, sin comienzo ni fin, existencia absoluta y eterna. Todos somos sus hijos, todos formamos parte del Todo cósmico. Debemos despertarnos a esta totalidad. Dogen, en el *Shobogenzo-Genjokoan*, lo expresa con esta fórmula: "Recibir la certificación de todas las existencias."

Durante zazen podemos experimentar la unidad de nuestro cuerpo con el cosmos gracias al abandono del ego, a la

*Véase F. Capra, *Le Tao de la Physique*, ed. Tchou.

justicia de la postura, de la respiración y de la conciencia hishiryo. Nuestro ego y el cosmos se interpenetran durante zazen, la conciencia hishiryo está en perfecta unidad con el cosmos en toda su plenitud que inviste totalmente al ego. En términos religiosos se trata de la unión divina, o de la comunión mística.

Este poder cósmico fundamental corresponde en el tantrismo, en el hinduismo tradicional o incluso en el budismo tibetano a lo que en sánscrito se llama *sakti* (o *shakti*), literalmente “poder” o “energía”. En la filosofía no-dualista hindú se encuentra a veces el término *maya*, que designa la fuerza cósmica que actualiza el Brahman infinito (o Ser Supremo) en tanto que mundo fenomenal finito. En el Tantra, la imagen de la unión sexual simboliza, sobre el plano cósmico, el ego humano fundiéndose con el poder cósmico. La armonía es total, el orgasmo sexual se transmuta en satori cósmico... Es una vía peligrosa para la mayoría de los mortales. El simbolismo tántrico puede tener una significación profunda si es aprehendido en una dimensión trascendente y es llevado al dominio de lo sagrado. ¡Pero no puedo creer en la equivalencia unión sexual-unión divina, ni en el orgasmo-satori! El ego y el poder cósmico están situados sin cesar en una relación dual, pero a través de zazen podemos experimentar inconciente, natural, automáticamente la transmutación del ego en Dios, en absoluto.

¡Zazen es el cosmos! ¡*Shakti* es zazen! ¡Vuestra postura de zazen es Dios! Debéis tener fe en zazen. Abandonar el ego durante zazen significa abandonar cualquier apego a la sustancia del ego. En japonés: *mushin*, no espíritu. *Mu*: negación y *shin*, espíritu. Al profesor Suzuki le gustaba mucho utilizar este término. Dogen emplea más bien hishiryo, que tiene su origen en el *Shin Jin Mei*, poema sobre “la fe en el espíritu”, del Maestro Sosan. La conciencia hishiryo no puede ser pensada, ni observada ni concebida por la conciencia egótica, humana que, acordémosnos, corresponde al sexto sentido en el budismo y que es origen de ilusión como los cinco restantes.

La vida fenomenal del cosmos consiste en relaciones de interdependencias. Nuestro cuerpo y nuestro espíritu forman

parte de ellas. Las avanzadas investigaciones llevadas a cabo en nuestros días en las ciencias biológicas se enfrentan aún a la cuestión sobre la naturaleza substancial de la vida, cuestión irresoluble, y desde luego irresoluble para cualquier forma cognoscitiva de la reflexión humana. Al ser el ego sin sustancia propia, el karma no tiene tampoco sustancia. Advertir esto posibilita cortar la transmigración y la reencarnación. Como se dice en el sutra *Visuddhimagga*:

No hay autor de karma. No hay nadie que pueda recibir sus resultados. Hay solamente producciones fenomenales que aparecen y desaparecen transformándose según una forma compleja de interacciones, creando un encadenamiento análogo a la relación existente entre la semilla y el árbol. El karma no es más que este encadenamiento sin fin. Ningún fenómeno anterior, original, puede ser reconocido. Por eso no puede aparecer ninguna transmigración futura.

Nuestra visión sobre la transmigración es el fruto directo de nuestra conciencia limitada, inepta para superar el elemento temporal, y por consiguiente para aprehender lo absoluto, lo eterno. Causa y efecto no tienen ninguna existencia sustancial, fija o continua. Son ku, sin nómeno, siempre en movimiento, sin consistencia. Las nociones de "karma sin sustancia propia", "existencia sin nómeno", "no sustancialidad de todas las cosas" no equivalen de ninguna manera al nihilismo. La acción móvil del karma, productora de fenómenos, es afirmada, en oposición a toda inmovilidad o consistencia de una sustancia kármica establecida, que es negada. El movimiento constituye la acción del karma. El potencial cósmico se manifiesta en el mundo humano a través de la ilusión de nuestra conciencia egótica. Esta conciencia es a la vez producto del karma y productora de karma, de interacciones, que sólo existen por la ilusión de nuestro ego. El despertar del budismo corresponde a la realización del poder cósmico fundamental, latente en el ser humano y, por lo tanto, en sus acciones. Este despertar es el descubrimiento de la inmortalidad del acto, de movimiento perpetuo, principio fundamental del karma.

La conciencia hishiryō es la esencia secreta del zazen.
(Dogen).

Durante zazen debemos pensar sin pensar, oír sin oír, ver sin ver, sentir sin sentir.

El humanismo de Shakyamuni Buda fue construido a partir del poder cósmico. El ser humano no es considerado como sumido totalmente a un poder absolutamente determinante, sino que por el contrario se observa en él la posibilidad de despertarse a la libertad absoluta, de abrirse completamente a la energía cósmica. En la civilización europea es lo contrario. En Europa, la sacrosanta autoridad de la Iglesia, que ejercía su poder manteniendo a los espíritus en el miedo al castigo divino, estalla con el advenimiento del Renacimiento y con la expansión de nuevos pensamientos que surgen en esta época. Las luchas y persecuciones fueron numerosas, pero no pudieron erradicar la evolución de un movimiento que pregonaba la necesidad de verdades racionales y el gusto por el arte. Este humanismo, implantado no sin titubeos y divergencias, se carga de erudición y se constituye en ciencias particulares, premisas del racionalismo del siglo XVII. La Iglesia se debilitaba y no podía luchar contra la autoridad de la razón, cuyo campo sin embargo había intentado limitar. A finales del siglo XVII y durante todo el XVIII, la soberanía universal de la razón dismantelará el principio de la fe, que hasta entonces había sido el baluarte del orden establecido. Dios tuvo que morir sacrificado por la desalienación y salvación de los hombres. Los filósofos se apoderaron entonces de la fe, intentando conciliarla con la razón, dentro de un sistema que les era propio. La puesta en duda de los textos religiosos origina el despliegue de sistemas metafísicos, pero, por el hecho de sus divergencias fundamentales, no pudieron suplantarse la solidez de una doctrina religiosa universal. El humanismo polivalente del siglo XX es el resultado de esta explosión y de esta floración. En el curso de los siglos, la razón se ha puesto progresivamente al servicio de la felicidad humana, más material que espiritual, precipitando el proceso de decadencia de la civilización. El poder cósmico (El Espíritu Santo cristiano) y el hombre fueron desde entonces incompatibles con la búsqueda de la felicidad.

En el karma occidental se observa siempre lo exterior. Es mi misión impregnar este karma de la esencia de la civili-

zación oriental y hacer que surja de esta unión la quintaesencia de sus valores complementarios.

El karma y el destino

¿Qué es lo verdaderamente importante en nuestra vida? ¿Qué vida debemos llevar? ¿Cuál será nuestra muerte?

El problema fundamental del hombre, desde que comenzó a ser, es el de la vida y la muerte. La felicidad es la llave que soluciona este problema. Pero ¿qué felicidad? Felicidad espiritual y felicidad física, ambas necesarias e indisolubles. Es cierto que debemos alimentarnos y tener una vida sexual. Sin embargo la mayoría de los hombres sufren por estas necesidades vitales. En efecto, las necesidades se transforman en deseos, avidez, hambre y apetitos insatisfechos. El deseo de amor tiende a ser la preocupación dominante de la vida. Este karma complejo aparece fuertemente por y durante zazen.

El problema cotidiano del modo de alimentación ha sido siempre muy importante en el Zen. El tenzo (cocinero del templo en el Japón) es el segundo en importancia después del superior del templo. Durante las sesshin Zen existe una manera especial de tomar la comida. Sigue un rito inexistente en la época actual, en nuestra vida de todos los días. Se entiende que unos se inclinen al ascetismo y otros al tantrismo, pero debemos controlar nuestra forma de vida y encontrar el equilibrio justo. La simplicidad durante la sesshin es lo más recomendable y en particular en lo que se refiere a la nutrición y a la sexualidad. Gracias a esta simplicidad, que influencia vuestro zazen, podéis acceder a la verdadera felicidad espiritual. El cuerpo y el espíritu se vuelven completamente solidarios.

La verdadera y pura sabiduría es accesible por zazen, por la verdadera postura, al mismo tiempo que observamos nuestro espíritu interior. Hasta el momento presente, los occidentales han dirigido su espíritu sobre todo al exterior, han

buscado el conocimiento a través de la observación objetiva. Incluso aquellos que han continuado zazen durante mucho tiempo miran al exterior, observando, analizando y disecando. Dan vueltas alrededor de la forma, una y otra vez, la despedazan, pero no pueden comprender su fondo esencial. No pueden comprender el verdadero espíritu del Maestro *i shin den shin*, “de mi alma a tu alma”. Por eso no puedo dar el shiho.

El destino implica la sumisión a una suerte decidida por una fuerza superior. Dios controla a los hombres. Los hombres no tienen control sobre la suerte que les ha sido asignada. La palabra latina para destino es *fatum*: “Lo que ha sido dicho (sobrentendido: por el oráculo)”. El término griego *moira*, corresponde a la diosa del destino en la terminología griega. *Moira* designa la ley que da a cada humano su parte de destino. La noción de destino en occidente ha estado siempre unida al determinismo y a la heteronomía. Dios gobierna la suerte de los hombres. Éstos son conducidos por las fuerzas divinas que escapan a su libre voluntad. “Cuando el destino visita al hombre, nadie puede escapar a él, ni siquiera los bravos y los temerarios.” (Homero)

Es muy importante liberarse de este fatalismo, e incluso de la sumisión al determinismo. Nadie ha explicado verdaderamente las bases de este fatalismo, ni ha entrevisto la posibilidad de escapar del dominio de este fatalismo omnipresente en el pensamiento occidental (y más precisamente indoeuropeo). La idea de fatalidad y la doctrina que se deriva de ella, el fatalismo, sobrentiende la infelicidad del destino. De donde, paradójicamente, se plantea la pregunta para el hombre de saber cómo evitar su mal destino, cómo conocer el método para acceder a la felicidad eterna y acabar con su desgraciado destino.

¿Cuál es el origen de nuestra desgracia?

Occidente responde: “Una fuerza exterior (divina) dirige y gobierna nuestras vidas.” Oriente responde así: “Nosotros mismos somos la causa de nuestras desgracias; debemos comprendernos a nosotros mismos para acceder a la felicidad más alta.”

Las civilizaciones antiguas de Grecia y la India mantuvie-

ron numerosos intercambios. Sus mitologías respectivas ofrecen numerosas correspondencias. La diosa Shakti, en la India, corresponde a la energía cósmica y asocia a la vez tres principios:

- * el principio de creación o emanación.
- * el de protección o conservación.
- * el de destrucción o reabsorción.

En la mitología griega, moira, el destino, reagrupa estos tres mismos principios personificados en:

- * *Cloto*: la hilandera, que desarrolla el hilo de la vida y preside los nacimientos humanos.
- * *Laquesis*: dispensadora de la suerte, preside la vida de los humanos y asigna a cada uno su destino.
- * *Atropos*: inflexible, corta sin piedad el hilo de la vida.

La cosmología hindú se funda sobre la trinidad o trimurti constituida por tres grandes figuras:

- * *Brama*, el aspecto creador del Absoluto (o *Brahman*).
- * *Vishnu*, su aspecto protector.
- * *Shiva*, el aspecto destructor.

Sin embargo, la mitología griega se dirige más particularmente al deseo del hombre, a diferencia de la mitología hindú que es esencialmente una cosmogonía. La primera asienta las bases del fatalismo, la segunda define los principios universales del karma, tanto del hombre como del universo. El karma hindú es gobernado por el único poder absoluto de Shakti, que reúne los tres principios de creación, conservación y destrucción, a nivel universal. Shakti corresponde a la vez al poder cósmico fundamental —el triple aspecto dinámico de Brahman— y a Maya, realización del Brahman infinito en forma de mundo fenomenal finito. A nivel humano Shakti determina igualmente la *kundalini*, energía representada bajo forma de serpiente enrollada alrededor de la columna vertebral, y que condiciona el despertar del ser humano, extendiéndose a

lo largo de los centros nerviosos vertebrales, desde la raíz hasta la cima de la cabeza.

La noción de karma no excluye la posibilidad de escapar del propio destino. La voluntad del hombre puede intervenir en su karma y transformarlo. El ser humano no es un organismo definitivamente estructurado y rígido sino que está en perpetua evolución. Su estructura evolutiva caracteriza así su flexibilidad y su facultad de adaptación a las circunstancias. Una multitud de posibilidades se le ofrecen, que van desde la rigidez tenaz, afirmación del ego, a la flexibilidad más adaptable, abandono del ego. Esta facultad de adaptación es a lo que precisamente yo llamo "seguir el orden cósmico".

La ley de causalidad, que define el determinismo, es tan rigurosa que la red tejida por los factores determinantes que forman la personalidad sólo da lugar a un único resultado posible. La elección dejada al hombre en los límites de este determinismo es casi nula.

Por el contrario, el karma puede ser origen de libertad total, en el caso en el que se esté en armonía con la corriente del orden cósmico. Este poder cósmico no existe solamente fuera de nosotros, sino que es inherente a cada una de nuestras células. Así, podemos controlar y gobernar el poder que nos habita. Podemos trascender sin cesar los límites en movimiento que caracterizan los rasgos secundarios de nuestra personalidad.

La acción contraria a la corriente del orden cósmico es productora de mal karma, es decir de características egóticas comparables a tumores que, si no son erradicados a tiempo, provocan el aniquilamiento del órgano y del ser entero. Esta acción desencadena en círculo infernal de reencarnaciones y transmigraciones, el círculo del samsara. Perfeccionar la vida consiste en acceder a la pura y perfecta libertad siguiendo la ley cósmica, fundándose en ella, despojándose de todo karma egótico. De esta manera se regeneran las células enfermas y se da vida plena al cuerpo que ya no está impedido en su libertad de acción. Se actúa plenamente, libremente. Esta es la auténtica y única libertad. Como lo ha dicho muy bien Hermann Hesse: "Nuestro destino existe en nosotros mismos y

no en el exterior." Nuestro destino se forja en nosotros, crece en nuestro espíritu. La raíz de nuestro sufrimiento es nuestra profunda imperfección. La causa exterior juega solamente el papel de catalizador que hace que este mal aparezca en la superficie. La alienación del ego ilusorio y rígido representa la causa principal. La verdadera liberación consiste en extirpar en sí mismo cualquier aspecto del ego.

Nosotros mismos somos la causa de nuestra alienación. Nuestra alienación es el resultado de una conciencia cerrada, egoísta, que ofrece una estructura rígida a las fluctuaciones cambiantes de la energía cósmica. El ego, fijo en él mismo, es decir, en sus deseos, en sus sentimientos, en sus puntos de vista y en su voluntad propia, se enfrenta sin cesar a todo lo que no concuerda con él. La reflexión moral ofrece al ser humano el poder de apreciación cualitativa. Esta apreciación de él mismo y del exterior condiciona la elección de su propio futuro y lo orienta según el sentido que le quiera dar. La conciencia, liberada de la satisfacción de sus apetitos y de sus impulsos, se vuelve apta para tomar iniciativas, para optar en un sistema de valores y sustituye lúcidamente a un simple querer-vivir instintivo. La acción se vuelve desinteresada, las fuerzas que constituyen el ego disminuyen, permitiendo que las fuerzas morales se desarrollen en armonía con el orden del universo. La tensión disminuye y libera la energía que se expande por la infinitud del cosmos. La liberación se produce...

El río da una larga conferencia.

Sin interrupción, desde medianoche hasta el alba,

Canta 84.000 Sutras.

¿Cómo podría comunicaros

Toda su significación, mañana?

Para algunas personas el murmullo del río es sólo un ruido del que quieren escapar durante zazen. Es difícil situarse más allá. Si uno, en lugar de intentar vencerlo, se vuelve íntimo con el Zen, puede comprender toda su profundidad.

Nietzsche habló del *amor fati*, el amor del destino. El fatalismo es la actitud de los débiles y de los esclavos. El ascetismo es hipócrita, antinatural, contrario a los valores vitales.

La actitud más verosímil de cara al destino no reside finalmente en la sumisión incondicional ni en la huida, sino en una aceptación comprensiva. Ser íntimo con el destino propio y comprenderlo equivale finalmente a comprenderse a sí mismo profundamente, y a aceptarse plenamente, concientemente. Esta actitud conduce a Nietzsche al tema de "El Eterno Retorno". Pero a pesar de que durante toda su vida combatió la hipocresía y los prejuicios, en favor de una adaptación de la vida a la realidad, con sus dolores y sus alegrías, Nietzsche no pudo, en definitiva, superar el marco de las alienantes vicisitudes de su propia existencia.

La noción de destino es una ilusión en la que están implicados Dios y el hombre, el microcosmos humano y el macrocosmos universal, así como el devenir humano en el seno del universo ... Debemos analizar nuestro destino. La noción budista de karma puede ayudarnos a ello, porque esta noción corresponde efectivamente a la comprensión de las leyes del encadenamiento de causas y efectos. Siempre digo: "Zazen es volverse íntimo consigo mismo, con el propio ego." Kodo Sawaki lo repetía igualmente: *Zazen equivale a comprender el ego*. El Maestro Dogen escribió: *Estudiar el budismo es estudiar el ego. Estudiar el ego es abandonar el ego*. A veces se dice también: "Zazen es conquistar el ego, estar más allá del ego." Zazen lo resuelve todo: los problemas del destino, del karma, de la soledad, del ego, del sexo, del amor ... Esto es un koan.

Debemos comprender que el concepto de destino es ilusorio, vacío, creación humana sin fundamento. Nadie puede crear nuestro destino. El karma nos enseña que nuestras ilusiones relativas a nuestro destino son ellas mismas productoras de karma. El karma del destino incluye el destino. Pero, por otra parte, la observación de nuestro karma puede llevarnos a cortarlo y a acceder a la dimensión de la verdadera libertad, manifestación ella misma del karma transmutado. La verdadera libertad significa libertad de acción y de comportamiento, liberada de todo antecedente determinante. Esta acción libre es el principio del karma.

El fatalismo significa algunas veces la esperanza en la eternidad. En el fondo del abandono se descubre la esperanza de

alcanzar la eternidad. El karma por su parte, no es ni una visión ni una ilusión, sino la intuición de la acción del poder de la naturaleza, la realidad aprehendida a través de la intuición.

La realidad del espíritu —del pensamiento absoluto y de la intuición— no es el objeto de los cinco órganos de los sentidos, sino que se sitúa más allá. Podemos comprenderlo en zazen. La verdad en su más pura autenticidad pertenece al dominio de lo inefable. Por eso hablo siempre de la comunicación *i shin den shin*, de mi espíritu a tu espíritu, más allá del lenguaje.

*La pureza del viento,
La claridad de la luna,
¿Quién puede pintarlas?*

Ley de causa y efecto

Muchos piensan que el karma se reduce a una relación de causa a efecto. Es un error. El karma no tiene el aspecto irrevocable y misterioso que caracteriza al destino. El principio de causalidad solo no puede gobernar nuestra vida que es un todo compuesto. La pluralidad de antecedentes, o causas anteriores, no da lugar sistemáticamente a un solo resultado posible. La vida psíquica es desde luego tributaria de estos antecedentes, pero no está rigurosamente determinada por ellos. La idea de elección voluntaria aparece en la conciencia. Elección voluntaria quiere decir opción deliberada, lúcida y por lo tanto posible. En el orden de la naturaleza mineral, vegetal y animal, los fenómenos están sometidos a la sola necesidad, solo a la ley física del determinismo, es decir, si se reúnen las condiciones necesarias, el fenómeno aparece. Pero el determinismo que define el principio de causalidad no puede influenciar el psiquismo humano. Contra más se despierta un ser a la realidad y la comprende, la influencia del determinismo sobre él es menor, su libertad de acción es mayor, así como su autonomía y su acción imprevisible.

El principio de causalidad es un hecho racional de la filosofía occidental, pero este racionalismo es inapto para formular la totalidad de la realidad, y en particular cuando se trata de la realidad metafísica o religiosa, dominio de la intuición, por esencia irracional, no discursiva, inmediata.

Un tal racionalismo limitador no puede dar una visión verdadera de la vida, esta suma de interdependencias, este todo global en perpetuo devenir. Nuestra vida cotidiana se parece a un tejido complejo del que ninguna ciencia ni ninguna teoría puede dar cuenta, a no ser desde su punto de vista parcial. La realidad vivida de nuestra conciencia actual constituye la única realidad. El determinismo aplicado a la vida humana y a su destino olvida, al reducirlos a un simple principio mecánico, un aspecto importante de la conciencia humana, es decir, la voluntad, la acción de la conciencia que define la elección. Ésta pertenece al dominio de lo imprevisible y requiere la libertad. Este es un hecho imponderable que se afirma a medida que la conciencia se despierta a la comprensión y al conocimiento.

La visión espiritual es intuitiva y directa. Todos los antecedentes, incluso los más alejados, son actualizados y comprendidos instantáneamente. Ciertamente, la filosofía y las ciencias humanas tienen igualmente por objeto la comprensión global de la vida, pero la filosofía es siempre hipotética. En cuanto a las ciencias humanas, tomemos por ejemplo la psicología. Su visión objetiva, discursiva y analítica de los fenómenos le impide comprender desde el interior la totalidad de la personalidad. La terapéutica se manifiesta, por este hecho, limitada e inapta para crear en el individuo una nueva actividad fresca, viva y regeneradora. La psicología puede explicar las condiciones de formación y las características de los bonnos, pero difícilmente puede llegar a una transformación notable en el individuo. No es origen de Satori ... La espiritualidad reviste a veces un aspecto filosófico o psicológico, pero estos no son más que diversos aspectos de un todo sin límites, vistos en función del acercamiento que cada uno tiene de la realidad. La ley de causalidad, que establece la relación entre la causa (o conjunto de causas) y un efecto, manifiesta pues una comprensión parcial. El karma, por el contrario, designa la“(o las)

relaciones entre una pluralidad de causas y una pluralidad de efectos posibles, relación sobreentendida por *en*: la interdependencia, la interacción. El único resultado posible surgido del determinismo debe ser sustituido por la pluralidad de resultados posibles surgidos del karma, es decir, por la noción de posibilidades kármicas.

Nuestra vida es la actualización de una larga evolución cuyo origen se pierde en la noche de los tiempos. Nuestra vida está en perpetua transformación, transformación que se realiza en el tiempo, con una parte de invariabilidad que caracteriza al individuo: un individuo sigue siendo él mismo, pero nunca es él mismo. La causalidad —y su corolario el determinismo— es una ley reconocida universalmente en el dominio de la física newtoniana: se parte de una situación dada, constituida por estados, cada estado engendra efectos rigurosamente determinables en un futuro que es su consecuencia directa, es decir que este futuro está incluido en el pasado y condenado por él. Pero la física cuántica ha tenido que añadir la noción de probabilidad, y contra ella se levantan fuertes conjeturas cuando se trata de aplicarla al dominio psíquico. En efecto, la conciencia oscura al principio y la inteligencia lúcida después, que operan la abertura hacia el exterior en perjuicio de las fuerzas egóticas replegadas sobre ellas mismas, intentan escapar de una fatalidad mecánica y franquear las leyes que rigen la materia y los estados inferiores (instintivos e impulsivos) de la conciencia. La vida despierta la energía y la coordina en el sentido que le dá el hombre, según su percepción de los valores. La elección pone ya las premisas de su libertad: contra más se libera la elección de las exigencias del ego, más libertad aparece, y más improbable se vuelve la acción del hombre. Esta facultad de elegir es la acción de la libertad. Esta libertad manifiesta la abertura total de la conciencia al orden cósmico, de manera que, por último, sujeto u objeto, conciencia individual y conciencia cósmica no estarán ya diferenciados. La elección se niega entonces a sí misma, tomando el aspecto de todas las posibilidades y extendiéndose hasta el infinito.

No obstante, la fuerza de los elementos determinantes anteriores (efectos del karma pasado) supera a menudo en in-

tensidad a la fuerza de justicia moral presentida a través del orden cósmico y empuja al hombre a la derrota frente a las fuerzas subconscientes que le gobiernan en su ignorancia. La ignorancia de la verdadera naturaleza de la existencia, la incomprensión de las causas anteriores y subconscientes, constituyen el principal factor de derrota. Esta ignorancia es llamada *avidya* en sánscrito y *mumyo* en japonés. La cesación de la ignorancia lleva a la liberación del peso del karma pasado. Entonces surge la verdadera sabiduría en nuestro espíritu, inconsciente, natural, automáticamente, a través de la experiencia de zazen. La conciencia personal se vuelve reflexión absoluta, la comprensión total de todos los fenómenos y del más allá de los fenómenos surge a la luz. La razón científica y objetiva y la conciencia espiritual subjetiva se vuelven entonces complementarias.

Una sola causa no produce un solo efecto. Numerosas causas crean numerosos efectos. Nuestro cuerpo no es tan simple, es muy delicado. Si se es demasiado nervioso, el estómago siente la influencia y, a su vez, influenciará al cerebro. Si el hígado no está en buen estado, la cólera aparece a menudo. El bazo ayuda al hígado y a los riñones. Si el bazo está en mal estado, estos dos órganos se debilitan. Si una persona se encoleriza a menudo, su hígado pierde fuerza. Si la vesícula está en mal estado, los riñones lo estarán también. Los riñones enfermos influyen al corazón. El corazón enfermo influye los riñones. La enfermedad de los riñones se propaga a la vesícula. Todos los órganos internos son interdependientes. Si uno de ellos está enfermo, todos se degradan. Es nuestro punto débil el que nos hace caer enfermos. En la época moderna, el estómago y los intestinos, interdependientes con el corazón, están particularmente en mal estado. Comemos demasiado. El estómago se envenena y pierde su actividad, lo cual influye sobre la acción de los intestinos. La circulación de la sangre se degrada en los intestinos. La sangre sucia se convierte en veneno ... Durante zazen podéis comprender no solamente vuestro espíritu, sino también podéis sentir vuestro cuerpo. Si vuestro estómago no está en buen estado, vuestro aliento no será muy fresco o tendréis dolor en el estómago. Si vuestros pulmones son débiles y estáis acostumbra-

dos a vivir en una habitación caldeada, el hecho de respirar aire fresco os hará toser.

Tenemos que comprender la importancia de la interdependencia. No solamente en el cuerpo sino en todas las cosas.

En sánscrito causa se dice *hetu* que significa "progreso." En efecto, *phal*, significa "fruto". La mayoría de los filósofos de los intelectuales, de los científicos parten siempre de la causa que engendra un fruto, un efecto. Pero en nuestra vida cotidiana no sucede así. Hay numerosas causas y numerosos efectos, y a partir de los efectos pueden producirse nuevas causas. La vida real es así. La realidad de nuestra vida cotidiana en la sociedad, entre marido y mujer, en nuestra familia, es siempre una interacción. Si uno no va bien, el otro también va mal. Esta relación no es una causa al principio y un efecto después, sino una relación mutua de interdependencia.

El amor es la realización de una muy delicada relación de interdependencia. Si solamente es unilateral, no es el verdadero amor. A veces un hombre ama a una mujer. Si esta mujer responde a su amor él se apasiona aún más y la mujer huye. A veces el hombre ama, la mujer huye, pero si el hombre huye también, la mujer corre detrás de él. Si no comprendéis esta relación mutua, esta interdependencia, no podréis resolver el problema de vuestra vida cotidiana.

Durante zazen, nuestra vida no existe solamente por nosotros mismos, nuestra fuerza vital proviene de la energía cósmica, del poder cósmico que nos dirige. Durante zazen se puede sentirla. Esta experiencia es el satori. Se puede comprenderlo intelectualmente, pero hay que hacerlo desde el fondo del cuerpo y del espíritu.

Nuestra vida es una relación mutua entre el ego y todas las existencias del cosmos. No vivimos solos. Los egoístas no pueden comprenderlo. Por eso caen enfermos y no pueden curarse ni ser felices. Si se abandona el ego se obtiene mucho del poder de interdependencia.

Si una célula de nuestro cuerpo se vuelve cancerosa, combate las células frescas, sanas. Las células cancerosas se vuelven egoístas y luchan en el sentido opuesto, siempre contra... contra ... Al final, se extienden por todo el cuerpo y matan las células sanas. Lo mismo sucede en nuestro mundo moderno.

Las gentes egoístas aumentan. Este es el origen de la crisis de la civilización.

Por la postura de zazen se puede recibir la verdadera energía cósmica. La actividad, la energía se manifiestan gracias a zazen. Esta energía puede ser obtenida del exterior, de las demás personas, de las demás existencias, todos juntos, en influencia mutua. (Esta energía que se refuerza mutuamente es llamada *ki*). En una chimenea, una sola leña no produce un gran fuego, pero si hay muchos leños, el poder del fuego será enorme.

La interdependencia (*engi*)

Una de las palabras más celebres en el vocabulario budista en China y en el Japón es *en* o *engi*, “interdependencia”. *In-nen* significa relación, interdependencia (*in*: causa; *nen*: karma) y a veces designa también el efecto que se manifiesta a continuación de la interdependencia. No hay solamente una causa, hay muchas *en*, interdependencias, que producen el efecto.

¿Qué es en? Cuando esto existe aquello existe. Cuando esto aparece, aquello aparece. Cuando esto no existe, aquello no existe tampoco. Cuando esto se termina, aquello se termina. (Visudhimarga Shastra).

En sánscrito, *en*, la interdependencia, se dice *pratyaaya*, que significa “encarar”, y también “volver, saltar hacia atrás, rebotar.” Interdependencia en sánscrito tiene el sentido de una pelota que se lanza contra una pared y que rebota. La causa aparece, se va y vuelve.

En nuestra vida existimos siempre por las relaciones mutuas. Una interdependencia es siempre necesaria entre los animales y las plantas a veces, otras veces entre los animales y los hombres. Podéis comprenderlo a través de numerosos ejemplos, como la vida y la muerte ... En el budismo, la vida y la muerte han sido explicadas por la lógica del principio de la interdependencia. *Ku soku ze shiki, shiki soku ze ku.*

Si hacemos zazen podemos cortar con todo, olvidar el cuerpo, estar completamente solos. Podemos mirar objetivamente nuestro espíritu, volvernos profundamente íntimos con nosotros mismos. De esta manera nuestro espíritu puede comunicarse con el poder cósmico fundamental.

El ser humano no puede situarse más allá de la corriente del tiempo. Todo el mundo muere, la muerte nos visita tarde o temprano. Todo el mundo lo sabe. Si el fatalismo es la ley humana en la dimensión temporal, la interdependencia realiza la ley cósmica en la dimensión espacial. Hay una posibilidad para la voluntad humana, para la esperanza. La libertad más allá del tiempo y del espacio es una experiencia mística. Pero, en nuestro mundo social real, sólo existe la libertad de nuestra voluntad, limitada profundamente por el espacio-tiempo. Debemos despertarnos al hecho de que el ego es la realización del poder cósmico fundamental, y que vive en una relación de interdependencia con todas las existencias. Tales son los principios del nirvana viviente. Debéis comprenderlo bien. Esta es la respuesta a la pregunta: "Por qué ha dicho usted que hay que ser como un muerto para experimentar el despertar?" Si se me hubiera hecho esta pregunta después de una profunda reflexión sobre el nirvana y la muerte, habría sido una gran pregunta. Pero durante el mundo sentí que la pregunta no era tan profunda. Por eso respondí: "Ese es el principio del nirvana viviente." Nirvana significa en sánscrito "muerte completa". ¿Por qué el nirvana viviente? Es la esencia del Budismo Mahayana ... El nirvana viviente es zazen. Zazen es despertar-viviente total. Zazen es nirvana. Debéis entrar en vuestro ataúd.

El espíritu quiere vivir eternamente. Cuando el cuerpo muere, todos sus elementos son absorbidos por el cosmos. Por eso no se acaba realmente. El espíritu también permanece en el cosmos, ya que cuerpo y espíritu están en unidad, lo mismo que el derecho y el revés de una misma hoja de papel. Si deseamos o esperamos algo, el objeto de nuestro deseo realiza la existencia del deseo o de la esperanza. Si deseamos o esperamos vivir eternamente, esta eternidad existe, la vida eterna se realiza. No es imposible. De esta manera se lo puede llamar nirvana viviente. Nosotros podemos obtenerlo aquí y

ahora. ¡Es zazen! El ascetismo es un método que permite encontrar claramente el espíritu eterno cortando los bonnos del cuerpo. El alma brilla sola después de haber cortado los obstáculos del cuerpo. Existe un método opuesto. Después de haber comido bien, después de haber hecho el amor, todo el mundo se siente fatigado, sin apetito. En este momento es posible alcanzar el mundo de la purificación sin mancha. Este es el acercamiento tántrico al universo fenomenal. Los grandes doctores, es decir, los grandes religiosos, utilizan dos tipos de métodos para curar las malas erupciones:

- * Uno consiste en volverlas a introducir en el cuerpo.
- * El otro en operarlas desde el exterior, en cortarlas.

O absorber nuestros venenos, o sacarlos al exterior. Reabsorbiendo nuestros órganos sexuales se puede controlar los bonnos sexuales. Pero por el contrario, creando una erupción, se los puede resolver y acabar con ellos. No hay que olvidar que el objeto es alcanzar la condición del nirvana viviente, una dimensión más elevada que los deseos del cuerpo. Cortar o satisfacer las pasiones son dos métodos para alcanzar esta alta dimensión. Por eso no hay que complacerse en el método.

Podemos comunicarnos con el poder cósmico fundamental. Pero la práctica de estos métodos no nos hacen los bastante exactos o perfectos para poder comunicarnos plenamente con este poder cósmico. El mismo Buda Shakyamuni, y todos los Maestros de la Transmisión después, experimentaron estos métodos en diversos grados. El Buda Shakyamuni tuvo la experiencia del placer sexual en su palacio. Estaba rodeado de muchas mujeres jóvenes y tenía una bella esposa. En su palacio gozaba de demasiados placeres sensuales y alimentos. Por eso huyó. Después experimentó una vida ascética. Durante seis años siguió el yoga tradicional. Estos dos métodos le agotaron completamente. Antes que nada experimentó estos dos aspectos, y por último tuvo la experiencia del satori bajo el árbol de la Bodhi, gracias a la postura de zazen. Nagarajuna explicó profundamente estos dos métodos en su autobiografía. Los Maestros de la transmisión también los

comprendieron. Bodhidharma tuvo muchos discípulos en China. Después de haber dejado al emperador Liang, permaneció en el templo Shaolin y tuvo numerosos discípulos, monjes y monjas. Sobre todo se concentraba sobre shikan-taza, pero también orinaba, comía, dormía... Algunas veces hacía karate. Pero únicamente se concentraba sobre zazen.

Todo el mundo, todos los grandes maestros comprendieron esto, a través de la experiencia de estos dos métodos. El nirvana viviente es difícil. Cortar las ilusiones a través del ascetismo no es tan fácil. Alcanzar esta dimensión elevada a través del tantrismo sexual puede ser un método peligroso para las personas ordinarias. Es fácil cometer errores en esta vía. Los que la practican pueden crear un mal karma. Los moralistas los critican porque rompen las reglas comunes y tiene una influencia nefasta sobre la sociedad. Quiero decir que zazen es la única vía fácil para equilibrar estos dos métodos y para alcanzar directamente el absoluto y perfecto nirvana viviente, aquí y ahora, más allá del ascetismo y del tantrismo.

Nuestro ego, cuerpo y espíritu a la vez, está desprovisto de substancia, de nómeno. Nuestro karma es una interdependencia con todas las existencias del cosmos, está dirigido por el poder cósmico fundamental. Nuestra substancia no existe después de la muerte, sólo queda nuestro karma en tanto que fenómeno interdependiente con el resto del cosmos. Así puede continuar eternamente. El karma, en tanto que fenómeno, es llamado en alemán *das wahrhafte Seinde*, "la corriente de la existencia". Se lo puede llamar la corriente de nosotros mismos en el gran orden del cosmos. Uno puede despertarse para vivir en la eternidad. Si se desea y se espera vivir eternamente, nuestro espíritu existirá eternamente en el cosmos. Este es el principio del nirvana viviente, la más alta dimensión de la felicidad en la vida humana. Zazen es gran Satori, nirvana viviente, no-espíritu, hishiryo, pensamiento absoluto más allá del pensamiento, olvido del ego fundido en el poder cósmico.

Las gentes se entristecen por la muerte del cuerpo. Yo experimenté esta tristeza en mi infancia. Mi primer choque fue cuando murió mi abuela. Cuando la introdujeron en su ataúd me aferré a ella y la zarandee: "¿Por qué has muerto?" Ella

me quería, yo estaba triste, pero ahora ya no podía resucitar de su ataúd. La familia la recubrió con una mortaja, se la llevó al templo para la ceremonia y después se la incineró. En provincia se puede asistir a la incineración. Yo miraba el cuerpo que ardía. Vi una llama roja y un humo azul. El humo del cuerpo que arde entristece a los espectadores. En ese momento pense: "El cuerpo de mi abuela arde, pero su espíritu permanece sin lugar a dudas." Al menos era lo que yo esperaba. No quería que su alma ardiera también. En París, uno de mis primeros discípulos murió en un accidente de automóvil. Recibí un gran choque. Tuve el pensamiento, la esperanza de que su alma existiera en este mundo ... El problema de la inmortalidad del alma no es un tema de discusión, desprovisto de significación sentimental, es una cuestión de intuición. Desde los tiempos más antiguos, las gentes quieren creer en la doctrina de la inmortalidad del alma, aunque no sea razonable, aunque no sea verdadera ni sabia. Aunque una doctrina que niegue la inmortalidad del alma parezca más racional, más inteligente, más científica, aunque se afirme que el alma desaparece totalmente con el cuerpo, los religiosos y los espirituales no quieren creerlo, quieren tener fe en la eternidad del espíritu puro. Kant dijo que esta es una exigencia, una necesidad humana. Por mi parte pienso que no es tanto una necesidad sino un deseo muy enraizado del ser humano.

Los católicos entierran el cuerpo en un cementerio y creen que resucitará en el cielo. Esto denota un apego a querer vivir en el cuerpo eternamente. Los budistas queman el cuerpo, de esta manera el apego desaparece. En la época actual, en América, en ciertas ceremonias funerarias, se adorna el cuerpo de los muertos y sus caras ¡para que conserven la belleza de la vida!

Debemos resolver el problema de nuestra propia muerte. Nuestra vida podrá entonces fortalecerse completamente y carecer de miedo.

El Buda negó la inmortalidad no solamente del cuerpo, sino también del alma. El Buda pensaba muy fría, muy racionalmente. El sutra *Milindapanha* cuenta una discusión con respecto a la existencia del alma y del nóumeno, entre el rey Milinda y el bodhisattva Nagasena. Hablan de *vedagu*, el alma, en sánscrito.

El rey pregunta: — ¿Vedagu existe o no?

El bodhisattva Nagasena responde: — No existe.

La palabra *vedagu* significa “alma material”. Antiguamente, las gentes creían que los fuegos que se ven en los cementerios después de las lluvias, en los lugares en los que se incineran los muertos, era el alma. Actualmente nadie lo cree. Se ha comprendido que es un fenómeno químico de fosforescencia. A continuación, el rey plantea una pregunta filosófica, de una dimensión más alta:

— Existe un *atman*?

Atman significa ego, nómeno, alma espiritual, sustancia de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu. Nagasena niega igualmente la existencia del *atman*...

Nuestro cuerpo se tranquiliza completamente durante *zazen*. Siempre digo: “¡Debéis entrar en el ataúd, debéis morir en el *dojo* durante *zazen*!” Esto quiere decir olvidar, abandonar vuestro cuerpo. Sólo permanece el espíritu y la conciencia *hishiryo* se vuelve unidad con el poder cósmico fundamental. Los Maestros de la transmisión y todos los patriarcas lo han confirmado: “*Zazen* es *satori*. ¡Es el nirvana viviente!” Aquí y ahora vuestra vida se vuelve eternidad.

En la postura de *zazen*, las manos forman un óvalo. Debéis depositar en él el cosmos. Las manos, que están en contacto con el centro de energía vital situado algunos centímetros bajo el ombligo, llamado *kikai tandem* (océano del *ki*) se convierten en el símbolo del cosmos.

En japonés: *Hokkai join*. *Hokkai*: “cosmos”. *Jo* es *zazen*. *In* es “símbolo, sello, signo, señal”.

Pensar desde el fondo del no-pensamiento.
No pensar desde el fondo del pensamiento.
¿Cómo se piensa sin pensar?
¿Cómo no pensar pensando?
Hishiryo, más allá del pensamiento.
Este es el secreto de zazen.

Dogen — *Fukanzazenji*

Zazen es la meditación más alta, la meditación más allá de

todo. El pensamiento conciente es producido a partir del cerebro frontal. Esta parte del cerebro está en nuestros días muy desarrollada, ya que la educación está fuertemente intelectualizada y se basa en la adquisición de saber. El aspecto intuitivo del conocimiento es rechazado por falta de fundamento riguroso. Así, el cerebro central, constituido esencialmente por el tálamo, es muy poco utilizado. No sabemos pensar con el cuerpo. A la inversa, los animales actúan solamente en función del tálamo, centro intuitivo por el que se rigen. Esta parte del cerebro corresponde al instinto y a la intuición, ambos en estrecha relación con el cosmos. El ser humano podría estar en comunicación directa con el poder cósmico si la civilización moderna no reprimiera el desarrollo de este sistema nervioso central. Pero ¡ay! actualmente, este centro está en un estado de debilidad extrema en la mayoría de las gentes. La excesiva debilidad del cerebro central en el hombre es el origen de numerosas enfermedades, así como de la crisis de nuestra civilización que carece de sabiduría y que va a contracorriente del orden cósmico. Cuando el hipotálamo refuerza su actividad, su acción sobre el metabolismo aumenta y éste último se fortalece.

No pensar desde el fondo del pensamiento.

Pensar desde el fondo del no-pensamiento.

Esto es lo mismo que el *ku soku ze shiki, shiki soku ze ku* del *Hannya Shingyo*. *Shiki* designa los fenómenos, el pensamiento, y *ku*, el no-pensamiento. *Ku* corresponde así a la concentración y *shiki* a la observación. La concentración —*ku*— designa la actividad del cerebro central. La observación —*shiki*— la del cerebro frontal. Por la concentración *ku* la conciencia microcósmica vuelve a las condiciones originales del ser humano, en profunda unión con el orden universal.

El nirvana viviente

El *Vimalakirti Nirveda Sutra* cuenta la siguiente historia:
“Yuima se dirigió un día al bosque en el que estaba Sari-

putra desde hacía varias semanas sentado en meditación. Fue a verle y le hizo este reproche: —Sariputra, continúa así zazen, olvidando tu cuerpo y tu espíritu, sentado sobre los tres mundos. Después no permanezcas más en el nirvana, sino realiza las numerosas posturas de tu dignidad. Y a continuación, sin abandonar el método de la Vía, reinstálate en zazen y realiza tu postura natural y personal. Continúa zazen y, sin cortar los bonnos, entra en el nirvana viviente.”

El reproche de Yuima a Sariputra define su posición frente a la profunda filosofía de ku y shiki. Sariputra permanece solamente sobre ku, sentado en zazen. La opinión de Yuima, según la cual el zazen auténtico debe ser realizado en los bonnos de la vida cotidiana, define la filosofía del budismo Mahayana. Sariputra buscaba tal vez, por su práctica de zazen, el estado de nirvana absoluto, la plenitud del satori, la santa y trascendental sabiduría, más allá de todas las ilusiones de los tres mundos. Pero el estado del verdadero satori se debe reflejar en el seno mismo del mundo vulgar de los bonnos. Sariputra había olvidado seguramente que en el budismo Mahayana la realidad debe ser vivida “aquí y ahora”.

Bonno soku bodai: los bonnos son el nirvana.

El nirvana no se realiza fuera del mundo. Debemos realizarlo en medio de nuestra vida cotidiana, debemos invitarlo a que se establezca en el mundo más execrable, allí donde sólo se oye la voz del demonio, allí donde el dharma y la pura enseñanza budista son ultrajadas desvergonzadamente, allí donde se ponen en duda las enseñanzas sagradas. No se trata desde luego de apegarse al mundo de las manchas. Simplemente no hay que apegarse a nada y seguir la Vía del Medio. El mismo sutra añade: *La bella flor de loto no crece en el campo florido, ni en la alta montaña. Nace en el estanque fangoso, en ese lugar bajo de la naturaleza. Sin entrar en el océano de los bonnos no podremos obtener el tesoro de la sabiduría absoluta.* Los bonnos, el karma, son la semilla, el origen, la fuente del nirvana viviente.

El nirvana viviente no existe en la vida recluida de los monasterios ni en la existencia ascética de los ermitaños. El

satori ideal, la comunión divina, imaginadas en ruptura completa con nuestra vida cotidiana. no son más que embaucamientos, artificios abstractos, tan alejados de la realidad como lo están el muñeco y el niño. Por eso anuncio los cinco artículos siguientes:

1. Aunque llevéis el hábito del mundo y conservéis vuestros cabellos, no dejéis por ello de hacer zazen y de tener el comportamiento, la acción y los modales puros y justos. Sin lugar a dudas, es mejor llevar el hábito negro de monje y afeitarse el craneo. Sin embargo, la acción justa no depende de ello, y esto es lo más importante.

2. El tener una vida familiar no debe significar apegarse al mundo vulgar.

3. Aunque estéis casados y tengáis un compañero o una compañera, debéis alegraros de la soledad y estar satisfechos en ella.

4. No alegraros por el hecho de ganar dinero en un trabajo vulgar.

5. Aunque participéis en el mundo vulgar, debéis conservar el espíritu puro de compasión y, con vuestro trabajo, debéis ayudar a los seres, estando en armonía con ellos.

La verdad de la naturaleza de ku se despierta pues en los bonnos. Los bonnos son el lugar donde se realiza el satori. El hielo de los bonnos se convierte en el agua del nirvana. ¿Cómo utilizar los bonnos? ¿Cómo cambiar nuestro karma? Importante pregunta. Si se utiliza los bonnos para los bonnos, el mal karma se perpetua, así como la transmigración. En mi infancia cantaba a menudo esta canción en forma de poema:

*No seáis vencidos por la lluvia.
No seáis vencidos por el viento.*

No séais vencidos por la nieve.

Incluso en el calor de la estación de verano, con un cuerpo sano, sin deseo y sin cólera, sonriendo siempre tranquilamente, comiendo solamente la *guen mai* durante todo el día, no teneros en cuenta a vosotros mismos en nada (*mushotoku*). Practicad la observación justa, la audición justa, la comprensión justa, la concentración justa, la memoria justa ...

Me gustaría vivir solo en una ermita pequeña con el techo de paja, construida a la sombra del bosque de pinos. Viviendo en esta cabaña, si un niño cayera enfermo en el este, iría a curarlo. Si una madre estuviera fatigada en el oeste, iría a ayudarlo y a darle masajes en los hombros. Si hubiera un moribundo en el sur, iría a decirle que no se preocupara, que no tuviera miedo de la muerte. Pero si muriese, lloraría con una profunda compasión por él y por su familia. Si en el norte hubiera una querrela, iría a detenerla y diría: "No pelearse. Combatir no sirve de nada". Aunque algunos me criticasen y me tratasen de estúpido, no me intristecería. Aunque otros me admirasen como a una buena persona, no me alegraría. Espero ser así algún día.

Esta es una canción infantil japonesa que denota la influencia de la actitud del Bodhisattva en la educación de los niños. En el budismo Mahayana no se corta los bonnos. Hay que refinarlos, sublimarlos a una dimensión elevada, y utilizarlos para ayudar a los demás. Pero es peligroso, no hay que equivocarse. Algunos dicen: "Yo ayudo siempre a las mujeres con mis bonnos" o "Yo ayudo a los hombres. Me abro a ellos". Esto no es auténtico. Esta no es la verdadera actitud del bodhisattva. No es justa. He aquí un poema de Shinran, gran Maestro de la secta Nembutsu: *El pecado o el karma se convierte en el cuerpo de la caridad y de la virtud. Es como la relación que existe entre el hielo y el agua. Si hay mucho hielo, el agua será abundante.* Contra más bonnos haya, más posible es obtener un gran satori, más posible es alcanzar el nirvana viviente.

El poder cósmico fundamental

En el pensamiento hindú tradicional, Shakti es el poder fundamental impulsor del cosmos. Pero el Buda cambió esta noción, y shakti se convirtió en el origen, en el fundamento de los actos personales. En el budismo, la acción significa relación entre causa y efecto del karma, y el efecto se divide en dos aspectos, positivo o negativo, o más exactamente, "efecto querido o deseado" y "efecto no-deseado." *Shakti*, el poder cósmico fundamental, es *karitra*. Esta palabra tiene tres significaciones diferentes: "acción, ceremonia, efectos".

1. ACCIÓN

Su significación propia es karma. Hay dos tipos de acción:

- * La función que produce un efecto. *Jnana*, en sánscrito.
- * El aspecto ocasionado influencia el efecto. *Aksepa* en sánscrito.

Estos dos tipos de acción se realizan en la acción personal. De estas dos causas una es directa, contagiosa, la otra es infecciosa. Es decir que se realiza por *en*, la interdependencia. La mayoría de las gentes piensan que la causa del karma es contagiosa. Es un error. El efecto, el resultado de la acción producido por la causa no necesita solamente la causa directa, sino numerosas causas variadas también. Si se piensa que la causa del karma es sólo una causa contagiosa, la doctrina del karma se vuelve no científica, errónea. Esta doctrina es un sistema más racional que la ciencia. Si se la comprende se puede avanzar enormemente y racionalmente. En la ciencia, la causalidad no es verdaderamente racional. Es abstracta: una causa única produce un efecto único. En la doctrina del karma, numerosas causas producen numerosos efectos.

2. CEREMONIA

¿Qué es la ceremonia, o el ceremonial? Este término da por sobreentendida la noción de la forma dada a un acto, la manera de realizar una acción conforme a ciertas reglas. Tomo el termino ceremonia en el sentido de “manera”, de “comportamiento” en la vida. Algunos han dicho que la ceremonia es una acción refleja, un hábito del cuerpo parecido al reflejo condicionado de Pavlov. Esto no es completamente falso. Los buenos hábitos del cuerpo no deben ser olvidados. Pero una tal visión es demasiado limitadora porque en el Zen, contrariamente a lo que sucede en el reflejo condicionado, el cuerpo está vigilante. Los análisis de las ciencias del comportamiento han surgido solamente de una observación objetiva, exterior. No se trata la dimensión interior de la que ni siquiera el análisis psicológico puede dar cuenta. Las dos formas de conciencia, objetiva y subjetiva, existen en el Zen que tiende a desarrollarlas a su más alto nivel de expansión.

El estado de conciencia durante zazen, la concentración en shikantaza, realiza la interiorización subjetiva de la que surge la reflexión subjetiva, diferente para cada uno, y que sin embargo es, al mismo tiempo, una mirada objetiva llevada sobre la interioridad. Hishiryō es la conciencia más elevada, en ella la subjetividad y la objetividad se unen en un todo indivisible. Algunas personas objetan que zazen es solo una ceremonia. Es la ceremonia suprema, la ceremonia por excelencia, en la que la actitud del cuerpo y del espíritu es la expresión perfecta del acto absoluto. Aparte de zazen está la ceremonia en el sentido estricto: se canta el *Hannya Shingyo*, se hace *sampai* (triple prosternación), todos los días, de la misma manera ... En efecto se puede ver en ello un comportamiento automático. La rigurosa postura de zazen puede convertirse en un hábito, producido por un largo entrenamiento cotidiano. Pero yo insisto siempre para que en cada instante se produzca una postura fresca y nueva sin cesar, nacida de la conciencia despierta de zazen. Cada uno de los actos de nuestra vida cotidiana debe tener la misma calidad, la misma frescura y pureza, apoyándose sobre los viejos hábitos adquiridos, pero descubiertos de nuevo en cada instante de la experiencia vivida. Tal es la concentración ...

queda del provecho son semillas de mal karma. Recolectaréis lo contrario de lo que esperaréis. Hay que ser mushotoku, sin meta ni espíritu de provecho, tal es la última dimensión del mundo seken.

*El sonido del valle
Da una larga y gran conferencia.
Ha cantado 84.000 sutras.
¿Cómo podría mañana hablar de ella?*

Este poema es del gran escritor y caligrafista de la China antigua, Sotoba. Obtuvo el satori mirando el color de la montaña y oyendo el sonido del río en el valle. La larga y gran conferencia son las palabras y la enseñanza. El sonido del valle es el sonido de la naturaleza ...

El color de la montaña es el cuerpo del Buda. Sotoba se despertó por la belleza de la naturaleza, por la melodía de los sonidos que la animan, como Shakyamuni que se convirtió en Buda contemplando la estrella de la mañana.

*Desde medianoche hasta el alba
Ha cantado 84.000 sutras.
¿Cómo podría yo explicar esta conferencia?
¿Cómo podría expresarla?*

¿Componiendo un poema con frases y kanjis?

¿Cómo expresar lo inexpresable?

¿Es posible hacer categorías sobre lo inefable, es posible formular la última verdad? La observación subjetiva durante zazen es diferente para cada uno. Cada persona piensa de manera diferente. El karma surge, los pensamientos aparecen. Pero cada persona puede encontrar la condición última de la única realidad en hishiryo.

Más tarde, Dogen escribió este poema en el *San Sho Do Ei*:

*El color de la montaña
El eco del valle
Todo es
De nuestro Buda Shakyamuni
El espíritu y la santa postura.*

El color de la montaña, el eco del valle, es Dios, es el espíritu y la postura de Dios, el espíritu y la postura de zazen.

Toda sociedad estructurada y organizada comporta leyes y reglas. Esto constituye el orden social. Pero es sorprendente constatar siempre la inexactitud, la incompetencia y la injusticia de esta "moral social". El trabajador honesto, por ejemplo, puede permanecer pobre durante toda su vida, mientras que el usurpador deshonesto puede apropiarse de todas las riquezas que le aseguran una vida confortable. Estos son los límites de la moral social. Las acciones meritorias, la "recompensa" no dependen del mundo social. Es un problema profundamente individual y religioso, es el problema del karma. El mérito surgido de una buena acción es una idea anterior e inmaterial, pero que se realiza necesariamente, a pesar de que lo ignoremos, a través de los frutos de nuestras acciones que precisamente testimonian nuestro karma.

Nuestra manera de vivir manifiesta la comprensión de nuestro karma. Nuestra vida es su reflejo exacto, su manifestación. "El hombre debe vivir justamente" dijo Sócrates. ¿Qué es llevar una vida justa?

La respuesta es diferente según el lugar y la época. Los criterios de justicia no son rigurosamente universales, lo que plantea una vez más los límites de la moral social. Sin embargo, el problema del karma trasciende estos hechos, porque el karma no se refiere a leyes abstractas o filosóficas. Sus efectos se aprecian a partir de hechos subjetivos de satisfacción o descontento. En el budismo, estos sentimientos dan un sentido verdadero al bien y al mal, es decir que toda acción buena es origen de satisfacción interior, toda acción mala es origen de descontento. Nuestro espíritu interior es el juez implacable de nuestras acciones. Toda acción injusta, aunque satisfaga momentáneamente al ego, origina a continuación un sentimiento de culpa (más o menos grande según el egoísmo de cada uno). Si el remordimiento no se manifiesta, es que estáis enfermos o sois anormales, como los criminales, por ejemplo. El efecto del karma puede no manifestarse en el futuro inmediato. La consecuencia inmediata de una mala acción voluntaria es a menudo una satisfacción. Pero esta satisfacción no representa más que la primera fase de los efec-

tos, tras la cual llega otra fase más profunda y pesada, la fase del descontento. Por eso, siempre que actuemos debemos considerar el resultado kármico futuro en su totalidad, y no solamente desde el punto de vista de la satisfacción inmediata que resulta de la acción. Zazen es doloroso: "aquí y ahora" requiere sacrificio y esfuerzo. Sin lugar a dudas la mayoría de las gentes piensan que estamos locos, que perdemos nuestro tiempo, que somos masoquistas. Pero el efecto de este karma es grande, es el más grande, el más infinito, y se manifestará necesariamente en el futuro. Dogen dijo en el *Shobogenzo*: *Si hacemos zazen, recibiremos infinitos méritos en el futuro*. Sin embargo, no debemos hacer zazen para que estos méritos infinitos se manifiesten.

El poder de influencia del karma

En una enfermedad, por ejemplo, la acción del karma no actúa de manera contagiosa, sino infecciosa. El karma es individual y no tiene efecto sobre los demás. El karma presente es la realización del karma pasado. Las acciones del karma pasado se actualizan en los efectos del karma presente. Únicamente se recibe los efectos del propio, el karma de los demás no está relacionado con el nuestro. Su poder es subjetivo y psicológico. Por eso no puede ser pensado objetivamente por otro. Si una cosa produce o crea es que tiene en ella misma el poder de producción o de creación, pero necesita igualmente estar asociada con fuerzas combinatorias que le permitan manifestar su potencialidad. Por ejemplo, para que una semilla germine, el grano debe poseer en él la potencialidad de la germinación, pero además debe ser enterrado en una tierra fértil, debe recibir agua y sol. El conjunto de estos elementos forma la fuerza combinatoria de la naturaleza. El poder del karma no es pues un hecho material, fijo, sino que está sin cesar en movimiento, está vivo. Su sustancia es eterna y preside la actividad de la conciencia. Es fuerza vital.

Nuestra acción se manifiesta objetivamente en el tiempo

y en el espacio. Nuestra acción es la potencialidad de un momento. La ley moral y social la considera así. Un crimen, por ejemplo, será en sí un problema para la justicia y sólo es considerado como tal. La policía tendrá como misión encontrar al criminal, la justicia lo condena, y el problema estará más o menos resuelto socialmente. Pero desde un punto de vista religioso, la acción no se detiene ahí. El karma engendrado se perpetúa eternamente. Ya que la semilla está presente en el fondo de la acción. El karma no-manifestado existe tan profunda, tan indestructiblemente como el subconciente en psicología: *mushogo*, en japonés.

Es un karma interior, profundo, subjetivo, tan imperceptible como las vibraciones de un sonido que se prolongan en el silencio, o como las raíces invisibles de una planta viva. Esta semilla se perpetúa, venciendo nuestra voluntad si es débil, luchando contra ella si es más fuerte. Por eso el problema que se plantea es el de detener la fuerza de este karma no manifestado. El budismo ha considerado siempre este problema con atención, por eso las soluciones que aporta son muy profundas.

Es muy difícil erradicar las acciones de estas semillas de mal karma, incluso si la voluntad es fuerte, ya que el karma interior (o potencial) no se realiza en la superficie, sino que permanece oculto, y se realiza en profundidad, imperceptiblemente. Tomemos el ejemplo de una vela. La llama representa el karma manifestado del cuerpo y de la conciencia, de todas nuestras acciones físicas y mentales. Si se sopla sobre la llama, es el fin de todas nuestras acciones, el fin de nuestro karma manifestado. Sin embargo, la vela permanece, nuestro cuerpo y nuestra conciencia permanecen. El karma no manifestado existe así, potencialmente. Otro ejemplo: una tormenta en el océano. Las olas se levantan, es el karma manifestado. Cuando la tormenta ha pasado, el océano vuelve a encontrar su tranquilidad; sin embargo contiene en potencia la manifestación de la tempestad. El karma manifestado es el acto vivido, acabado o en vía de acabarse. Pero por todas partes permanece el Poder invisible, el poder no manifestado, *mushogo*.

Este karma potencial se perpetúa y se realiza en las acciones futuras porque en él mismo contiene la facultad de cre-

cimiento y de desarrollo. A partir del momento en el que las semillas estén en terreno favorable, necesariamente se desarrollará en función de las circunstancias y del medio. La voluntad no puede hacer nada por detenerlo, porque la semilla es tan profunda que la conciencia no tiene ningún poder sobre ella. Esta semilla pertenece al dominio del subconciente, impregna nuestras células, es ordenada por nuestro cerebro central primitivo. Sin embargo, las relaciones entre el karma manifestado (la acción del cuerpo y de la conciencia) y el karma no-manifestado son muy estrechas. Si el karma no manifestado fuera abstracto, fuera de todo contexto fenomenal, aislado de toda acción, sería el Espíritu puro, el Espíritu original, sin forma, eterno. Sería la negación del karma, sería el no-karma, la negación de la acción, el Ser o la existencia pura más allá de cualquier acción. Esta es la conciencia hishiryo de zazen ...

Pero el karma no manifestado se define en relación a los fenómenos y como una manifestación en potencia, que se manifestará en función del karma ya manifestado. La relación es de dependencia, igual que la sombra depende del árbol. Aún más, una estrecha imbricación los hace existir en un conjunto de interacciones. Algunos filósofos han querido remontar hasta la causa primera y saber qué karma ha precedido al otro, el manifestado o el no-manifestado. ¡Eterna y vana cuestión del espíritu dualista que no ve la simultaneidad de los innumerables fenómenos del Cosmos, y que no comprende la ley de interdependencia que los ordena! ¿Qué fue antes el huevo o la gallina? ¿El cuerpo o el espíritu?

Es nuestra conciencia la que plantea esta cuestión en términos dualistas, desde luego, ya que nuestra conciencia discursiva, limitada por el espacio y el tiempo, por el cuerpo, por el ego, es dualista por naturaleza. Cuando se “rechaza el cuerpo y el espíritu” esta pregunta deja de existir (rechazar el cuerpo y el espíritu, es decir, las ilusiones nacidas de nuestros cinco sentidos y de nuestra conciencia personal, “abandonar el egoísmo”). En este momento no hay ninguna pregunta: esta es la dimensión de la unidad absoluta.

En tanto que persistamos en comprender a través de nuestro cuerpo y de nuestra conciencia, nos plantearemos

vanamente y sin fin este tipo de problemas.

En el Zen hay historias muy célebres sobre este tema, por ejemplo este mundo entre Eno y varios discípulos suyos.

Un monje dice: —La bandera se mueve.

Otro responde: — ¡No, es el viento el que se mueve!

El Maestro Eno concluye: —Es vuestro espíritu el que se mueve.

La anécdota cuenta que a continuación una gran monja, después de haber oído hablar de este mundo, replicó finalmente:

—Todo está en movimiento, el viento y el espíritu.

Tal es la relación entre karma manifestado y karma no-manifestado, es decir una relación de interdependencia.

En el *Shobogenzo Genjokoan*, el Maestro Dogen cuenta la siguiente historia:

“El Maestro Hotetsu se abanicaba tranquilamente. Un monje vino a verle y le preguntó:

— ¿Por qué utiliza usted un abanico? ¡El aire está por todas partes!

El Maestro le dijo: —Tú sabes solamente que el aire está por todas partes, ¡pero no sabes que sin la acción del abanico, no se puede originar el viento!”

Hay que practicar la postura y la respiración justas para crear la conciencia justa, la conciencia original, hay que dejar de crear ilusiones para volver a encontrarla. Cuando practicáis zazen en el dojo creáis un buen karma no manifestado, un karma infinitamente bueno. Aunque vuestro karma manifestado sea malo, el efecto del buen karma de zazen contrarresta el malo, lo controla y lo disminuye. Tal es el poder del karma no manifestado, originalmente bueno.

Existen dos doctrinas con respecto al karma no manifestado :

* En el espíritu no hay karma no-manifestado.

* El karma no-manifestado del espíritu es más fuerte aún que el manifestado.

Si durante zazen dejamos pasar, pasar los pensamientos, pensamos pero no queda nada, todo pasa. Los pensamientos no dejan ninguna huella. Esto no crea karma no-manifestado.

El espíritu cambia siempre, se mueve como un mono. Pero si pensamos y creamos bonnos, es decir, si nos apegamos a nuestros pensamientos, esto deja una huella que influencia fuertemente las neuronas del cerebro frontal y central. Los filósofos, los científicos lo han certificado. Por ejemplo, si sentimos odio hacia alguien, pensamos sin cesar, no podemos olvidarlo, y este odio se convierte en un gran bonno, en un gran apego. El fenómeno se prolonga y se vuelve karma no-manifestado. La sustancia del karma es pues el pensamiento.

“¿Cómo pensamos aquí y ahora?”. Dogen dijo:

Pensar desde el fondo del no-pensamiento.

No pensar desde el fondo del pensamiento.

¿Cómo se piensa desde el fondo del no-pensamiento?

¿Cómo no se piensa desde el pensamiento?

Hishiryo, el secreto del zazen.

El kanji *shi*, pensamiento —*setana* en sánscrito—, significa: “apilar, acumular”, prolongar los pensamientos, prolongar el mal y el buen karma.

El subconciencia surge inconciencia, automáticamente durante zazen. El karma se manifiesta y se extingue, se desvanece. Cuando tenemos un pensamiento, hay un objeto en este pensamiento, una existencia objetiva: “Pienso, luego existo” dijo Descartes. ¡“No pienso, luego existo.” Esto es zazen! Las dos actitudes son necesarias. Algunas veces pienso y otras veces no pienso ... ¡luego existo! Los filósofos franceses piensan mucho. Pascal dijo: “El hombre es una caña pensante.” Pero Maine de Biran rectificó el pensamiento de Descartes: “¡Actúo, luego existo! ...”

La experiencia humana está compuesta por el ego, el espíritu interior y los fenómenos exteriores. Por ejemplo, cuando alguien mira el sol, no necesita plantear preguntas respecto a la realidad del sol, respecto a su existencia. También el sol está siempre en movimiento. Está compuesto por numerosos elementos. Contemplamos la ilusión, la visión del sol, pero no sabemos cual es su sustancia verdadera. Tampoco el ego tiene sustancia. No tiene realidad. No existe pues relación posible entre el ego y el sol, desprovistos tanto el uno como el otro

de nómeno. El mundo y el hombre están en relación infinita con elementos o existencias infinitas a través de la interdependencia, a través de la combinación de fenómenos. Numerosas causas engendran numerosos efectos. La composición de los fenómenos es la estructura del mundo en cuyo interior vivimos. ¿Cómo crear un buen karma? Nuestra voluntad, nuestro pensamiento, nuestra conciencia son el origen de un poder fundamental que nos permite hablar, actuar. Nuestra conciencia determina y decide nuestra acción. A veces hablamos, a veces actuamos. Algunos hablan sin parar, sin pensar. Conozco a una mujer que desde que ve aparecer algún amigo se pone a hablar automáticamente ... Otros critican automáticamente a los demás cuando ven a sus amigos, cuando ven la comida la critican: “¡No es buena! ¡ No hay carne, sólo cuscús!” “¡En la *guen mai* (sopa de arroz) sólo hay agua!”

El gran Maestro Fuyo Dokai fue invitado por el emperador de la China, pero se negó a ir a verle. Se retiró a la montaña y construyó un dojo cerca de un lago. Muchos discípulos iban a verle. “Si viene demasiada gente, el emperador estará celoso y se encolerizará.” Fuyo Dokai no hacía publicidad de su dojo pero muchas gentes iban a verle. Él quería deshacerse de algunos discípulos. Los grandes Maestros siempre han querido deshacerse de los discípulos. (Bodhidharma quiso también deshacerse de Eka. En la época moderna las gentes se van por ellas mismas. ¡Para mí es muy práctico, así no necesito hechar a nadie! ¡Si doy el *kyosaku* un poco fuerte, se van inmediatamente!) El Maestro Fuyo Dokai añadía mucha agua a la sopa y nada de arroz cuando el número de discípulos aumentaba. Los hambrientos se iban. ¡Este era un buen método! El profesor Okubo Doshu, 85 años, comió con nosotros la sopa de arroz cuando visitó el dojo de Pernety. Estaba muy impresionado porque se había preparado una *guen mai* muy líquida. Esa misma mañana había venido mucha gente y se había tenido que añadir agua a la sopa. El profesor Okubo se acordó de la historia del Maestro Fuyo Dokai.

Los grandes Maestros estudian siempre cómo acortar el mal karma, y en particular, el karma no-manifestado. Los Maestros de la transmisión se han preguntado siempre cómo

cortar el mal karma, no solamente el suyo, sino también el de los demás. Yo también me lo pregunto. Este es el deber de los monjes, su vocación. Si sois monjes, debéis concentraros sobre este problema.

Hay dos clases de métodos:

* A partir de la acción del cuerpo y de la palabra, cambiar, influenciar la conciencia.

* A partir de la conciencia influenciar las acciones del cuerpo y de la palabra. Pero, en definitiva, zazen es el gran recurso.

En el budismo aparecieron numerosas escuelas y los grandes monjes estudiaron numerosos métodos para cortar el karma. La doctrina del karma se ha convertido en el pilar, en el soporte principal de la mayoría de las escuelas. En el Japón existen actualmente dos escuelas, la Zen y la Nenbutsu. El método de la Nenbutsu es más fácil que el zazen. La escuela Obaku utiliza las dos prácticas. Pero concentrarse sobre las dos cosas es difícil. Hay que concentrarse sobre una sola. Si uno se concentra sobre muchas cosas, no se las puede obtener. Este principio es enunciado en el *Shin Jin Mei*: *Si una persona se concentra sobre una sola cosa, puede obtenerlo todo*. Si os concentráis sobre zazen, sobre el yoga, sobre las artes marciales, sobre el budismo tibetano a la vez, no podréis conocer el verdadero Zen. Hay que concentrarse sobre una sola cosa, de esta manera podréis obtenerlo todo.

Shinran se concentró solamente sobre el Nenbutsu. *Si se recita Namu Amida bu, todo el karma de los tres mundos disminuye y termina por desaparecer*. Dogen y el Maestro Daichi escribieron: *La práctica de zazen es el método más elevado para cortar el karma*. Para Dogen, vestir el kesa es una vía fácil para cortar el karma. En el *Shobogenzo* escribió el *Kesa Kudoku*, los Méritos del Kesa.

Las personas que no puedan hacer zazen deben vestir el kesa y el rakusu, de esta manera podrán obtener grandes méritos que cortarán el mal karma. Incluso el karma no manifestado desaparece.

Antes de la visita de Bodhidharma a China, el Nenbutsu se

había extendido por todo el país. El Nenbutsu es el budismo de los sutras, de la filosofía Tendai, y se concentra sobre la recitación del nombre del Buda, *Namu Amidabu*, desde por la mañana hasta por la noche. Esta fórmula significa: Creo y respeto al Buda Amida. *Namu* es un término sánscrito. *Amida* es el Buda ideal, no el Buda real, es parecido al concepto de Dios. También aquí se encuentra la relación entre Dios y Cristo. Dios es el Buda Amida, el Buda Shakyamuni tiene la misma posición que Cristo. El budismo y el cristianismo se han influenciado mutuamente a través de Grecia. Si se tiene fe en el Buda Amida y si uno se concentra constantemente sobre su nombre es posible alcanzar el perfecto *Ojo* (Satori), o renacer en el paraíso. El cristianismo y el amidismo están muy próximos. El amidismo es la secta de la Tierra Pura, *Jodo* (*Jo*: pura, *do*: tierra, paraíso). Mi madre creía profundamente en ella. Desde por la mañana hasta por la noche, hasta su muerte, tuvo fe y me enseñó, no a hacer *zazen*, sino a hacer *gassho* y a recitar el nombre de *Namu Amida Butsu*. Cuando yo era niño tenía la costumbre de recitarlo. Me ponía detrás de mi madre y cuando ella se concentraba yo me iba a jugar con mis amigos y volvía antes de que hubiera acabado. Mi karma ha sido profundamente impresionado por esta religión.

En mi juventud, cuando era estudiante en Yokohama, iba al templo protestante para practicar el inglés con la hija del pastor. Tenía veintisiete o veintiocho años y era muy bella. En nuestras conversaciones me hablaba de la Biblia. Aún hoy me acuerdo. Así estudié durante tres años. El cristianismo era parecido al amidismo, eran casi idénticos. La única diferencia residía entre mi madre y la chica americana. La chica americana era más joven, más bella. Por eso cambié y pensé que el cristianismo era mejor. En aquella época no me concentré únicamente sobre Cristo y su mensaje, sino también sobre esta chica. Me enseñaba a bailar... paseábamos por la orilla del mar, por lugares hermosos... También encontré que lo que variaba era la doctrina del karma, más profunda en el amidismo.

Más tarde oí decir que la esencia del budismo Mahayana era el Zen. Participé en una *sesshin* en el templo Engakuji,

en Kamakura. El superior del Engakuji era nuestro profesor de moral y ética. En la escuela nos enseñaba también el Zen Rinzai. Así pues fui a esta sesshin. Durante una semana nos levantamos todas las mañanas a las 2 de la madrugada y hacíamos zazen hasta las 6. Por la noche no podía dormir. Durante todo el día me daban golpes de kyosaku. Mis hombros estaban rojos. Había que tener paciencia... paciencia... El quinto día, el responsable de dar el kyosaku se equivocó. Estaba dormido y me golpeó en la cabeza. Me levanté inmediatamente, profundamente encolerizado, le quité el kyosaku y le golpeé sin parar.

— ¡Quiero marcharme!

En el Rinzai, el zazen no se hace de cara al muro, sino mirando hacia el centro del dojo. Todos los demás vieron nuestra pelea. Todos se levantaron y me agarraron. Yo era un experto de esgrima. Golpeé a todo el mundo frenéticamente al mismo tiempo que gritaba:

— ¡Esta no es la verdadera religión, esto es violencia pura! Fui a ver al superior del templo que dormía en su habitación.

— ¡Quiero dejar de hacer zazen y marcharme de aquí!

Se lo conté todo. Él se echó a reír.

— ¡Seguramente es usted el único que en la historia del Zen ha golpeado al responsable del kyosaku!

Esta historia se hizo célebre en el Japón. Los monjes Rinzai y Soto me tienen miedo desde entonces. Kodo Sawaki decía:

— ¡Atención, atención, Deshimaru ha venido a hacer zazen! ¡Tened cuidado cuando le golpeéis!

Durante las sesshins nadie me daba el kyosaku. Todo el mundo tenía miedo. El responsable del kyosaku daba siempre media vuelta cuando llegaba a mí. Mi comportamiento no fue justo, después lo lamenté.

Algún tiempo después de esta historia visité a Kodo Sawaki. Pero él me desalentó en mi propósito de hacer zazen. Yo quería hacer zazen, pero él me decía:

— No vale la pena hacer zazen. Es doloroso. *Namu Amida Butsu* es más fácil.

Después de haber oído esta respuesta, mis deseos de hacer zazen fueron más fuertes aún.

El karma no manifestado

La otra noche compuse un poema oyendo el sonido del torrente de Val d'Isère:

*Quando rememoro los diez años
que ya he pasado en Francia,
Bien, mal, ganancia, pérdida...
Todo ha sido como en un sueño.
Al pie de este refugio de montaña, en agosto,
el sonido de la impetuosa corriente.
A medianoche, el zumbido torrencial se derrama
por mi ventana vacía.*

El karma no manifestado, *mushogo*, no está en contradicción con la doctrina de la desaparición instantánea, según la cual todos los fenómenos, al ser ilusorios, imaginarios, atrapados en el movimiento por nuestra conciencia, no tienen realidad. Esta irrealidad es el verdadero aspecto de todas las existencias, sin cesar en movimiento. En función del tiempo — esta coordenada de nuestra conciencia (y de su corolario la duración)— designamos el movimiento en los términos de pasado, presente y futuro. En el budismo, la realidad significa existencia. Esta realidad es existencia absoluta, ya que no se trata solamente de la existencia positiva, afirmada, del movimiento de la energía, sino también de la no-existencia.

El Buda fue desfavorable a la noción de *samsara* (transmigración), ya que el eco, la reflexión, la reverberación del karma no-manifestado no determinan el más allá de la muerte. El karma superficial, manifestado por el cuerpo y la palabra, se transforma en eco, en una reverberación que influencia las acciones ulteriores. Este karma manifestado se convierte igualmente en un obstáculo para la creación de buen karma en forma no manifestada. Esto corresponde al poder del subconsciente en la psicología moderna, a pesar de que el análisis budista sea mucho más profundo.

Después de la muerte, *mushogo*, el karma no-manifestado

se extingue. La respuesta a la pregunta ¿cómo podemos cortar las raíces del karma no-manifestado? es: por la muerte. O bien, si tenéis la misma actitud de espíritu que durante la muerte. Esta actitud es la conciencia *hishiryō* de *zazen*, el nirvana viviente. De esta manera podéis cortar el karma no-manifestado. Sin embargo, éste reaparece cuando se deja de tener la actitud justa del espíritu durante *zazen*. ¡Continuad pues *zazen*!

Los psicólogos modernos se ponen de acuerdo en decir que si se encontrara la solución para depurar, para vaciar el subconciente, este descubrimiento sería inmenso, más importante que los realizados en física nuclear, y que aportaría un enorme beneficio para el progreso de la civilización.

Zazen, desde hace siglos, es el método. En la época de Dogen no existían desde luego las ciencias físicas y psicológicas. Era muy difícil explicarlo tan sólo por medio de poemas o de escritos literarios. Sin embargo, Dogen explicó en el *Fukanzazengi*: *¿Qué es hishiryō? Es pensar sin pensar, no pensar pero pensar. Es el más allá del pensamiento, el pensamiento absoluto.* No se piensa pero el inconciente surge y se piensa inconcientemente, a partir del tálamo, del cerebro central. El pensamiento verdadero aparece después, pensamiento sin pensamiento, más allá de cualquier pensamiento.

Los sueños juegan un papel muy importante, ya que el inconciente surge y se libera, la fatiga cerebral desaparece (aunque a veces al despertar después de un sueño agitado se sienta una fatiga física). Las personas en buena salud no se acuerdan generalmente de sus sueños.

El sueño en él mismo es sólo un elemento de esta liberación del subconciente, ya que el karma se reforma durante el estado de vigilia. Esta sucesión constituye un ciclo sin fin. Una larga práctica de *zazen* es necesaria para agitar este subconciente.

Hay dos métodos para educar, para ejercer la personalidad del hombre:

1. Enseñar cómo cambiar el cerebro, la conciencia, por medio de la moral, y más profundamente por medio de la religión. “Debéis reflexionar —dice el Maestro—, ser discretos,

controlados, ser prudentes, moderados." Podéis corregir los pensamientos y las acciones de vuestra vida cotidiana por la fuerza del autocontrol.

2. Hay método, muy diferente: "Recoged el mentón, estirad la columna vertebral. Mantened la postura justa." Es decir, influenciar el espíritu a partir del cuerpo. Durante zazen no podemos movernos. Esta es la postura absolutamente justa. El comportamiento, la postura influncian al pensamiento, al cerebro. Durante zazen surgen muchos pensamientos, pero podéis veros a vosotros mismos muy objetivamente. Dejad pasar vuestros pensamientos como si fueran reflejos en un espejo.

En los textos Zen no se puede encontrar el concepto de kárma. Ya que, en el Zen, karma significa manera, comportamiento. Las acciones en el dojo son muy importantes. Hay que entrar con el pie izquierdo y por el lado izquierdo. También las reglas y los modales son muy severos en el Zen, no es sólo zazen. Hay que seguir las reglas del dojo. A partir del comportamiento se educa el espíritu. Después de *kaijo* (tambor) hay que depositar el *kesa* o el *rakusu* sobre la cabeza y cantar el *Dai Sai Gedapuku*, después podéis vestiros con ellos. Durante las *sesshin*, hay que llevar el *kesa* cuando se está delante del Maestro. El comportamiento es muy importante en el Zen. Karma quiere decir *kai*. Si se cumple los *kai*, los modales y el karma se mejoran sin cesar. El karma deja de ser erróneo. Gracias a esta educación, a este método, los discípulos pueden comprender *muga*, el no-nómeno, la no-sustancia, *ku*. *Dokan*, la repetición, el entrenamiento del cuerpo es esencial. Hay que repetir la postura, los gestos, las actitudes, las ceremonias.

Shiki soku ze ku

Ku soku ze shiki

En *shiki* debemos encontrar *ku*. En el karma debemos encontrar el no-nómeno, lo absoluto. Debemos hacer zazen en el karma, en los fenómenos de la vida cotidiana. *Shiki soku ze ku*. Inversamente, también debemos encontrar *shiki* en *ku*. *Ku soku ze shiki*. Durante zazen, en *ku*, debemos observar y comprender nuestro karma, los principiantes que recitan por

primera vez el *Bushho Kapila*, el largo Sutra de las Comidas, se extrañan de esta manera de tomar los alimentos.

La segunda estrofa dice:

La primera cucharada es para cortar el mal karma.

La segunda para crear el buen karma.

La tercera para ayudar a todos los seres.

Debemos obtener el satori con todos los seres.

Es un sutra muy largo para tomar un simple cuenco de guen mai. Durante la recitación del sutra podéis observaros a vosotros mismos. Cuando volváis de nuevo a los fenómenos, a vuestro universo familiar y social, no olvidéis *shiki soku ze ku*. En los fenómenos debéis encontrar ku, encontrar zazen.

Durante zazen, en muga, el no-ego, debemos comprender nuestro karma, y en el karma de nuestra vida, debemos comprender nuestro muga, ku. Muga es entonces el karma, el karma es muga, no-nóumeno. Muga, zazen y karma están en unidad, no hay dualismo entre ellos. *Bonno soku bodai*. Los bonnos son el satori. El Zen de Dogen no consiste solamente en zazen, sino que es igualmente la concentración sobre cada acción de la vida: durante la comida, durante el sueño, en el cuarto de baño, en el trabajo... El Zen existe por todas partes.

¿Qué es una sesshin? *Ses*: “tocar”. *Shin*: “el espíritu”. Tocar el espíritu. No se trata de tocar el espíritu egoísta. Se trata de tocar el espíritu del Buda, el espíritu de Dios, tocar el poder cósmico fundamental siguiendo el orden cósmico. Zazen es el *shikantaza* total. *Shikan*: solamente concentrarse. *Taza*: postura sedente. No se trata de una postura sedente cualquiera. La naturaleza y todo el cosmos hacen zazen. No debe quedar nada del ego. Siempre hablo de abandonar el ego, el egoísmo, de hacer zazen con todo el cosmos. ¡Dios, Buda hacen zazen! Pero el karma de cada uno se manifiesta durante zazen. No es necesario detener los elementos subconscientes que aparecen, podéis observarlos sin entretener los pensamientos. Durante zazen debemos entregar enteramente a Dios nuestro espíritu y nuestro cuerpo. Esto es seguir el orden cósmico totalmente, perfectamente. La postura es primordial. Si vuestra postura es justa, podréis seguir na-

turalmente el orden cósmico. Si estáis enfermos, sentiréis dolores. Si vuestro ego es fuerte, no podréis armonizaros con el orden cósmico. La respiración es importante. No se trata de controlar la respiración. La respiración se controla ella misma, el cuerpo respira inconscientemente. Nuestra respiración es la acción de la naturaleza del cosmos. El ritmo de esta respiración es el ritmo del poder cósmico fundamental.

Nuestro karma surge como las olas sobre el océano. Pequeñas o altas, las olas vuelven al océano. El karma se calma de la misma manera después de algún tiempo de práctica. La respiración se tranquiliza con la postura correcta, tal y como lo dijo el Maestro Dogen: *El cuerpo justo, la postura justa, el torso derecho, control de la respiración.*

No debemos buscar satisfacción personal durante zazen, ni tener un objetivo, ni imaginar una meta, ya que es completamente inútil esperar efectos o resultados, sean cuales sean.

Zazen es lo contrario de la danza. La danza representa los fenómenos de nuestro karma. El ser humano quiere moverse. En el pasado (y aún en algunas profesiones actuales) se tenía una importante actividad física. Solamente para encontrar alimentos había que hacer grandes esfuerzos físicos. Actualmente, el hombre se vuelve cada vez más sedentario. Cuando tiene que desplazarse lo hace en un vehículo motorizado. En su trabajo se sienta detrás de su escritorio o de su máquina. En su casa, también se sienta. Pero la necesidad de moverse surge necesariamente. Se puede observar esto en las personas que van a bailar y que mueven el cuerpo y la cabeza en todas direcciones. Los intelectuales mueven en particular la cabeza. El karma se manifiesta... Además el hombre moderno ha olvidado la naturaleza. No puede volver a la armonía natural que lo ligaba al orden cósmico. Durante zazen podéis sentirlo todo, el ruido de la naturaleza, los sonidos del torrente... Zazen es indispensable para seguir totalmente el orden cósmico, para abandonar completamente el ego y para obtener así inconscientemente, naturalmente, automáticamente el poder cósmico fundamental. La postura de zazen es en ella misma Dios, el Buda, todo el universo y todo el cosmos entero.

Nosotros los humanos tenemos una vida parecida a la del sol o a la de las estrellas, a la de todas las galaxias del cosmos,

parecida a la de las bacterias y a la de los champiñones. Zazen es la naturaleza situada más allá de las coordenadas del mundo humano. Zazen trasciende lo humano. Zazen abre el mundo humano a la verdad del cosmos. Por eso, durante zazen, todo lo específicamente humano debe ser abandonado. Las ideas no deben ser entretenidas, el acto voluntario debe ser rechazado. Los koans por ejemplo, son un error cuando se medita sobre ellos en zazen. Es un juego intelectual, no es el verdadero zazen. Es interesante, hace que el tiempo pase más deprisa, pero nunca se podrá resolver los koans mediante conceptos intelectuales.

¿Qué es *mu*? ¿Cuál era mi cara antes del nacimiento de mis padres? Los intelectuales se equivocan cuando creen poder encontrar la verdad por medio de sus conceptos y de sus categorías mentales. Algunos creen que tienen el satori, pero lo único que hacen es imaginar su satori personal. Estas gentes corren solamente detrás de su autosatisfacción, lo cual no es mejor que tener deseos sexuales o deseos de comer una chuleta. Este satori es la simple satisfacción de sus propios deseos.

La búsqueda de vuestra autosatisfacción debe desaparecer durante zazen. Debéis abandonar el ego, armonizaros con el orden cósmico. Este es el verdadero zazen, el verdadero satori. Por eso digo siempre que la postura de zazen en ella misma es el satori más alto. En ese momento, aunque aparezca el karma es posible seguir el orden cósmico. El triunfo, la derrota, los accidentes, la felicidad, la desgracia existen solamente para el ser humano. En la naturaleza no hay nada de eso. El hombre crea estas categorías, pero si se vuelve unidad con el cielo y la tierra con el cosmos, toda noción de triunfo, de fracaso, de felicidad y de desgracia desaparece... La naturaleza no conoce ni el bien ni el mal, ni la felicidad ni la desgracia. La naturaleza sigue, es el orden cósmico. Para el cosmos no existen ni milagros, ni misterios, ni rarezas, pero el hombre que lo ignora todo sobre el cosmos cree en los misterios, en los milagros y en las rarezas...

Debemos concentrarnos sobre cada momento. La sucesión de estos momentos forma la línea continua de la vida. Nuestra vida es así una vida de concentración. Si cada uno

de nosotros está vacío "aquí y ahora", nuestra vida entera será una burbuja hueca, que finalizará por último en un ataúd hueco. El tercer patriarca después de Bodhidharma, el Maestro Sosan, escribió en su obra el *Shin Jin Mei*:

La Vía más alta no es difícil.

Hay que rechazar solamente cualquier discriminación.

Sólo el hombre ignorante califica como bien lo que él juzga bien, y como mal lo que él juzga mal.

Si queremos deshacernos de todas las preocupaciones sobre la vida y la muerte, debemos practicar shikantaza, la vía más alta, el método más excelente entre todos los métodos.

Zazen es una práctica que consiste en pasar todo el día sentado, de cara al muro, tranquilamente, sin ninguna acción del cuerpo, ni de la palabra ni de la conciencia. Es simplemente permanecer tranquilamente sentado sobre un zafu redondo, en un lugar apacible.

No hay nada de extraño, ni de milagroso, ni de misterioso en esto. Pero esta acción crea méritos infinitos. Por eso, os lo ruego, no paséis vanamente vuestra vida.

En el cristianismo, la oración ocupa un lugar importante. En el Zen se practican los *kito*. Es un poco diferente de la oración, es más bien sinónimo de gracia, de ceremonial. Yo los practico a veces en el dojo. En el momento en el que se recita el *Hannya Shingyo*, abro un libro grueso que contiene todos estos sutras misteriosos, el *Dai Hannya Kyo*, el *Rishu Kyo*.^{*} Los despliego a la manera de un abanico, dejando caer todas las hojas de un lado, después del otro. Pero cuando hago esto no actúo ni por Dios ni por el Buda. Actúo para el hombre utilizando un método que debe procurarle felicidad

^{*} *Dai Hannya Kyo*. El Sutra de la Gran Sabiduría, que expone la doctrina de *ku* (*sunyata*). Fue uno de los primeros sutras publicados. Su redacción y su estructura fueron completamente acabadas a los largo del siglo I de la era cristiana. En cuanto al *Rishu Kyo*, llamado también *Hannya Rishu Kyo*, expone la verdad de la *Prajnaparamita* ("La Sabiduría Perfecta") tal y como fue recopilada por el Buda Vairocana. Pertenece a la enseñanza del budismo esotérico (*Mikkyo*).

y salud. Es solamente una ceremonia de dimensión inferior, es el aspecto fenomenal del *Hannya Kyo*.

Cuando era joven me preguntaba siempre porqué Dios no respondía a mis oraciones. Planteé la pregunta a un sacerdote. Me dijo:

—La respuesta de Dios es el silencio.

Quedé muy impresionado. ¡Este sacerdote era muy hábil! Pero más tarde sentí que su respuesta no era suficiente. San Agustín dijo que la oración era una conversación con Dios. Pero en una conversación hay un intercambio de palabras, preguntas y respuestas...

En los mundos zen, el maestro responde a veces con el silencio. Este silencio es en sí la respuesta. Pero más tarde responde a la pregunta planteada. No sucede así con Dios. Finalmente su respuesta es conducirnos a la comunión, a la comunión con la Trinidad, con él mismo o con Cristo. Pero no se puede decir que esta comunión sea una respuesta. Se trata más bien del fruto, del mérito último de la oración y de la devoción. El Maestro Eckhart dijo que la oración conduce finalmente a la unión. La respuesta de Dios no es otra que: "Tú eres mi hijo". Esta es la respuesta más íntima de Dios Padre a su progenitura. La respuesta de Dios Padre a Dios Hijo se opera a través del Espíritu Santo que penetra en el Hijo. En este momento se establece la comunión. En el zen, la verdad y la comunión con el poder cósmico fundamental son experimentadas a través de zazen. El fin es el mismo, pero la explicación parece más racional, más simple, desprovista de misterio. Haced zazen y os convertiréis en Hijos de Dios. ¡Es fácil!

En Europa, filósofos y teólogos olvidaron abusivamente el cuerpo. El cuerpo era una mancha, el origen de todos los pecados, mientras que el espíritu no solamente era puro, sino también salvador. Esto es omitir de manera lamentable los errores surgidos del espíritu. Esta omisión sumergió a las religiones en la imaginiería espiritualista. Por eso, el cristianismo quiere utilizar ahora el zazen. He enseñado varias veces a monjes cristianos... Digo siempre que zazen es en sí Dios o el Buda. A través de la postura nos convertimos en Hijos de Dios. No hay necesidad de dar explicaciones complejas, ni

edificar filosofías complicadas. La enseñanza de Cristo era simple. El hombre la ha complicado con el tiempo, la ha oscurecido y se ha alejado de ella.

Actualmente es corriente querer establecer relaciones entre la experiencia vivida en el Zen y la experiencia mística de la que habla el Maestro Eckhart. La experiencia mística ha sido a menudo criticada en el Zen por el hecho de que es considerada de naturaleza dualista, es decir, que separa cuerpo y espíritu. El cuerpo está manchado, por eso el espíritu quiere huir del cuerpo y volver a encontrar la pureza. El Espíritu Santo penetra en el espíritu del hombre que se convierte en el Espíritu del Hijo Unico, en unidad con Dios. El cuerpo es olvidado, puesto de lado. La comunión divina, la fusión mística es buscada a través del rechazo del cuerpo. En esto es parecido al Zen Rinzai y su búsqueda del satori, (llamado *kensho*: necesidad de encontrar la naturaleza del Buda), en el que los koans desempeñan un gran papel. Esta es la razón por la que tanto el Cristianismo como el Zen Rinzai son religiones debilitadas, debilidad que surge del hecho de rechazar el cuerpo y sobreestimar el espíritu. Lo imaginario, el sueño, sustituyen de manera peligrosa a la realidad vivida a través del cuerpo. En el Zen Soto la postura es primordial, a continuación viene la respiración, y ambas definen simultáneamente la actitud de la conciencia. La concentración comienza por la concentración sobre el cuerpo. La naturaleza del Buda debe ser realizada en el cuerpo. Zazen es *mushotoku*, sin meta, sin búsqueda del satori o de la naturaleza del Buda. Zazen es en sí mismo el satori perfecto. Nuestro cuerpo, pero también nuestro espíritu deben ser abandonados, en la postura exacta de zazen.

Hay que reconocer la mística elevada del Maestro Eckhart que demuestra una gran comprensión.* El niega toda noción dualista cuerpo-espíritu y, cuando habla del hombre, considera la criatura en su totalidad. Dice: "Allí donde termina la criatura, comienza el ser de Dios. Todo lo que se te pide es

* Maestro Eckhart (1260-1328). Monje dominicano, teólogo y místico, reformador de su orden. Provincial de Saxe y más tarde vicario general de Bohemia, enseñó en París y recorrió a pie toda Europa del Norte, predicando y fundando monasterios. Su enseñanza fue combatida por la Iglesia oficial. Véase *Les traités* y los *Sermons*, ed. du Seuil. (en castellano *Obras escogidas*, Visión Libros)

que dejes a Dios ser Dios en tí.” Y habla de ese vacío que debe producir la desaparición de todas las imágenes, ya que “la menor imagen obstruye el camino a Dios”. y también: “El abandono más elevado y más total que el hombre pueda hacer es el abandono de Dios para Dios. En tanto que el alma tenga aún un Dios, conozca un Dios, o tenga la menor noción de Dios, aún está alejada de Dios. Es en este sentido en el que hay que esperar la muerte del alma, la muerte que le permita llegar a ser divina.”

La mística del Maestro Eckhart es una mística de pobreza de espíritu, de despojamiento, de ninguna manera comprometida con el intelecto, como lo expresa en su sermón:

¿Por qué debemos despojarnos de Dios mismo?

“Aquel que es pobre de espíritu debe despojarse de todo saber propio, de tal manera que no sepa absolutamente nada ni de Dios, ni de la criatura, ni de sí mismo. De aquí la necesidad para el hombre de aspirar a no saber nada, a no conocer nada de las operaciones divinas.”

Tal es, para el Maestro Eckhart, el camino del hombre noble, es decir, del hombre que realiza la pobreza total, el despojamiento de lo creado y del mismo Dios, la liberación de sí y la liberación de Dios. En esto está muy próximo al Zen auténtico, por el lugar eminente que atribuye al abandono del cuerpo y del espíritu, a la trascendencia del tiempo y del espacio, para que la eternidad viva en “el templo vacío del hombre” unificado en Dios.

La unidad Dios-hombre conduce directamente a la igualdad de todas las existencias entre ellas. “En tanto que el alma no haya abandonado a Dios, es movida por los deseos. Actúa en tanto que criatura situada en la dualidad, sufriendo y gozando, distinguiendo los seres alrededor de ella. La mosca en Dios es más perfecta que el ángel más elevado fuera de Dios.” El amor universal juega un papel importante, ya que el hombre unificado con Dios debe poder considerar la unidad de todas las criaturas, y amarlas con un amor equitativo, sin diferencias. Esta noción es muy parecida a la compasión budista, al mushotoku del Zen. Sin embargo, el Maestro Eckhart no dio el método para acceder a este no-pensamiento, a la concentración mushotoku, a lo que él llama “el vacío del alma”. ¿CÓ-

mo llegar a él? ¿Cómo llegó él mismo? Es el elemento práctica lo que falta en todas las místicas.

Zazen es la postura más alta y más pura para orar a Dios, la postura más alta para fundirse con el poder cósmico fundamental. El Espíritu Santo de Pablo es una noción muy próxima al *kensho*, al *satori* del Zen Rinzai. En efecto, escribió: "Por el Espíritu Santo vivo en la vida nueva y fresca." Cuando se está en unidad con Cristo, con Dios, el cuerpo se convierte en el templo del Espíritu Santo. Después de haber recibido el Espíritu de Dios, el hombre deja de ser "el Adán corruptible creado de la tierra", convirtiéndose en "el último Adán incorruptible y celeste que hereda el reino de los cielos". "El hombre glorificado en el Señor" hereda a través de Cristo la Sabiduría divina. "Nosotros predicamos la sabiduría de Dios, misteriosa y oculta, que Dios, antes de los siglos, había destinado para nuestra gloria. Pero como está escrito, son cosas que el ojo no puede ver, que los oídos no pueden oír, que Dios ha preparado para aquellos que le aman. Dios se las ha revelado por el Espíritu, ya que el Espíritu lo inunda todo, incluso las profundidades de Dios. Sin embargo, nosotros no hemos recibido el espíritu del mundo, sino el Espíritu que viene de Dios, y hablamos de él, no con discursos que expresan la sabiduría humana, sino con los que enseñan la Sabiduría del Espíritu." (*primera Epístola de Pablo a los Corintios*, II, 7-13). El tema de este pasaje está muy cerca del mundo de *Hannya* del budismo Mahayana.

Cristo oraba... ¿Cuál era su modo de meditación? ¿Cuál era su postura? Tuvo la experiencia del Espíritu a través de su oración y de su meditación. Cristo meditaba a través del cuerpo, en la unidad del cuerpo-espíritu.

*Oyendo el sonido del valle,
Mirando el color de la montaña,
Se unió a Dios.*

Zazen está en unidad con la vida cósmica, con el mundo divino o con el poder cósmico fundamental. En el *Rinzai Roku* (Notas del Maestro Rinzai) se puede leer:

"Cuando despertáis vuestro espíritu al Pensamiento Unico,

aparece la iluminación pura. Esta es vuestra budeidad.” La iluminación pura está incluida en el Pensamiento Único, surgido del estado de conciencia durante zazen. Esta es la budeidad en vosotros, es decir, la iluminación del Buda en vuestro espíritu. En el Zen Soto no hay que buscar ninguna iluminación: a través de zazen somos invadidos por el poder cósmico fundamental.

El espíritu sin meta ni provecho

Tengamos el espíritu mushotoku, dejemos de querer obtener, de lo contrario caeremos en el error. El Zen significa detenerlo todo, abandonarlo todo, deshacerse de todos los pensamientos, de todas las ideas, despojarse de los sueños y de las ilusiones, perder cualquier noción y cualquier concepción, liberarse de todos los cálculos de nuestra conciencia. Esta actitud es muy fuerte... Por eso hay gente que no puede soportarla, como ese hombre que se fue diciendo: “No puedo obtener nada del Zen, me voy”. Sin quererlo, ha certificado que en el Zen no hay nada que obtener. Si pensáis encontrar o haber encontrado algo, puedo deciros con una absoluta certitud que vuestro Zen es completamente falso. En los primeros tiempos del budismo, en la India, surgió una escuela que dividió la práctica de Zen en etapas, etapas en la vía de la obtención del Satori. Pero ni Bodhidharma ni Dogen reconocieron su significación ni admiraron su presencia en la Vía del Zen. Sin embargo, en el Zen son reconocidas cuatro actitudes del espíritu. *La primera jin, shiki raku*, designa la voluntad de rechazo de las diversas acciones de nuestra conciencia, con vista a la obtención de la alegría verdadera. Es la actitud voluntariosa que busca la satisfacción a través de la alegría. Pero si se continúa y se profundiza en la práctica del zazen, se llega a *la segunda condición del espíritu*, que es la condición extática surgida de este rechazo, del abandono de los pensamientos y de la voluntad. Esta actitud conduce a la *tercera*

condición, en la que el espíritu es invadido hasta lo más profundo del cuerpo por la verdadera y profunda alegría. En este instante se puede superar esta condición y alcanzar la *cuarta condición* en la que, después de haber abandonado todos los apegos, no existen ni sufrimiento, ni placer, sino solamente el estado de pureza total y de paz profunda. Esta es la condición de Satori, de mushotoku.

¡Inconciente, natural, automáticamente! Si se está simplemente concentrado en la postura rigurosamente exacta y en la respiración justa, se puede obtener el Espíritu Santo, inconciente, natural, automáticamente... Cuando se está libre del ego, cuando se ha abandonado todo, el Espíritu Santo nos penetra totalmente. Continuando zazen se puede tener la experiencia de este estado de verdadera pureza, más allá de cualquier sufrimiento o placer.

El espíritu puro se manifiesta después del abandono total de la voluntad, de los pensamientos, y de las concepciones. El cerebro se aclara, se limpia, se purifica. Solos los pensamientos importantes surgen en la vida por intuición, se manifiestan, y gracias a la sabiduría se realizan inconciente, natural, automáticamente. El espíritu penetra profundamente el cuerpo por la práctica continua de zazen, se convierte en el cuerpo mismo. Es entonces el cuerpo el que piensa. La acción se vuelve completamente intuitiva, infinitamente más justa que la acción surgida del pensamiento discursivo o de la voluntad. En nuestra civilización se asiste la mayor parte de las veces al proceso inverso. A partir del cuerpo se llega al espíritu. El cuerpo tiene deseos, el espíritu busca el medio de satisfacerlos. Durante zazen, el espíritu inviste el cuerpo y aniquila los deseos latentes. De esta manera se puede acceder a la verdadera libertad del espíritu y del cuerpo, plenamente unificados. El espíritu ya no está atado a la necesidad de satisfacer unos deseos (físicos o intelectuales) que ya no existen. El dualismo, la tensión y los conflictos desaparecen, dando lugar a la unidad total del pensamiento y la acción.

Cuando Cristo, en el curso de su oración, fue investido por el Espíritu, accedió a la felicidad más grande, a la más apacible de las felicidades, sin pensamiento, sin conciencia. Fue absorbido en su cuerpo por el Pensamiento Cósmico infinito.

El Espíritu Santo penetró hasta el fondo de su cuerpo, hasta la más íntima de sus células. Esta experiencia no tiene nada que ver con la imaginación, con el sueño, con la especulación, con la filosofía, con la ciencia, con la psicología, con la danza, con el sexo, con las drogas... Todas ellas diversiones de nuestra época, diversiones de intelectuales.

El Espíritu no es una creación de nuestro espíritu. Por el contrario, se manifiesta cuando nuestro espíritu está vacío. El poder cósmico fundamental nos inviste. Tenemos la iluminación del Buda cuando comprendemos que todo el cosmos es Dios, que todas las criaturas son parecidas entre ellas. Gracias a esta fe, profundizada en cada instante, la vida divina o la iluminación del Buda, infinita y eterna, penetra hasta lo más profundo de nuestro cuerpo-espíritu. Nuestra vida espiritual se enriquece y nuestra vida egoísta se empobrece gracias a la ampliación y a la profundización de esta relación mutua, de este intercambio entre Dios y nosotros mismos. Desde la cima de la montaña, el panorama es vasto y se extiende hasta el infinito. De esta manera se puede ver la igualdad de todas las vías, cristianismo o Zen, que se dirigen hasta esta cima de verdad y de vida.

¿Dónde está la vía, la verdad, la vida?

Si el espíritu se mueve, el cuerpo se mueve.

Si el cuerpo se mueve, es espíritu se mueve.

Me he divertido mucho estudiando la danza. En la danza el cuerpo sigue al espíritu muy precisamente. La danza no nace a partir del cuerpo, es la expresión fiel del espíritu a través del cuerpo. Cuando se danza se actúa inconcientemente. Todo el inconciente se manifiesta a través de los movimientos. En estas condiciones no se puede observar el cuerpo de uno mismo, no se puede comprender la verdadera cara de uno mismo. Durante zazen, podemos observar nuestro espíritu, ver nuestro rostro, comprender nuestro cuerpo. Durante zazen, contrariamente a lo que sucede durante el sueño, nuestro cuerpo está en un estado de tensión total y viva, nuestro espíritu está en su grado de despertar más alto. Es la vigilancia perfecta del cuerpo-espíritu.

Entre la comunión divina de Cristo y el satori del Buda bajo el árbol de la Bodhi apenas hay diferencia. En el caso de Cristo, el poder cósmico fundamental entró en su cuerpo. Regenerado por el Espíritu, Jesús se convierte en el Cristo Hijo de Dios de la misma manera que Shakyamuni, después de cuarenta y ocho días de meditación y al alba del cuarenta y nueve, contemplando el brillo de la estrella de la mañana, se convierte en el Buda. Es decir realiza que todas las existencias y todos los dharmas, eran el principio activo del cosmos y su manifestación. Se despertó al hecho de que el poder cósmico fundamental era él mismo, que él mismo era su realización.

“¡No moverse!” ¿Qué es lo que se ha movido? ¿El cuerpo? ¿El espíritu? Koan. He conservado un poema del Maestro Jiun caligrafiado por Kodo Sawaki. Jiun fue un gran Maestro. Era monje Shingon, pero todos los días practicaba zazen. He aquí su poema:

*Quando el espíritu se mueve,
la montaña, el río y la gran tierra
se mueven también.
Quando el espíritu está inmóvil,
el viento que sopla
el pájaro en vuelo
las nubes errantes
permanecen inmóviles.
En el estado de mushin (no-espíritu)
permanece la vida eterna,
la felicidad más grande.
Por el pensamiento
aparecen los sufrimientos.
De la no-concentración
surgen las enfermedades.
Permaneciendo en la paz absoluta
del cielo y de la Tierra,
en la armonía del cosmos
se realizan
los mil otoños
y las diez mil primaveras de nuestra vida.*

Mi Maestro Kodo Sawaki amaba mucho este poema que para mí fue un gran koan. Todo el mundo quiere moverse en la vida social. El movimiento es más interesante que la inmovilidad. Se habla, se baila, se piensa: movimientos del cuerpo, de la palabra y de la conciencia. Pero en este dojo, más de doscientas personas hacen zazen sin moverse. Esto puede parecer extraño en nuestra época, es un gran misterio del final del siglo XX. Incluso los niños se tranquilizan al contacto con esta atmósfera, incluso los perros se echan, tranquilos.

Si hacemos callar nuestros seis sentidos, nuestro espíritu se inmoviliza en el silencio y en la pureza de la no-forma original. Esto es difícil de practicar en la vida cotidiana, es verdad, donde la función de cada uno de los sentidos es necesaria. Sin embargo, por la práctica continua de zazen, cada uno de estos sentidos puede ser sometido al poder de control del espíritu que se desarrolla durante zazen. En el movimiento, la acción puede llegar a ser libre y tranquila, liberada de las pasiones de los sentidos.

La comprensión intelectual es necesaria y útil en la realización de nuestras acciones. Pero esta comprensión no es más que una ocasión para ir más lejos en la experiencia de lo vivido. La verdadera comprensión para por el cuerpo. Digo siempre que no se puede comprender el gusto de una manzana si no se la saborea. Los sutras, la teología, la enseñanza de la ética no son nada si simplemente son emprendidas intelectualmente, si no conducen a la práctica. Una nueva teología práctica es necesaria en nuestros días, una teología que debe ser construida sobre las ruinas de las viejas teologías, hundidas bajo el peso de su dogmatismo.

En el Zen, shikantaza ha sido penetrado por todos los grandes maestros de la transmisión. La transmisión de esta experiencia religiosa es algo específico del Zen y su característica fundamental. Zazen y vida cotidiana, zazen y *samu* (trabajo manual), derecho y revés de una misma hoja. Lo uno no va sin lo otro, lo uno y lo otro están en relación de dependencia, de influencia mutua. El gesto de Cristo que más me ha impresionado es el que tuvo hacia sus discípulos en el momento de la Cena. A cada uno le lavó los pies y les dijo: "Si yo os he lavado los pies, yo, el Señor y el Maestro, vosotros debéis

lavaros los pies los unos a los otros, ya que os he dado un ejemplo a fin de que hagáis como yo he hecho, ya que en verdad os digo que el servidor no es menos grande que su Señor. Si sabéis esto, sed felices de practicarlo.” La humildad es un estado de espíritu olvidado hoy día por la mayoría de los religiosos. ¡Yo quiero lavar los pies de mis discípulos! Cuando llegué a París daba masajes desde por la mañana hasta la noche. Esto es más difícil que lavar los pies.

La fe es la base de la espiritualidad, el hecho fundamental y primordial. Es lo más importante ya que ella determinará la fuerza de la entrega, el ahínco de la aplicación en la práctica de la Vía. La fe es un hecho irracional, ella misma nace de lo irracional. La fe se despierta de una manera abrupta e inesperada, a partir de hechos impresionantes que hacen vibrar en el hombre las cuerdas del sentimiento religioso.

La religión sin práctica está vacía, pierde su razón de ser. La comunión que se establece a través de la oración y de la meditación es el hecho fundamental que separa la religión de los discursos teológicos y de la filosofía. La experiencia religiosa debe conducir a resolver, desde el interior, los problemas racionales que se plantea la filosofía, concebidos en el límite restrictivo del intelecto. En este sentido, esta comunión es vía de conocimiento intuitivo e inmediato del Todo. Siendo una abertura hacia lo Absoluto, trasciende toda filosofía, toda teología y metafísica, limitadas por las coordenadas racionalistas del conocimiento lógico —discursivo y parcial—, y encerradas en lo relativo. Es la razón por la que la filosofía es perpetuamente polémica, hipotética, sin valor seguro. Evoluciona sin cesar, mientras que la religión es siempre idéntica a ella misma, en la verdad última en la que desemboca a través de la experiencia mística del silencio, del no-pensamiento, del más allá del pensamiento.

Si en la espiritualidad existe una noción de trascendencia, se trata desde luego de la trascendencia de los límites del pensamiento. Dios, lo inefable, lo inexpresable, lo invisible está mucho más allá del mundo de la inteligencia, mucho más allá del hombre definido como ser pensante y conciente. El silencio, la cesación del pensamiento, de la palabra, de la especulación, la inmovilización del espíritu hace que Dios se

vuelva inmanente al hombre. Retorno del hombre a Dios al poder fundamental, reunión de lo que antes no era más que Uno.

Puede existir desde luego una cierta correlación entre la filosofía, en tanto que amor a la sabiduría, y la religión. Esto es sobre todo verdad para Oriente donde la filosofía se confunde a menudo con la religión. En lo que concierne a la filosofía occidental, se ha podido decir, y con razón, que existen tantas metafísicas como metafísicos, lo contrario de Oriente que perpetúa una tradición cuyo mensaje reviste un carácter invariable por el hecho que hunde sus raíces en la experiencia religiosa vivida, suprema y universal.

El occidental, por su predilección por las ideas abstractas, por su gusto de la búsqueda intelectual y de la comprensión lógica, erige sistemas que nunca terminan de superarse dialécticamente el uno al otro. Mientras que el occidental da primacía al espíritu —es decir a la mente, al intelecto— sobre el cuerpo, para el oriental, el espíritu —en el mismo sentido— no es más que agitación, movimiento incesante, origen de perturbación y al que hay que tranquilizar por medio de la ascesis del silencio. Esto nos conduce a la mística occidental y nos muestra finalmente la escisión que se ha operado entre místicos y filósofos, al repudiar estos últimos cualquier ascesis del cuerpo-espíritu, aún cuando esta ascesis podría haber sido el punto final de sus interminables charlatanerías. Esta es la razón por la que la filosofía occidental nunca ha sobrevivido al tiempo, excepto, desde luego, la filosofía de aquellos que han tenido la experiencia religiosa, y que son llamados sabios o místicos.

Las religiones orientales no prestan atención a la noción de trascendencia. En ellas se trata de naturaleza. En el budismo, el hombre tiene la naturaleza del Buda, que debe encontrar por la meditación. Esta no es otra cosa que el silencio, la pobreza de espíritu de la que hablan los grandes místicos occidentales.

La devoción, por importante que sea en algunas religiones orientales, no debe hacernos olvidar que el verdadero culto es interior y que va dirigido a este espíritu puro y original que el hombre lleva en sí y que es la naturaleza misma de la divinidad. El Maestro Eckhart lo había comprendido, lo cual le valió

la persecución de la Iglesia, y como él, numerosos místicos, como por ejemplo Santo Tomás que decía: "No podemos comprender a Dios únicamente por la teología. Por la teología podemos comprender lo que Dios no es." ¡Esta es la idea principal que funda la existencia misma del Zen! Volver a encontrar la naturaleza del Buda, fundirse en la divinidad. Esto presupone y exige la abdicación total de la razón. En efecto, Dios trasciende el intelecto, y se sitúa más allá de cualquier concepción. Las proposiciones teológicas, los argumentos (metafísicos) serían letra muerta si la experiencia religiosa no les diera vida. Lo más importante no es concentrarse sobre los conceptos, que están desprovistos de contacto con la suprema verdad y que alejan de ella a todos aquellos que la buscan.

Lo más importante es sumergirse sin relax en la postura inmóvil del cuerpo y en el silencio del espíritu que resumen la práctica de zazen.

Zazen es la más alta actitud de oración, la dimensión más elevada del culto y de la devoción.

Cuando Cristo fue interrogado sobre la llegada del reino de Dios, respondió: "El reino de Dios no vendrá bajo una forma, bajo un aspecto visible. No se dirá: 'Mirad, está allí o aquí.' Ya que el reino de Dios está en medio de vosotros." Esto quiere decir que el reino de Dios existe en vuestro espíritu.

Cristo había comprendido exactamente el espíritu del Zen. Dios no existe en los cielos. ¿Por qué en un lugar lejano? Después de Cristo, la mayoría se ha equivocado. Dios existe por todas partes. Pero aquí y ahora hay que saber dónde existe.

Teólogos, filósofos, artistas, escritores, profesores e incluso los religiosos tienen una visión de Dios demasiado objetiva, dirigida hacia el exterior. Han olvidado la búsqueda subjetiva. No miran profundamente el interior de sus espíritus. Zazen no es algo que se muestra al exterior. Es mirarse a sí mismo, profunda, íntimamente. Zazen es encontrar, descubrir a Dios en el interior de nuestro espíritu. ¡Y no en el fondo del cielo! Incluso el poeta Schiller se equivocó en su interpretación poética, el "Himno a la alegría", a la que Beethoven puso música al final de su *Novena Sinfonía*:

Himno a la Alegría

*Hermanos, ¡Cesemos nuestros lamentos!
¡Que un grito salvaje eleve a los cielos nuestros cantos
de fiestas y nuestros acordes piadosos...!
Hermanos, en lo alto de los cielos
debe reinar un tierno padre.
Todos los seres se prosternan.
Oh, mundo, ¿presientes tú a este padre?
¡Busca entonces al Creador
en lo más alto de los cielos estrellados!*

¿Por qué debemos buscar a Dios en las estrellas? ¿Por qué Dios está en los cielos? ¿Esta visión no es correcta! ¿Por qué Schiller no dijo que Dios existe en nuestro espíritu? Pero después de todo, Dios está también tal vez en las estrellas...

Dogen recibió la ordenación del Maestro Eisai, célebre maestro Rinzai. Estudió profundamente el budismo Tendai. Y sin embargo fue a China. A continuación encontró numerosos maestros Rinzai visitando muchos templos. Después, finalmente, recibió el shiho del Maestro Nyojo y volvió al Japón. Entonces quiso propagar la práctica del zazen. Escribió el *Fukanzazengi*. *Gi* no significa "poema" o "sutra", sino "regla práctica." En la primera página escribió: *La Vía existe por todas partes. Todo el mundo tiene la naturaleza del Buda*. Por lo tanto no es necesario practicar una vida difícil en un templo como yo pensaba al principio, ya que todo el mundo tiene la naturaleza de Buda parcialmente.

Una mujer me dijo un día: "Yo tengo ya el Espíritu Santo." ¡Pero si no se practica no se lo realiza! Cuando se hace zazen, se vuelve a las condiciones normales. La postura de zazen es la potencialidad. En el *Hannya Shingyo* repetimos siempre: *Ku soku ze shiki, shiki sozu ze ku*. *Ku* es la potencialidad. Pero su realización a través de las circunstancias, a través del karma, crea los fenómenos, *shiki*, a través de la interdependencia. *Ku soku ze shiki*, cuando se entra en el dojo todo el mundo se tranquiliza. *Shiki soku ze ku*. La potencialidad es necesaria. Los bonnos se transforman en bodhi. Por el contrario, la bodhi, el satori se convierte en bonno. Una práctica fuerte es necesaria. Los grandes Maestros, los grandes

religiosos han tenido una experiencia profunda, una dura práctica que lo ha transformado todo en buena interdependencia, en buen karma.

El Maestro Dogen escribió en el *Shobogenzo* un pasaje muy importante sobre la existencia y el tiempo, Uji. Hay tres tipos de tiempo:

1. *El tiempo común, ordinario.* El pasado, el presente, el futuro. todo el mundo comprende esto.

2. *El tiempo subjetivo, la duración.* La corriente del tiempo y la corriente opuesta que va del futuro al presente y al pasado. Si se viaja en tren, el tren avanza, pero el paisaje desfila y retrocede. Cuando se introduce la mano o el pie en la corriente del río, el pie o la mano permanecen en el mismo sitio y el agua pasa, pasa...

3. *La esencia de la filosofía de Dogen.* En la filosofía europea, se ha hablado de las dos primeras clases de tiempo. Pero Dogen ha dicho que estos dos tipos de tiempo no existen, ya que el tiempo pasado ya ha pasado, se ha terminado. No existe. El tiempo futuro no ha llegado aún. Tampoco existe. Por lo tanto el tiempo no existe. Sólo existe el presente. El momento, ahora, existe. Pero si seguimos este ahora, este punto, este instante, si nos concentramos sobre ahora... ahora... ahora... estos puntos se convierten en una línea recta, como en geometría. Y esta línea se convierte en la eternidad, está ligada a la eternidad. *Aquí y ahora* estoy sentado en zazen. Aquí está el centro del cosmos. Si dibujamos un punto sobre un balón, este punto está siempre en el centro. Aunque una sola persona esté sentada en zazen, su zazen se extiende completamente por todo el cosmos. Y a la inversa, todo el cosmos se concentra en esa persona. Vosotros no hacéis zazen completamente en solitario. Todas las existencias están incluidas en vuestro zazen. Una sola persona que hace zazen mantiene una relación de interdependencia con toda la humanidad. Tal es la filosofía de Dogen. Hay que concentrarse aquí y ahora.

Si el diablo viene, golpéale. Si el Buda viene golpéale. Con el *kyosaku*. No debemos apegarnos a nada. En el *Shodoka* está escrito:

No hay ni Buda ni Dios. Todos los Sabios y venerables son como relámpagos en el cielo.

La postura esencial

Kodo Sawaki me dijo un día:

— ¿Por qué el Zen me ha impresionado tanto? No ha sido las palabras de los maestros o de los monjes. Cuando entré en el templo Eiheiiji no pude hacerme monje. Trabajaba en la cocina. No me estaba permitido vestirme con el hábito del monje. Limpiaba el dojo. Era el recadero de la cocina. A veces salía para comprar verduras. Así pasaban los días. Pero, cuando tenía tiempo, por la tarde, antes de dormir, hacía zazen. Imitaba a los monjes jóvenes del dojo de Eiheiiji. Mi habitación estaba muy sucia, en un rincón de la cocina y era muy estrecha, al lado de las verduras, cerca de los olores de los nabos y de pepinos, de tamari y de miso. Hacía zazen en esta habitación.

Un día, el jefe de la cocina, que es un personaje muy importante en el templo del Eiheiiji —ocupa la segunda o la tercera posición después del superior del templo—, abrió la puerta de la habitación... y vio la postura de Kodo Sawaki, que por aquel entonces tenía dieciséis o diecisiete años, y se quedó completamente impresionado. Hizo gassho. No hizo sampai, pero eso hubiera sido lo justo. Dio algunos pasos hacia atrás, las manos juntas en gasso, frotándolas una contra la otra y dijo:

—Esta es la verdadera postura del Buda en zazen, este es el verdadero Buda viviente.

Estaba completamente estupefacto. Este tenzo golpeaba siempre a Kodo Sawaki, todos los días se encolerizaba contra él. Pero ese día, cuando vio la postura, sintió un profundo respeto. Hizo gasso y con una voz fuerte dijo:

— ¡Verdadero Buda viviente!

Kodo Sawaki pensó en ese momento: “ ¡Sólo la postura de zazen es el verdadero Buda viviente!”

La paciencia es muy importante. La suerte, la ocasión de hacer zazen no es ofrecida a menudo a los humanos. No hay que correr detrás del satori, hay que dejar pasar todo, sin apearse a nada, sea lo que sea. Ni siquiera al amor a Dios, ni a la postura, ni a la imagen, ni a la actitud de Dios...

Durante zazen, vuestro espíritu está como en un ataúd. Vuestra vida es la potencialidad cósmica. ¡Este es mi koan de Val d'Isère 1977!

A la entrada de la universidad de Komazawa, a la izquierda y a la derecha, hay dos grandes estatuas de zazen. A la derecha se encuentra el bronce de Kodo Sawaki en zazen. A la izquierda, la postura desnuda de un hombre joven. Un paño le cubre la mitad del hombro izquierdo a modo de kesa. Es la postura muy fuerte de un hombre joven. Kodo Sawaki está vestido con un kesa y con un kolomo, parecido a Buda. Y a la izquierda, un hombre enérgico, salvaje y joven con una inscripción: "El Dragón sentado".

El escultor que hizo la estatua de Kodo Sawaki quería presentarse al año siguiente a una exposición internacional. Se presentó y a partir de entonces se hizo célebre. Le dijo a Kodo Sawaki: —Quiero representar una postura de zazen muy fuerte, de un hombre joven. ¿Cuál es la mejor postura de entre las de sus discípulos?

Yo tenía veinticuatro años. No era aún monje. Sólo había recibido la ordenación de Bodhisattva. Había muchos discípulos más antiguos que yo. Pero Kodo Sawaki me pidió que fuera el modelo de esta estatua. El escultor vino a mi casa y me tomó una foto desnudo. Él era también un discípulo joven de Kodo Sawaki, tenía unos cinco años más que yo. Me pidió que fuera a su estudio, en las afueras de Tokyo. Durante tres meses fui cada sábado y domingo, y hacía zazen delante de él. Era muy impresionante, aún me acuerdo. Al final, Kodo Sawaki vino al estudio y corrigió varios detalles. Recogió el mentón, ahuecó los riñones y pidió al escultor que tirara un poco las nalgas hacia atrás. ¡Era una postura muy bella!

Numerosos visitantes fueron a verla durante la exposición. Delante de esta estatua dejaban sus dones en dinero. Algunos ofrecieron incienso e hicieron gassho. Finalizada la exposición el escultor quiso darme esta estatua y la llevó a mi casa.

Acababa de casarme. Mi mujer le cogió miedo. ¡No podíamos hacer el amor si la poníamos en el dormitorio! Se lo dije a Kodo Sawaki.

—Es verdad, no es necesario hacer zazen delante de tu esposa. Eso la asustará sin duda. Es mejor que llevemos esta escultura a la universidad de Komazawa, allí será un buen modelo.

A menudo yo iba a visitar a Kodo Sawaki a la universidad de Komazawa. Se había convertido en profesor y daba conferencias. Entonces era a la vez *godo* de Sojiji y profesor de universidad. Cuando otros profesores célebres u otras gentes venían a verle a su habitación, me presentaba diciendo siempre:

—Este chico es el modelo de la estatua de zazen. Esa escultura es mejor que la mía o que la del Buda. En general, las estatuas representan a personas célebres, pero esas personas no son tan buenas a pesar de que sus estatuas las representen bajo un aspecto noble.

Los originales no son tan perfectos. Yo tenía que llegar a ser como esa estatua. Ese era mi koan, y no solamente durante el tiempo de zazen. Aún hoy día no lo he olvidado. Se convirtió en un koan para toda la vida. Esta estatua es una de las causas por la que me hice monje, inconscientemente. En esta época no pensaba tanto en hacerme monje, pero en mi subconsciente me decía: “Debo llegar a ser parecido a esta estatua.” Cuando quería seguir mi mal karma, reflexionaba siempre y me acordaba de esta estatua. “No debo equivocarme... Mi estatua me ha guiado durante toda la vida. Esta escultura representaba mi cuerpo... Ahora olvido mi postura..No estoy demasiado apegado a ella. La practico inconscientemente. A veces me corrijo, a veces me concentro sobre el *kusen* (enseñanza oral). Cuando digo: “¡Recoged el mentón! ¡Estirad la columna vertebral! ¡Empujad el cielo con la cabeza! ¡Empujad la tierra con las rodillas!” también lo digo para mí mismo, no solamente para vosotros. Hace ya más de cuarenta años que continúo. Hablo a mi espíritu...

Os lo ruego, ¡prestad atención al comportamiento de vuestro cuerpo! Vuestra postura, vuestro espíritu y vuestro cuerpo están en unidad. Si la postura es justa, vuestro espíritu también es justo. Si la postura está inmóvil, el espíritu

también está inmóvil. Si la postura es tranquila, el espíritu también está tranquilo. La postura, la actitud, el comportamiento influyen el espíritu.

¡Os deseo felicidad y salud!

Zazen Postura de despertar*

La práctica de zazen es el secreto del Zen. Zazen es difícil, lo sé, pero si lo ejercitamos cotidianamente es muy eficaz para la expansión de la conciencia y el desarrollo de la intuición. Zazen no sólo desprende una gran energía, es una posición de despertar. Durante su práctica no es necesario obtener algo. Su objeto es sólo la concentración en la posición, la respiración y la actitud del espíritu.

La posición. Sentado en el centro del zafu (cojín redondo) se cruzan las piernas en loto o en medio loto. Si se encuentra una imposibilidad, se cruzan simplemente cuidando no colocar un pie sobre la pierna. Sin embargo, conviene apoyarse firmemente en el suelo con las rodillas. En la postura del loto los pies oprimen en cada muslo zonas que comprenden los principales puntos de la acupuntura correspondientes a los meridianos del hígado, la vesícula y el riñón. En la antigüedad, los samurais estimulaban automáticamente estos centros de energía por la presión de los muslos sobre el caballo.

La pelvis caída hacia adelante al nivel de la quinta vértebra lumbar, la columna vertebral arqueada, la espalda recta, tocamos la tierra con las rodillas y el cielo con la cabeza. Mentón hundido, y por lo mismo nuca erguida, vientre distendido, nariz en línea vertical con el ombligo: sea como un arco tendido cuya flecha es el espíritu.

Una vez en posición se colocan los puños cerrados (apretando el pulgar) sobre los muslos, cerca de las rodillas, y se balancea la espalda muy recta de derecha a izquierda siete u

* Tomado de *la Practique du Zen*, obra citada.

ocho veces, reduciendo el movimiento con lentitud hasta encontrar la vertical de equilibrio. Se saluda *gassho* entonces, es decir, se juntan las manos ante sí, palma con palma, a la altura de los hombros, los brazos doblados permanecen bien horizontales. No queda más que poner la mano izquierda sobre la derecha, las palmas hacia el cielo y contra el abdomen; los pulgares en contacto por su extremidad, mantenidos horizontales por una ligera tensión, no dibujando montañas ni valles. Los hombros caen naturalmente, como apartados y retirados hacia atrás. La punta de la lengua toca el paladar. La mirada posada a un metro de distancia. Debe estar dirigida hacia el interior. Los ojos, semicerrados no miran nada... a pesar de que, ¡intuitivamente lo ven todo!

La respiración juega un rol primordial. El ser vivo respira. Lo primero es el aliento. La respiración Zen no es comparable a ninguna otra. Tiende ante todo a establecer un ritmo lento, poderoso y natural. Si nos concentramos en una respiración suave, larga y profunda, la atención concentrada en la postura, la inspiración llega naturalmente. El aire se retira paulatina y silenciosamente, mientras que el empuje debido a la espiración desciende con fuerza sobre el vientre. Se “oprimen los intestinos”, provocando así un saludable masaje de los órganos internos. Los Maestros comparan el aliento Zen al mugido de la vaca o al grito de espiración del recién nacido.

La actitud del espíritu. La respiración adecuada brota de una postura correcta. De igual modo, la actitud del espíritu fluye naturalmente de una profunda concentración sobre la posición física y la respiración. El que respira vive larga, intensa, apaciblemente. El ejercicio de la respiración adecuada permite neutralizar los *shocks* nerviosos, dominar los instintos y la pasión, controlar la actividad mental.

La circulación cerebral mejora notablemente. El córtex descansa y el flujo conciente de pensamientos se detiene, en tanto que la sangre fluye a las capas profundas. mejor irrigadas, estas capas se despiertan de un semi-sueño, y su actividad produce una sensación de bienestar, de serenidad, de calma próxima al sueño profundo, pero en pleno despertar. El sistema nervioso se relaja, el cerebro “primitivo” entra en plena actividad. Uno se siente plenamente receptivo, atento,

en todas las células del cuerpo. Pensamos con el cuerpo, inconcientemente, toda contradicción desaparece sin gasto de energía. Los pueblos llamados primitivos han conservado un cerebro profundo muy activo. Nuestra civilización occidental los ha educado, refinado, y tal complejidad intelectual les ha hecho perder la fuerza, la intuición, la sabiduría ligadas al núcleo interno del cerebro. Es por eso que el Zen es un tesoro inestimable para el hombre de hoy, para el que tiene ojos para ver y oídos para escuchar. Por la práctica regular de zazen nos es dado convertirnos en hombres nuevos volviendo a los orígenes de la vida. Podemos acceder a la condición normal del cuerpo y del espíritu (que son uno) captando la existencia en su raíz.

Sentados en zazen, dejamos correr las imágenes, los pensamientos, las formaciones mentales que surgen del inconciente como nubes por el cielo límpido... sin oponernos, sin aferrarnos a ellas. Como sombras delante de un espejo, las emanaciones del subconciente pasan, torna y se desvanecen. Y se llega al subconciente profundo sin pensar, más allá de todo pensamiento hishiryo, pureza verdadera. El Zen es muy simple y al mismo tiempo muy difícil de comprender. Es un problema de esfuerzo y repetición... como la vida. Sentados sin ningún tipo de fin ni espíritu de provecho, si vuestra respiración y la actitud de vuestro espíritu están en armonía, comprenderéis el verdadero Zen, captaréis la *naturaleza del Buda*.

Glosario

***Alaya**: "Reserva de la conciencia". El inconciente, que contiene y almacena todas las potencialidades y alimenta la conciencia.

***Amala**: conciencia pura. Conciencia de satori. El inconciente más profundo, fuente de la conciencia espiritual y religiosa.

Ben do wa: capítulo I del *Shobogenzo*, del Maestro Dogen. "Informe sobre la importancia de zazen."

***Bodhi**: el estado del Buda.

***Bodhidarma**: nació en Ceylán en el siglo VI. Viajó a China por mar y llegó a Cantón. Fundador y primer patriarca del Zen en China. Durante nueve años practicó zazen en la montaña. Vivió hasta muy avanzada edad.

***Bodhisattva**: "Buda viviente". Cada uno de nosotros debe comprender que él ha consagrado su vida a ayudar a otros hombres participando de la realidad social. Nada lo distingue de ellos, pero su espíritu es Buda.

Bonno: las ilusiones.

***Buda**: la raíz sánscrita *Bud* significa despertar y Buda: *el despierto*. Este nombre designa al Buda histórico, Sakyamuni, que vivió hace unos 2500 años, y a todos los que han obtenido la más alta verdad, la verdadera libertad. Los maestros pueden ser llamados Budas. Todos poseemos, en el fondo nuestro, la naturaleza del Buda, la esencia original de la vida humana.

* Las palabras precedidas de un asterisco son de origen sánscrito.

***Dharma**: según la raíz sánscrita: la unión de los procesos que rigen la vida cósmica, las leyes del universo, descubiertas y por descubrir. Designa también, por lo tanto, las enseñanzas del Buda, tanto de todas las existencias como de todas las verdades, la verdad cósmica.

***Dharma kaya**: el cuerpo del *dharma*, el cuerpo de Buda. La esencia del *dharma*.

Do: la Vía, la más alta verdad.

Dogen: 1200-1253. El fundador de la escuela Soto en Japón. En 1223 viajó a China, donde practicó el Zen con el Maestro Nyojo durante cuatro años. Retornó a Japón en 1227. En 1244 se instaló en el templo de Eihei-ji.

Dojo: lugar donde se practica la meditación Zen.

Ego: el yo pequeño, posesivo y limitado, que es necesario destruir en la medida que está hecho de ilusiones, a pesar que cada uno tienda a atribuirle una realidad verdadera.

Eka: 487-593. El segundo patriarca. En 520 encuentra a Bodhidarma. La historia dice que se cortó el brazo izquierdo para probar su sinceridad.

Eno: 638-713. En chino: Hwei-Neng, el sexto patriarca. El que verdaderamente estableció la escuela Zen en China. Tuvo más de cuarenta discípulos, entre ellos Nangaku y Seigen.

Fuse: el don sin nada personal, ni material ni espiritual.

Gassho: acción de juntar las manos verticalmente delante de uno. No exige

más que una fe objetiva, es el símbolo de la unidad del espíritu y de la existencia.

Genjokoan: epístola del Maestro Dogen. La esencia del *Shobogenzo*. Ver *I shin den Shin**, nos. 14-15.

Godō: guardián del *dojo*.

Guen mai: sopa tradicional a base de arroz entero y legumbres.

*Hannya shingyo o Makahannya hara-mita shingyo (*Maha prajna paramita hridaya sutra*, en sánscrito): es la esencia del *sutra de la Sabiduría Suprema*, lo esencial de la fusión de *sutras* muy extensos que se encuentran en seiscientos libros, y texto central del budismo Mahayana. Se canta en los *dojos* al término de *zazen*.

Hara: literalmente: los intestinos. Significado psicológico: concentración de nervios tan importante como el grupo de nervios situado en la base del cerebro. El *hara* se hace poderoso por la práctica de *zazen* y la respiración. Centro de la energía y de la actividad.

*Hinayana o Theravada: cien años después de la muerte de Buda se formaron dos corrientes: una corriente conservadora y otra renovadora: Hinayana (Pequeño Vehículo) es la corriente más pasiva, fundada sobre la ley y los preceptos. Se expandió sobre todo en el sur de Asia (Ceylán, Tailandia, Birmania...).

Hishiryo: pensar sin pensar. Más allá del pensamiento.

I shin den shin: de mi alma a tu alma.

Kai: preceptos.

Kanji: ideograma. Transformado en sinónimo de caligrafía.

*Karma: encadenamiento de causas y efectos. El acto y sus consecuencias (acciones, palabras y pensamientos, seres y cosas son igualmente interdepen-

dientes).

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*: pequeño *kesa*, más práctico para la vida corriente, los viajes y entregado también a los discípulos (*bodhisattvas*). En su origen fue creado por el Buda. Luego de haber descubierto *zazen*, Buda se encamina al margen del Ganges, donde se quemaron los muertos. Escoge algunos sudarios, los lava en la corriente y tiñe con tierra ocre (*kasaya* significa en sánscrito: ocre) y les da forma. Más tarde, se sirve de las hojas de los árboles y mezcla los colores de manera que los pedazos de tela inútiles, una vez lavados y cosidos adquieran un color "débil", sin vida. El significado de *kesa*, en el cual las costuras dibujan un molino, es: evocación del trabajo. Y además: el tejido más usado puede transformarse en el más bello, el más sagrado, lo mismo que el ser más venerado.

Ki: actividad invisible llena de energía cósmica. Se transforma en la energía de los cuerpos en todas sus células.

Kin-hin: después de *zazen*, caminar lentamente según el método transmitido.

Koan: originalmente: príncipe de gobierno. Ahora, problema contradictorio de la existencia. Principio de verdad eterna transmitido por un maestro.

Kodo Sawaki: 1880-1965. Maestro de Taisen Deshimaru, el último en recibir la transmisión (*shiho*) y la herencia espiritual.

Kontin: ensordecimiento.

Ku: vacuidad, vida.

Kusen: enseñanza durante *zazen*.

Kuatz: grito del Maestro Zen que parte del *hara*.

Kyosaku: bastón del maestro Zen. El golpe del *kyosaku*, durante *zazen*, tiene

* Cuaderno de estudios publicados por el *dojo* de París.

un efecto que tonifica y calma.

Mahayana: o Gran Vehículo. Corriente innovadora del budismo. Amor universal y actividad para la salud y la humanidad. La vía activa. Se expandió por China, Tíbet y Japón.

Maka hannya haramita shingyo: Sutra de la Sabiduría Suprema. Común a todo el budismo.

***Mana:** conciencia aprehendida por el sexto sentido, por medio del cual se prescriben las funciones mentales.

Moxas: especie de punta de fuego aplicada sobre los puntos de los meridianos de acupuntura con la ayuda de un bastón encendido o de un cono de artemisa (ejerce un efecto benéfico sobre los órganos correspondientes al meridiano tocado). Tratamiento intermedio entre los masajes y la acupuntura propiamente dicha.

Mondo: *Mon:* preguntas, *do:* respuestas. Preguntas y respuestas entre discípulos y maestro.

Mu: absolutamente nada.

Mui: más allá.

Mushotoku: sin fin ni espíritu de provecho.

***Nagarjuna:** considerado como el Patriarca de la mayor parte de las escuelas budistas japonesas. Propagador de la Vía del Medio. Autor de los comentarios de la *Mahaprajna Paramita (Hannya Shingyo.)*

***Nirvana:** extinción completa de los fenómenos. Designa a veces la muerte.

Nyojo: Maestro instructor de Dogen en China.

Obaku: tercera escuela Zen del Japón. Huang-po, cuyo nombre se pronuncia Obaku en japonés, el tercer sucesor de Lin-Tsi (Rinzai), funda esta escuela en el siglo IX^o en China. Ingen la introduce en Japón más tarde, en 1654. Conserva la doctrina pura y las vestimentas chinas.

Rinzai: en el Zen no hay sectas. Pero

a partir de Huegi-Neng (Eno), se formaron cinco escuelas según los lugares y los métodos de educación. Todas practican zazen. Quedan las dos principales, la Rinzai y la Soto. En la Rinzai se utilizan los koans de modo más formal, y el zazen, que se practica de cara al centro del dojo, se ha transformado 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.

***Sakyamuni:** el Buda histórico.

***Samadhi:** (*Zan Mai* en japonés), concentración.

Sampai: prosternación delante del Buda o delante del Maestro, la frente en tierra, las palmas de las manos dirigidas al cielo a cada lado de la cabeza (simbólicamente para recibir los pasos del Buda).

Samu: concentración en el trabajo manual.

***Sangha:** en el budismo, grupo de Maestros y de discípulos.

Sanran: excitación.

San sho do ei: recopilación de cantos y poemas del Maestro Dogen.

Satori: despertar a la verdad cósmica.

Sekito: 700-790. Primer discípulo de Seigen.

Sesshin: período de entrenamiento intensivo de zazen. Muchos días de vida colectiva, de concentración y silencio en el dojo. Se realizan de cuatro a cinco horas de zazen diarias, alternadas con conferencias, mundos, trabajo manual (*samu*) y alimentación.

Shiho: certificado de transmisión y de sucesión entregado por el Maestro en el curso de una ceremonia.

Shikantaza: "Solamente estar sentado". Concentrarse en la práctica de 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 zazen*, del Maestro Sosan (?-606).

Shinku: la verdadera vacuidad.

Shi-sei: forma-fuerza, designa la posición de zazen.

Shitsuke: belleza, armonía de los cuerpos.

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 fin, sin objeto y de cara al muro. El Maestro no da sistemáticamente los koans, pero responde a las preguntas de los discípulos, utilizando los elementos de la vida cotidiana, transformándolos en koans.

*Sunyata: semejante a *ku*.

*Sutras: las enseñanzas del Buda, transcritas por sus discípulos. Se han transformado en las enseñanzas de los Maestros e incluyen todas sus enseñanzas a partir de las palabras del Buda.

*Tathagata: la naturaleza del Buda.

Teisho: palabra viva del Maestro.

Tendai: del chino Tien-T'ai, fundado por el chino Chih-Kai (531-597). Esta escuela, cuyo primer Patriarca es Nagarjuna, se apoya en el *Sutra del Loto de la Ley Justa*. La triple verdad del Tendai es: vacuidad, temporalidad y la Vía del Medio. La brillantez del espejo es *ku*, pues en realidad es no-existente. El reflejo es temporario e impermanente. El espejo representa el camino del medio. Los monasterios T'ien-T'ai de China eran ya muy conocidos en la época de Nara (710-784) por medio de los textos. Pero es recién en 806 que el monje Saicho (767-812) —conocido con el nombre póstumo de Dengyo Daishin— funda la escuela en Japón, en el Templo

Enryaku Ju, sobre el monte Hiei, frente a Kyoto, que era la nueva capital de esa época.

Tenzo: cocinero.

Transmigración: doctrina heredada del pensamiento hindú, según la cual, después de la muerte, la porción de energía psíquica, indestructible (el *atman*), contenido dentro de cada ser, se reviste de una nueva creación en uno de los tres mundos, a menos que el ser pueda escapar al ciclo de los renacimientos (*samsara*) entrando en el nirvana.

Unsui: "nube y agua", nombre del monje Zen.

Zafu: cojín duro relleno de miragano, sobre el cual se sienta para la práctica de zazen; el Buda se confecciona un cojín de hierbas secas. Elevar el asiento es necesario para colocar las rodillas en tierra y poder enderezar la columna vertebral.

Zen: *Tch'an* en chino. *Dhyana* en sánscrito. Verdadero y profundo silencio. Habitualmente traducido como: concentración, meditación sin objeto. Retorno al espíritu original y puro del ser humano.

Índice

LA PRÁCTICA JUSTA DE ZAZEN

- Condiciones de la concentración y de la observación.* . . . 11
1. La concentración, *shi* 13
 2. La observación, *kan* 15
 3. El triple método 19

EL COMPORTAMIENTO JUSTO

1. *Las seis actitudes fundamentales.* 25
 - La acción de andar 26
 - La acción de mantenerse de pie o de pararse 27
 - La acción de estar sentado o de sentarse 28
 - La acción de estar acostado o de acostarse 29
 - La acción de trabajar 30
 - La acción de hablar 31
2. *Los seis dominios de los sentidos.* 32
 - Dominio visual 34
 - Dominio auditivo 35
 - Dominio olfativo 35
 - Dominio gustativo 36
 - Dominio táctil 38
 - Dominio de la conciencia 38

LOS BONNOS

1. *Observación de los bonnos* 41
 - Acercamiento a la noción de bonno 41
 - Las causas de su producción 49
2. *Métodos curativos.* 55
 - Cuatro métodos de educación 69

LAS ENFERMEDADES

1. Observación.	78
Los síntomas	78
Las causas	87
Enfermedades modernas	103
2. Terapia Zen.	106
La concentración	108
La respiración	109
La energía (<i>ki</i>)	114
El poder de la imaginación	118
Algunos métodos prácticos	119
Fukatoku	128

EL KARMA 131

Primer Kai: No matar. <i>Fuessho kai</i>	139
Segundo Kai: No robar. <i>Fuchuto kai</i>	146
Tercer Kai: No tener una mala vida sexual. <i>Fujain kai</i>	151
Cuarto Kai: No mentir. <i>Fumogo kai</i>	161
Quinto Kai: No abusar de la comida o de la bebida. No embriagarse ni embriagar a los demás con alcohol o con drogas. <i>Fukoshu kai</i>	173
Sexto Kai: No criticar, no calumniar. <i>Fusekka kai</i> , <i>fuakuko kai</i>	178
Séptimo Kai: No admirarse a sí mismo y criticar a los demás. <i>Fujisankita kai</i>	180
Octavo Kai: No ser avaro ni desear demasiado <i>Fukenhozai kai</i>	182
Noveno Kai: No encolerizarse. <i>Fushi ne kai</i>	186
Décimo Kai: No tener opiniones personales erróneas y dogmáticas. <i>Fujaken kai</i>	190
Los tres primeros mandamientos	200

EL SENTIDO DE LA VIDA 215

Cómo cambiar a la humanidad	222
El karma y el destino	227
Ley de causa y efecto	233
La interdependencia (<i>engi</i>)	238
El Nirvana viviente	244

El poder cósmico fundamental

1. Acción 248

2. Ceremonia 249

3. Efectos 250

El poder de la influencia del karma 254

El karma no-manifestado 263

El espíritu sin meta ni provecho 274

La postura esencial 284

Zazen, postura de despertar 287

GLOSARIO 291

LA PRÁCTICA DE LA CONCENTRACIÓN

"El despertar supremo surge de la comprensión íntima del fin de la ilusión dualista: el ego es inaccesible puesto que no tiene sustancia. Aunque existe es sin realidad, *ku*. Por eso no podemos atrapar a nuestro espíritu que no tiene sustancia propia. Es suficiente dejar pasar las ilusiones, dejar que se desvanezcan por ellas mismas, y de esta manera, conformarse al orden cósmico y dejarlo obrar. La concentración se establece entonces sin esfuerzo, inconciente, natural, automáticamente, puesto que todo dualismo se ha extinguido en la unificación del espíritu fundido en el espíritu."

ISBN: 84-7672-900-6



9 788476 729007