

Sanjushichi-Bodaibunpo del Maestro Dogen Comentarios del Maestro Etienne Mokusho Zeisler

Viernes 17 noviembre zazen 7h00

Durante esta sesión , voy a comentar un capitulo del Shobogenzo del Maestro Dogen. "Sanjushichi-Bodaibunpo" : las treinta y siete vías hacia *bodai*, treinta y siete condiciones de *bodai*. Bodai es el satori, la sabiduría de Buda, la mas elevada, la sabiduría infinita, ilimitada.

Al interior de estas treinta y siete vías hacia *bodai*, existen las cuatro meditaciones para eliminar las visiones erradas, los cuatro esfuerzos justos, los cuatro accesos hacia los poderes sobrenaturales, las cinco facultades que conducen a la acción justa, los cinco poderes que resultan de estas cinco facultades, los siete caminos hacia el satori, el noble camino que conduce a las ocho vías. En total : treinta y siete. Es la enseñanza fundamental de Buda, es la enseñanza clásica de todos los sutras del budismo.

Para obtener *bodai* : treinta y siete condiciones no son mucho. *Sanjushichi* es un numero infinito, como *bodai*. Como zazen, como nuestro espíritu original. Todos los sutras hablan de *bodai*. En el *Hannya Shingyo* : *Anokutara sanmyaku san bodai*. Es el perfecto despertar. Absoluto, la sabiduría. Muchos comentarios han sido escritos sobre el absoluto, sobre *bodai*. Bárbara me dio *el Maha Prajna Paramita*, Sutra de Nagarjuna. Muy largo, con letras muy pequeñas, muy pesado. Aquello que es absoluto, no podemos comprenderlo, como las treinta y siete condiciones para el satori.

¿Que es lo que es una sola de estas condiciones? Tampoco podemos saberlo. Son los sutras, las palabras de Buda.

Los verdaderos sutras, no podemos leerlos. *Bodaibunpo* : la verdadera condición, es surgir en el mundo sin escrituras, sin Sutas, sin Biblia, sin Corán. Es *shikantaza* : zazen. Entrar el mentón, empujar el cielo con la cabeza, empujar la tierra con las rodillas, estirar la columna vertebral, los hombros deben estar relajados, al igual que los intestinos. Esta condición elimina las falsas visiones, los apegos, la arrogancia, las ilusiones, los deseos, los sufrimientos, todo el karma.

En la vida cotidiana, la gente utiliza los condicionamientos : a los niños se les dice : "Si te comportas bien, te daremos bombones. Si trabajas bien en la escuela, ganarás tu vida, tendrás un buen sueldo."

"Si ustedes no me pagan, haré huelga."

En las religiones también hay condicionamientos. "Si ustedes siguen mi religión, irán al paraíso, de lo contrario irán al infierno."

"Si hacen zazen, tendrán el satori." Debemos parar estos condicionamientos. A la verdadera condición no le hace falta nada. Para la más alta dimensión, no falta nada. No le hace falta nada, pero que lo llamen Dios, Buda, verdad, *anokutara sanmyaku san bodai*, siempre hay necesidad de algo. De ese algo, zazen aparece, el ser humano aparece, todos los seres sensibles aparecen, el universo entero aparece.

El sentido profundo de *Sanjushichi-bodaibunpo* : treinta y siete condiciones para obtener el satori. Al final, es zazen.

Zazen 10h30

Al inicio hay cuatro meditaciones, cuatro observaciones. Observar la impureza del cuerpo, observar que las percepciones llevan al sufrimiento, observar que el espíritu es impermanente, observar que ningún fenómeno posee ego, que ninguna cosa posee noúmeno. En los sutras el cuerpo

es llamado un talego de piel. Observar que el cuerpo es un talego de piel. En los libros de la *Prajna Paramita*, hay al menos diez paginas sobre la impureza del cuerpo. Es un poco desagradable, bastante.

¿De donde proviene este cuerpo? El cuerpo que transpira, que destila por todos los orificios. Ensucia todo, todo el tiempo. Durante las antiguas meditaciones en India, los practicantes iban al cementerio a observar los cadáveres, ver como se descomponían, los colores que tomaban, hasta el punto donde no quedaba nada más que el esqueleto. Es de esta manera que se desprendían de ese bulto de piel. En las otras religiones igualmente, el cuerpo es impuro, mortal. Así de esta manera promueven el espíritu, la consciencia, el alma, la inmortalidad.

Durante zazen, deben observar su cuerpo, de los pies a la cabeza. Durante zazen todas la decoraciones deben ser eliminadas, los anillos, las joyas, el maquillaje : es observar la impureza del cuerpo. El maestro Dogen dice : “ es ver que el cuerpo es un bulto de piel que cubre todo el universo. De esta manera aparece el cuerpo autentico, que trasciende lo puro y lo impuro. Si no hay desprendimiento, no podemos alcanzar esta observación”.

El Buda Shakyamuni practicó zazen durante cuarenta y nueve días. El obtuvo el satori observando la estrella de la madrugada. Ha habido muchas otras historias sobre monjes que han obtenido el satori, viendo una flor, escuchando un sonido, mirándose en un espejo, rompiéndose una pierna, hiriéndose un pie. Deben comprender lo que significa trascender. Todos estos llamados satori, es únicamente observar la impureza del cuerpo. Más allá de la pureza, más allá de la impureza. Como durante zazen, entrar el mentón, expirar empujando sobre los intestinos, el ano relajado. Todo esto no es ni puro, ni impuro. El cuerpo inclinado, ni a la derecha, ni a la izquierda, ni hacia delante, ni hacia atrás, la nariz sobre la vertical del ombligo. Las orejas sobre el mismo plano vertical que los hombros : es observar la impureza del cuerpo. Es Shakyamuni que observa la estrella de la madrugada.

Si rumian sus pensamientos, si siguen su consciencia personal, si no se concentran sobre la postura justa, en ese momento lo puro y lo impuro existen, el bulto de piel que apesta permanece fijo en el tiempo y el espacio, y poco a poco se descompone.

Las sesshines, son cortan con esta eterna contaminación. Practicar, realizar este bulto de piel que cubre el universo entero, en las diez direcciones y en los tres mundos. A cada instante corregir su postura, es eliminar todas las falsas visiones.

Kodo Sawaki decía : “Después de todo, mientras un hombre este apegado a su cuerpo, él apesta como un bulto de piel y no puede jamás liberarse de su vagabundear. De consecuencia debemos ir hacia ese mundo en el cual ese apego se detiene, donde no hay mas barrera entre la practica, la enseñanza y la observación de la impureza del cuerpo.”

Practica, enseñanza, observación : deben entender, es aquí y ahora. El cuerpo impuro aquí y ahora : el cuerpo del eterno dharma. La practica de ahora : La transmisión intima, como vestir el kesa, sin limites. Es vivir ese momento aquí y ahora con perfección. De este modo Dogen dice : “Alcanzar esta observación en nuestras triviales actividades, limpiar el suelo, barrer el dojo.” La totalidad del cosmos, es observar la impureza del cuerpo.

El siguiente punto, es observar que las percepciones llevan a el sufrimiento.

Zazen 16h30

Segunda observación para eliminar las herradas visiones, es observar que las percepciones conducen al sufrimiento. La enseñanza fundamental de Buda Shakyamuni. Esta enseñanza se propagó en Asia, en China, en Japón y ahora en Europa. De esta enseñanza fundamental muchas ramas han aparecido : el budismo Hinayana, Mahayana, hindú, tibetano, tendai, shingon, zen...pero el punto original, es Shakyamuni que ha entendido que la vida es sufrimiento, que toda percepción conlleva al sufrimiento. La enfermedad es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, separarse

de los seres amados es sufrimiento, estar amarrado a aquello que no nos gusta es sufrimiento. Los antiguos sutras analizan todo esto en detalle.

Todos los seres humanos buscan la felicidad, necesitamos encontrar la verdadera felicidad, a través de todas las puertas buscar esta felicidad, por ejemplo, a través de la vista, es lo bello, a través del oído, son los sonidos melodiosos, a través del olfato son los aromas, para el tacto y el gusto es la misma cosa. La consciencia también es importante : encontrar la paz del espíritu, la verdadera paz, cortar el karma, cortar los viejos hábitos, cortar todas las inercias, todo esto no es tan fácil. Para esto algunos se mortifican, se van a la montaña.

Para realizar esto una vida humana es muy corta. Sensei decía que incluso si vivimos cien años al final no es mucho, incluso si vivimos diez vidas, cien vidas, un kalpa para realizar estos treinta y siete caminos, no es suficiente. El Maestro Dogen dice : “*Sanjushichi-bodaibunpo* es el koan de los budas y los patriarcas”, no es el koan del común de la gente, no es el koan de los santos, los dioses, los animales, es aquel de los budas y los patriarcas, es su medula, su piel, su ojo y su autentico rostro. Las treinta y siete vías hacia el despertar no existen sino en zazen. Para los dioses existe solo la felicidad, para los seres inferiores, solamente el sufrimiento, solo aquello que es alcanzado a través de las percepciones.

Durante zazen piensen con el cuerpo, no con el cerebro ni las categorías. Seguramente durante zazen pueden sentir este sufrimiento, a veces con la espalda, a veces la respiración se bloquea, ¡oh! Estoy torcido hacia la derecha, ¡oh! Estoy torcido hacia la izquierda, los pulgares caen, el espíritu se duerme o el espíritu se alborota, el mentón va hacia delante.

Cada percepción conduce al sufrimiento entonces deben corregir su postura, entrar el mentón, relajar la masa abdominal, encontrar el punto exacto de la postura, el justo equilibrio, perfecto, dinámico. Este equilibrio exacto, dinámico, esta postura de Buda, es el momento donde pueden observar que toda percepción conduce al sufrimiento. En sánscrito sufrimiento se dice *duhkha*, puede ser que esto también quiera decir mala postura ; de todos modos deben ir más allá de las palabras, más allá de las explicaciones, más allá del kusen.

La vida no es una explicación, la vida es mi vida y yo existo en el mundo. Es *Sanjushichi-bodaibunpo*. Mas allá de todas las verdades, de todos los sueños, de todas las ilusiones, el perfecto equilibrio de zazen : observen que toda percepción conduce al sufrimiento. Dogen dice “ No soy yo quien percibe no son los otros quienes perciben, no es algo que existe o que no existe, es un cuerpo vivo.” Deben corregir sin cesar esta postura, si no la corrigen no es un cuerpo vivo. Dogen dice : “ Y serán incapaces de comprender aquello que es el sufrimiento.”

Luego tercer punto : “Observar la impermanencia del espíritu.”

En el budismo, se dice a menudo : todo es impermanente. No solo en el budismo, todo el mundo puede entender esto : nacimiento, muerte, aparición y desaparición. Cuando Buda fue persuadido de esta impermanencia, él deja su palacio, deja su familia para buscar la vía, resolver el problema de su vida. Sensei nos decía : “La religión debe contestar a esta pregunta, solucionar nuestra vida.” Ella no debe enseñar que Buda era un sabio de la antigüedad, que Cristo era judío, ni la filosofía, ni la teología, sino como solucionar nuestra existencia aquí y ahora. Es esto meditar y observar la impermanencia del espíritu. El sexto patriarca dice : “La impermanencia es la naturaleza de Buda.”

Yoka Daishi dice también : “Todo es impermanente más allá del ser y del no ser, es el perfecto satori de Buda.”

Pueden entender el espíritu impermanente. Durante zazen ningún pensamiento se fija, ninguna ilusión dura mucho tiempo. Aún cuando queremos entretener un pensamiento, al final lo olvidamos, todo pasa, nada se estanca. Observar el espíritu impermanente es el satori de Buda. Es el continuo zazen a cada instante, en cada momento, cada día, cada minuto, eternamente. Algunos practican zazen un tiempo y paran, luego regresan, luego vuelven y paran, regresan...algunos vuelven después de diez años, otros deciden parar, no están contentos. Incluso la intención de no meditar es de hecho una meditación. Meditar sobre la impermanencia del espíritu, donde haya un espíritu, hay meditación. El Maestro Dogen dice : “No deben caer en la subjetividad.” Caer en la subjetividad, es seguir su

espíritu personal, su comprensión personal, su psicología, no es criticable, es incluso bueno. Pero más allá de esta subjetividad, es zazen de instante en instante, de momento en momento, aquí y ahora, sin pensar en antes, sin pensar en después, realizar la verdadera libertad observando la impermanencia del espíritu. Caer en la subjetividad es por ejemplo decirse : “Mi postura es buena”, cuando de hecho esta torcida. La forma justa, la verdad y la subjetividad deben acercarse, volverse unidad en nuestra espalda, en nuestros dedos, en nuestra columna vertebral. Este punto perfecto, único, no es fijo, no es algo establecido, es observar la impermanencia del espíritu. Es el sublime y perfecto satori de Buda.

De instante en instante continuar esta observación, es la verdad eterna, la verdad inmutable, no es su ego. El Maestro Dogen dice : “Este espíritu es los muros, las tejas, las piedras y las rocas.” En otras palabras, ajustar su cuerpo y su espíritu a sus muros, a sus piedras, y a sus rocas, a la forma auténtica de la realidad, es resolver el problema de su vida. En lugar de resolverlo la gente prefiere decir : “Yo soy un hombre importante, soy un ministro, soy un director ejecutivo, un general, un religioso, soy un pobre tipo, no valgo nada...”, es blasfemar el ser. Es blasfemar la rueda del dharma que gira libre y fresca de instante en instante. Aquellos que blasfeman esta rueda del dharma caerán en el infierno del sufrimiento, en el sufrimiento infinito, solamente porque no habrán observado que el espíritu es impermanente.

Zazen 20h30

Cuarta observación : Nada posee ego, ningún fenómeno posee substancia, sin nómeno. El Maestro Dogen explica esto de esta manera : ” Observar que nada posee ego significa que lo largo y lo corto son el cuerpo universal de Buda, es su forma viviente. Podríamos decir : “ el perro posee la naturaleza de buda” o “ el perro no posee la naturaleza de buda” o “los seres vivos no poseen la naturaleza de buda” o “los seres vivos poseen la naturaleza de buda”, todo es libre, es observar, meditar, practicar.” Los comentarios son necesarios.

Sensei decía a menudo : “sin nómeno, sin sustancia, nada posee un ego, todo es impermanente. Todo cambia, todo aparece, todo desaparece, nada permanece ni siquiera un momento.” Nada posee ego, es : “nada existe solo el cambio. Nada existe de ayer a hoy, de hoy a mañana, de hoy a ayer. Algunos practican zazen y dicen. “yo hago una sesshin y después de la sesshin, mi vida será mejor. Mi zazen de hoy cambiara mi vida de mañana. Mi vida de ayer, mis experiencias me permiten de hacer zazen ahora.” o “ Si le pido a Dios ahora, después de mi muerte iré al paraíso”, pero no es cierto. Nada existe de hoy a mañana, de ayer a hoy, sin nómeno, sin ego, sin substancia, solamente aquí y ahora, solamente el instante de ahora. Este instante es la realidad, que sea largo, que sea corto, ella es tal cual es, ella es el cuerpo universal de Buda. No pueden comprender Buda en el proceso del tiempo, solamente en el aquí y ahora. De acuerdo o en desacuerdo, si o no, que piensen blanco o negro, viejo o joven, este no ego, es sin nómeno, es la naturaleza de buda, la naturaleza de Dios predicado eternamente de momento en momento.

¿El perro posee la naturaleza de buda? Es un koan celebre en el zen. A veces contestamos no : *mu*, a veces respondemos si : *u*. Hay muchas historias zen que son así, de koan, textos sagrados, pero por favor, concéntrense en su postura completamente. Sin ego, sin nómeno, es vivir el instante perfectamente sin poseer nada, como el agua pura de un riachuelo cuyo curso no se detiene nunca : la postura, los riñones, la inspiración, la expiración de instante en instante.

Ningún ego continua. Cuando ningún ego continua, el ser humano se convierte en el ser humano, el árbol se convierte en árbol, la montaña se convierte en la montaña; toda cosa practica continuamente. Cuando el ser humano no es el ser humano, entonces es otra cosa : es un hombre, una mujer, un sabio, un idiota, un niño, un viejo, un suizo, un francés. El posee y mientras posea algo, no podrá entender la naturaleza de buda. Sin ego, sin nómeno, no aferren otra cosa que la postura de zazen.¿ Que somos cuando no tenemos ego?¿ que somos cuando hacemos zazen? Nos volvemos

normales, es todo, regresamos a la condición normal. Regresar a su propio espíritu a su cuerpo original, sin nacimiento, sin muerte, nada, ningún dharma tiene substancia, no tiene ego.

He comentado las cuatro observaciones justas : la observación que el cuerpo es impuro, la observación que las percepciones llevan al sufrimiento, la observación que el espíritu es impermanente, la observación que nada posee ego. Pero estas no son observaciones, no son meditaciones, el maestro Dogen les llama *shinenju* : Las cuatro moradas, los budas y los patriarcas no recuerdan que esto. El Buda Shakyamuni decía : “Los budas y los patriarcas permanecen en estos cuatro *shinenju*, es zazen, el zazen ilimitado, no solamente en el dojo, pero también cuando caminamos, dormimos, comemos, bebemos. Aquellos que practican zazen viven en *shinenju*, Lo recuerdan siempre.

Mañana continuamos con los cuatro esfuerzos justos.

Sábado 18 de noviembre, Zazen 7h30

Las treinta y siete condiciones de *bodai*, del satori, de la sabiduría de nuestra más alta dimensión.

Ayer comenté las cuatro primeras, si hubiera que comentar las treinta y siete, nueve días de sesshin serian necesarias pero es difícil. Algunos no pueden venir ni siquiera tres días, llegan tarde. “ yo llegaré el viernes, sábado, domingo.” No esta bien. En lo posible, hacer toda la sesshin; hacer un esfuerzo para hacer esta sesshin, es el esfuerzo justo, exacto. Explicaré hoy lo que son los cuatro esfuerzos justos.

El primero : impedir al mal de aparecer.

El segundo : Abandonarlo cuando aparece.

El tercero : Producir el bien.

El cuarto : desarrollarlo, hacerlo crecer cuando se produce.

El primer esfuerzo exacto, justo : impedir a el mal de aparecer. ¿Qué esta bien, que esta mal? Ayer, hablé mucho de la dimensión elevada de zazen, la dimensión más alta de nuestra vida, el absoluto de nuestra existencia. Pero todo esto no es muy claro. El bien en este especifico mundo, no es muy claro. Al contrario, en el mundo de los sentidos, es muy claro : comer un buen pedazo de carne, esta muy bien. Ganar mucho dinero, satisfacer sus deseos. Para nuestra vista igualmente : bonito, no bonito. En el mundo de las religiones infantiles también : esto esta bien, esto esta mal, esto es un pecado. No hagan esto, irán al paraíso, hagan aquello irán al infierno. Más allá de estos mundos, sin grados, sin etapas, sin sectas, es zazen ; más allá de los limites de nuestro cerebro, de nuestra consciencia.

La gente no sigue las religiones que para satisfacer sus propios deseos. Rezan para sanar sus enfermedades. “Me voy a Lourdes”; quieren vivir mucho tiempo. Todo esto no es el budismo, no es la religión, no es impedir al mal de aparecer, permitir al mal de aparecer.

No se muevan, no se evadan, concéntrense en su postura. Seguramente muchos pensamientos aparecen; cada uno piensa distinto según su karma, sus deseos, su subconsciente. Pero concentrarse en la postura, no es decidir si los pensamientos son buenos o malos. Entren el mentón, empujen el cielo con la cabeza – no tozan – es el esfuerzo justo que impide al mal de aparecer. No provecho, no perdida, no karma, no satori, tengan esto presente, tengan la eternidad con sus células, con su cuerpo. En este estado presente, ningún mal puede aparecer, este estado presente no es la historia de nuestro karma.

Impedir al mal de aparecer es el primero de los cuatro esfuerzos justos. El Maestro Dogen explica : Es el dharma que ha sido transmitido hasta nuestros días, la enseñanza de Buda, la verdad transmitida aquí y ahora. El esfuerzo todo el mundo entiende que quiere decir, cada uno en su propia existencia hace muchos esfuerzos. El esfuerzo para ser feliz, el esfuerzo para impedir al mal de aparecer, por uno mismo, por su familia, por sus amigos, por la sociedad, por la humanidad. Este tipo de esfuerzo podemos comprenderlo fácilmente. Es el esfuerzo de nuestro karma pero además debemos comprender lo que es el esfuerzo justo, el esfuerzo más allá del karma. Dogen dice : “ es el dharma transmitido aquí y ahora” Es un punto muy delicado de su enseñanza. Por ejemplo, algo es bello o feo, bueno o malo, porque esta atrapado por el karma. Para un gato, un diamante no tiene valor, su karma no es el mismo que el de un hombre, pero para Dios, este tipo de distinciones no existen. Igualmente nuestra vida tiene un principio y un fin, es muy claro, pero desde el punto de vista de zazen, este tiempo no existe. Evidentemente atrapamos zazen inmediatamente por medio del karma : mis rodillas me duelen, el tiempo no existe pero mis rodillas, mi espalda. Sin embargo cada instante es nuevo, fresco, cada instante es nuestro espíritu. ¿Que es ese dharma transmitido aquí y ahora, dinámico y vivo? Dogen dice : “ No digan que el viene después del presente.” El pasado no se vuelve presente, el presente no se vuelve futuro. Cada instante, cada momento es perfecto, completo, entero.”

Debemos aprender a partir de la más alta dimensión, de la forma perfecta de la realidad y no agregarle a esa realidad, agregar : esto es bien, esto es justo, es falso, es el paraíso, el infierno. No agregar, es el esfuerzo justo.

Dogen continua : “Este momento perfecto, ¿Puede alguien comprenderlo? No, no es posible, es el presente fresco, nuevo, siempre puro. El dice : “si cometen errores con respecto a los tres aspectos del tiempo, se equivocaran sobre el dharma y se equivocaran sobre la realidad. Si se equivocan con respecto a esa realidad, no comprenderán jamás : solo Buda transmite a Buda, solamente Buda da aquí y ahora, hasta el día de hoy.”

Un día, hubo un monje que era muy honesto, muy puro, que practicaba con fervor, solo que un día se enamoro de una mujer, y esta mujer estaba casada. Además, era fiel. El estaba tan enamorado que para poderla seducir, mató a su marido. Mas tarde, la mujer entendió lo que el monje había hecho, ella se suicido. En ese momento, el monje calló : “¿Que he hecho, como solucionar mi vida?”. Sin solución, que faltas ¿cómo encontrar la paz del espíritu?, Se fue a ver a Buda y Buda comenzó a enseñarle. Tomo una postura y otra y aun otra forma y millares, millares de posturas, todas las posibilidades del universo entero. En ese instante, el espíritu del monje se volvió tranquilo. La infinidad de posturas, es ese zazen transmitido aquí y ahora. Aquí y ahora es impedir al mal de aparecer.

Evidentemente cada uno tiene su karma, a veces bueno, a veces malo. Cada uno tiene su forma : gordos, delgados, rostros desagradables, gatos, caballos, con dientes grandes. Cada uno tiene su consciencia. Hay personas inteligentes, otros idiotas, cada uno tiene sus bonno, sus pasiones. Algunos no piensan sino en comer, que al dinero, al sexo pero zazen, es comprender que nuestra vida no esta únicamente decidida por el karma. No decidida por el karma, es el esfuerzo justo. Levantarse por la mañana al toque de la campana, ir al dojo, revestir el kesa, es el esfuerzo justo. Entrar el mentón, estirar la columna vertebral, ¿por qué es el esfuerzo justo, porque, porque? No hay respuesta. Continuar es el esfuerzo justo, sin ninguna respuesta. Es el mal futuro que no aparece. Concentrarse aquí y ahora. *Dokan, gyoji*. Continuar eternamente y ningún mal aparecerá.

El primer esfuerzo justo era : impedir que el mal aparezca.

El segundo es : abandonar el mal actual una vez que él a aparecido. Es concentrarse aquí y ahora – vivir aquí y ahora. Mantener aquí y ahora. Pueden comprenderlo a través de su propia postura. Mantener la postura, no moverse, no descruzar las piernas, no hacer ruido, enderezar la espalda, mantener absolutamente el instante presente. Si no mantienen el instante presente, una vida no es sino una media vida. Kodo Sawaki tiene una expresión para esto. Habla siempre de medio cocido, cocido a medias. Ustedes deben cocinarse completamente. Un poco de zazen, un poco de yoga, un poco de budismo tibetano, un poco de cristianismo. “Mi trabajo no es satisfactorio, tengo que encontrar otro. Mi casa no es buena, necesito otra. Necesito otra mujer, más grande, más fuerte.” Desean siempre otra cosa. Los sutras llaman esto : conquistar los caminos anexos, los caminos de al lado. Durante kin hin, miran a través de la ventana : “ ¡Oh! Los Alpes. ” Pero a cada momento, deben mantener el presente, plenamente, completamente, totalmente. Es solo esto lo que es llamado vivir.

Dogen lo explica hablado sobre el Devadata. Era el primo de Buda. Estaba celoso de Buda. Trato de robarle sus discípulos, lo calumnió e incluso intentó matarlo. Así que él cayo en el infierno estando en vida. Pero después se volvió como Buda. Igualmente la hija del rey de los dragones escucho los prédicas de Manjusri, y se convirtió en un buda vivo.

Incluso en los peores lugares, podemos convertirnos en buda, incluso en el palacio de los dragones. En los mejores lugares, podemos caer en el infierno. Dogen dice : “Vivo es importante.” Vivo es abandonar el mal de que aparece. En algunas practicas del budismo, quieren volverse budas en esta vida, pero no saben lo que es el buda vivo, se mortifican, pero es cocido a medias.

Un monje hacia zazen en la biblioteca de un templo, el bibliotecario lo ve y le dice : “ ¿Pero que haces aquí? ¿Por qué no lees los sutras?”

El monje responde : “Yo no sé leer.”

El bibliotecario dice : “¿Por qué no le pides a otro monje de leerte los sutras?”

En ese instante, el monje cruza los brazos, mira al bibliotecario y le dice : “¿Esta letra, usted la conoce?”

El bibliotecario no dice nada, y hace gassho.

Nosotros debemos atrapar la letra viva, no la letra muerta. Nuestra vida no debe estar impresa a mitad, medio cocida, sino convertirse en el sutra vivo. Debemos estar más allá de las categorías, más allá de los “ismos”, más allá de las religiones. Este zazen transmitido hasta hoy. Aquí y ahora, abandonar el mal cuando aparece. Abandonar el cuerpo, abandonar el espíritu, abandonar todas las cosas, liberarse de todo. Cuando todo esta liberado, la verdad esta en las montañas, en los ríos, en las calles, en el metro, en el baño. Todo se convierte en el Zen, todo se convierte en verdad, todo se convierte en buda. Abandonar el mal cuando aparece. Este mal no posee una forma fija, como el paraíso o el infierno. Lo más importante es abandonar vivo. Es su postura de zazen, *datsuraku*, es transformar, cambiar el cuerpo espíritu. Nacer de nuevo a cada instante, mantener, atrapar el aquí y ahora.

El tercer esfuerzo justo – después del mal, he aquí el bien – es producir lo bueno, el merito, lo meritorio. Los comentarios de Dogen son muy cortos. Solo dos líneas.

Producir el bien, es realizar nuestro rostro original, nuestra naturaleza autentica antes de Buda. La naturaleza autentica del hombre viene del pasado ilimitado. Es la comprensión anterior a Kuho Buda. Con respecto al bien, no es posible discutir. El bien, lo bueno, lo meritorio, es nuestro rostro original antes del nacimiento de nuestros padres. Después de nuestro nacimiento, el bien toma todo tipo de formas : riqueza, capitalismo, comunismo, éxito, diplomas, triunfo, arte. Este tipo de bien tiene muchos rostros. Purificarse de este tipo de ilusiones, es *shikan*, solamente, únicamente shikantaza, sentarse, solamente. Es nuestra naturaleza antes de buda, antes Kuho Buda.

Kuho Buda es anterior a Shakyamuni, anterior al Buda histórico, el Buda legendario, antes del inicio de los tiempos, antes del comienzo del universo. Es el verdadero silencio, el silencio absoluto. Y todo aparece de este silencio, lo dice todo. No a través de su boca, sino con su espalda, sus manos, su nariz, su cuerpo entero. El verdadero sermón zen, que ayuda, que salva la humanidad, es producir el bien que surge desde Kuho Buda. Kodo Sawaki dice : “En el dharma, en la religión, la cosa más

detestable, es de mostrar una cara de director o de presidente, de maestro, de godo. Este tipo de cosas no puede jamás satisfacer su espíritu.”

Aquello que satisface nuestro espíritu anterior al nacimiento de nuestros padres, es *shikan*, solamente, únicamente, profundamente. Un día alguien me escribió una letra : “Eres mi maestro, un roshi.” Pero esto no satisface mi espíritu.

Hykujo decía : “Satisfechos con la *guen-mai*, satisfechos con el arroz, satisfechos con la realidad, satisfechos de nuestro rostro original. Es nuestra verdadera felicidad de seres sensibles, es producir lo bueno, producir el bien.”

Zazen 20h30

El esfuerzo justo.

El tercero era manifestar el bien, producir el bien.

El cuarto es hacerlo crecer. Cuando ha sido producido, hacerlo crecer. Que se expanda. Es el cuarto esfuerzo justo.

Este bien, no es el bien ordinario, la bondad diplomática, la bondad mezquina. Si quieren entender lo que es el bien, deben comprenderse a sí mismos. Profundamente, sin preguntarle a su propio espíritu ordinario, sin negociar, sin mercadear, pídanlo a zazen. Dogen explica : hacer crecer el bien, es Shakyamuni que mira la estrella de la mañana, que enseña la *Vía* que ayuda a los otros. Buda se sentó sobre el árbol de la Bodhi y una mañana miro el cielo, la ultima estrella que desaparecía y obtuvo el satori. El miraba con sus ojos y se volvió unidad con la estrella de la mañana – sin oposición, sin dualidad. El bien en el cual el mal no es lo opuesto. Su cuerpo mortal, su cuerpo ordinario se hizo uno con la estrella eterna. Es hacer crecer el bien desde los tiempos inmemorables.

Es poético, pero no se trata de poesía. Los sutras lo relatan, pero no se trata de historia, es nuestra vida real, nuestra vida actual. Si no seguimos esto, no comprendemos *bodaibunpo*, no comprendemos lo que es la vida humana. La gente escucha la historia de Buda, la historia del satori y desean también el satori, quieren una grande iluminación, quieren ser inteligentes, transformarse en buda, sentarse en el lugar de Dios, abandonar el egoísmo. Dogen dice : “Baso ha practicado durante treinta años y nunca ha faltado ni de arroz ni de sal.” Es todo. Son los méritos que crecen, los verdaderos méritos. Durante treinta años, hacía zazen y vestía su *kesa*, el habito de la felicidad más alta. Sensei decía : Si visten su *kesa*, siempre podrán comer, jamás tendrán hambre.” Para un monje zen es suficiente. El arroz y el sal. Es abandonar, olvidar su egoísmo, seguir el orden universal, practicar, continuar, es hacer crecer el bien. Caminar dulcemente sobre la tierra infinita.

Dogen dice : “El valle es profundo y la escalera es grande. Cuanto más el valle es profundo, más la escalera es grande.” Siempre es posible bajar a recoger el agua, siempre es posible beber. Los dos aumentan continuamente sus capacidades. Zazen, es esto. Continuar eternamente, no hay terminal. ¡Stop! Satori. ¡Stop! Iluminación. Entre más continúen, más el satori será profundo, entre más la verdad es infinita, más enseñaran y ayudaran a los otros. Esto es hacer crecer el bien. Practicar con su cuerpo limitado, con su cuerpo mortal, es llegar a ser unidad con la estrella de la mañana, con aquello que es eterno, con aquello que se engrandece, aquello que continua desde los tiempos inmemorables. Es hacer crecer el bien.

Domingo 19 de noviembre. Zazen 7h00

En estas treinta y siete condiciones, Dogen comenta las cuatro etapas hacia los poderes sobrenaturales, los poderes milagrosos. Estos cuatro puntos son los siguientes : para obtener los cuatro poderes milagrosos, se debe

Primero : desear la *Vía* o hacer voto de obtenerla.

Segundo : obtener la Vía a través de *zanmai* a través de la concentración.

Tercero : obtener la Vía siendo diligente, sin perder el tiempo.

Cuarto : obtener la Vía a través de la reflexión profunda.

Estas cuatro etapas son *jinsoku*. Ustedes pueden obtener los poderes milagrosos. Cada paso debe ser comentado.

A la gente le gustan los poderes milagrosos. Las cuestiones sobre el bien y el mal no son muy interesantes. Producir el bien. Pero los poderes mágicos...todo el mundo para la oreja. Así las religiones desarrollaron esos poderes mágicos, los milagros : caminar sobre el agua, curar las enfermedades. Especialmente en el budismo, los poderes mágicos están muy desarrollados.. El budismo tibetano tiene mucho éxito a causa de esto. : poder leer en el espíritu de otros, poder ver a través del muro. Entre más haya poderes mágicos, más la gente se interesa. Entonces zazen no es muy popular. Sentarse únicamente. Dejar pasar los pensamientos. Ser paciente. No es muy interesante. Solo aquellos que son muy profundos pueden comprender zazen. Pueden comprender la dimensión más alta, la condición normal.

Pero el Maestro Dogen no niega los poderes mágicos. El Maestro Deshimaru tampoco los negaba pero cada vez que hablaba, se reía francamente. Los poderes milagrosos son los siguientes, hay cinco :

- Caminar sin tocar piso.
- Leer en el espíritu de los otros.
- Ver en todas la direcciones a la vez.
- Conocer el porvenir.
- Pasar a través de los muros.

Si continúan zazen, seguramente, podrán realizar estos poderes mágicos. Si desean obtener los poderes mágicos, no es fácil, hay que trabajar muy duro, practicar, mortificarse. Estos son los poderes inferiores. No es el poder de Buda. "Los poderes inferiores se ensucian con la practica. Están limitados en el tiempo y el espacio. Están limitados al ego y no a los otros. Pueden ser utilizados en este mundo pero no en los otros. Podemos utilizarlos mientras estamos vivos pero desaparecen con la muerte. Aparecen cuando no los necesitamos, pero cuando los necesitamos no aparecen.

La gente de los poderes inferiores no puede ni siquiera soñar a los poderes de Buda. Los poderes de Buda son inexplicables, incomprensibles, porque no están limitados por el karma, es como para zazen.

“¿Porque hacen zazen?

¡Para poder caminar sobre el agua!

¡Apasionante!

¿Por qué hacen zazen?

¡Para pasar a través de los muros !

¡Oh!

¿Por qué hacen zazen?

Por nada.”

Nadie entiende. El poder mágico de Buda es vasto. Es ilimitado. Llena el cielo y la tierra. Algunos miran el cielo para conocer el porvenir, otros se tiran las cartas, pero es inútil. El verdadero poder mágico entra en cada una de sus células.

El Maestro Issan tenia dos discípulos, Gyozan y Kyogen. Issan un día estaba en su habitación, acostado en su cama, con su rostro girado hacia el muro. Gyozan entra en la habitación, ve su maestro acostado. Y le dice : “¡No se mueva!. Solo soy yo, no es sino su discípulo. Permanezca como esta!” Pero Issan ya había empezado a levantarse. El llama a Gyozan que estaba saliendo y le dice : “Tuve un sueño. ¡Escucha!” Gyozan acerca su oreja de la boca de Issan quien le dice : “Interpreta este sueño por mi.” Gyozan sale de la habitación y regresa con un cuenco lleno de agua caliente y una toalla. Issan toca el cuenco, se lava el rostro y las manos, y se seca. Y en ese mismo instante Kyogen llega e

Issan le dice : “Nosotros utilizamos nuestros poderes mágicos. ¡Ningún hinayanista posee tales poderes! “ Kyogen dice : “Yo estaba en la habitación del lado y he escuchado todo.”

Issan pregunta : “¿Por qué no ha dicho nada?”

Kyogen sale de la habitación y regresa con una taza de té. Issan la bebe y admira sus discípulos. “Ustedes poseen poderes mágicos superiores a aquellos de Sariputra y Mokuren.” Solo Buda puede comprender estos poderes mágicos. La gente posee poderes inferiores; los hinayanistas, los heréticos, los incrédulos no pueden comprender estos poderes. Estos seres no ven sino la vida cotidiana. No ven que el sufrimiento. No ven sino el mundo limitado. Si ustedes no ven el verdadero dharma, el sufrimiento aparece. Entonces, el primer punto de Dogen para obtener los poderes mágicos, es la resolución de convertirse en el cuerpo y el espíritu de Buda, de despertarse del sueño de la ilusión.

Domingo 19 de noviembre Zazen 10h30

Los cuatro *jinsoku*. Las cuatro vías. Las cuatro etapas para los poderes sobrenaturales. Los poderes maravillosos. El Maestro Dogen explica aquello que es maravilloso : la determinación, la concentración, la diligencia, la decisión inmediata, y el análisis profundo. Los poderes maravillosos de Buda son siempre diferentes de los poderes heréticos. Nuestra consciencia ordinaria esta dirigida por nuestro karma, por nuestras preferencias, por nuestra aversión, por lo verdadero y lo falso marcado por el sello de lo justo y lo injusto. En este cuerpo ordinario, en este espíritu ordinario, debemos crear la verdadera determinación. Dogen dice : “Aquella de pasar a ser el cuerpo y el espíritu de Buda. Despertarse de la ilusión. inclinarse. Hacer sampai.”

Les he explicado el poder milagroso de Issan, Gyozen y Kyogen. Que es lo que tiene de milagroso. No es fácil de entender. Pero con respecto a los poderes ordinarios, es muy fácil : volar en el aire, atravesar las paredes. Nuestro espíritu limitado los comprende rápidamente porque estan unidos al espíritu y al cuerpo formados por el karma, por los hábitos. Los poderes de Buda no son así. La gente ama los poderes mágicos. Aman los poderes extraordinarios a causa de los bonno, a causa de sus pasiones, a causa de sus ilusiones.

Pero todo esto Buda lo sabe. Así él nos llama la pobre gente llena de ilusiones. A causa de nuestras ilusiones nunca podemos nacer en *hobo*, en la tierra de retribución. Esta tierra de retribución, es la tierra donde los actos de Buda producen sus frutos. El mundo de nuestro espíritu ordinario, no es *hobo*.

¿En nuestro mundo ordinario, que tipo de fruto existe? Trabajar y estar afligido, amar y sufrir, reír y llorar. Esto no es *hobo*. Para salvarse de este mundo, los seres de ilusión adoran los poderes mágicos : “ Voy a ganar la lotería, voy a ganar dinero sin trabajar. Voy a ganar más plata, tener un puesto importante. Voy hacer zazen y obtendré el satori. Voy a poder obtener los poderes mágicos.”

¿Que es *hobo*, la tierra de retribución?

Había una vez un laico que se llamaba Ho Unko. Había sido discípulo de Basso y de Sekito. Todos los grandes maestros zen los había visitado : Joshu, Nansen, todos. Un día dice . “!Que poder maravilloso sacar el agua y recoger la leña!, ¡Que maravilla! ¡Que maravilla!” Es entrar vivo en *hobo*, en la tierra de retribución.

Regresar a la condición normal, a la condición natural, esto no puede ser hecho sino convirtiéndose en el cuerpo y el espíritu de buda, y despertando del sueño de la ilusiones. Despertarse aquí y ahora. El cuerpo de ilusión se convierte en el cuerpo de Buda. Aquí y ahora llegan a ser la eternidad. Sensei decía : “Es entender con sus células, comprender con su cuerpo, comprender por la practica, comprender por zazen.” Esto nuestro espíritu herético no puede ni siquiera imaginarlo. El Maestro Dogen explica : “Es parecido a la vía del pájaro que vuela en el inmenso cielo y semejante a la vía del pez que nada en el profundo océano. Ni el océano ni el cielo conocen limites.

Nuestra verdadera actividad humana no es limitada, no es delimitada. Incluso cuando cortamos leña, cuando cargamos agua, cuando caminamos, cuando conducimos, cuando dormimos, cuando estamos sentados, no estamos limitados por el precio del mercado, por la Bolsa, por lo que dicen los demás, por lo que piensan los otros. Es nuestra resolución, nuestra determinación a ser el cuerpo y el espíritu de Buda.

Ahora la sesshin se termina. No puedo continuar los comentarios. Nueve solamente. Nueve sobre treinta y siete. ¡Un cuarto! ¡Veinte y cinco por ciento! Podré continuar el febrero durante la sesshin de la Chaux-de-fonds. Si tienen tiempo vengan.

Sábado 17 de febrero. Zazen 7h 00

Sanjushichi-bodaibunpo quiere decir las treinta y siete leyes de *bodai*. *Bodai* es el satori, y el satori es una tierra inmensa de la tierra hasta el cielo.

En el zen lo llamamos *kyoge betsuden*. Una enseñanza que no se apoya en las palabras. Las palabras fútiles, ordinarias, no están autorizadas. Las palabras diplomáticas. “¿Como estas?, ¿Haz hecho un buen viaje?, ¿ No hubo mucha neblina?”

Durante una sesshin deben callarse.

Un cuerpo ordinario no puede constantemente hacer idioticias. Por ejemplo en manera de vestirse : La moda. Un espíritu ordinario igualmente. Calcular. Entonces durante un sesshin, no hay que moverse, no hay que hablar, concentrarse únicamente en la postura. Y fuera de zazen igualmente. Cuando estén caminando, caminen, cuando estén comiendo, coman, cuando estén durmiendo, duerman. Regresar a una sola cosa aquí y ahora y sostener firmemente el momento presente. Ese instante de la eternidad, es un cuerpo-espíritu inmenso. Es la concentración. Entre los treinta y siete *bodai*, es el segundo *jinsoku*, el segundo acceso a los poderes sobrenaturales, la concentración, *zanmai* el samadhi.

En ciertas practicas religiosas hindúes, el samadhi es el éxtasis, una especie de coma resaltado. Pero el verdadero samadhi no es esto. El Maestro Dogen dice : “ Es un muro, son las tejas, son las piedras, son las montañas, son los ríos y es la tierra. Es cada cosa en el universo, una silla, un bambú, la madera. *Zanmai* es la libertad de los budas y los patriarcas, ya sean santos o triviales, que sean el espíritu de la hierva o de las montañas, los demonios y los fantasmas, todos los espíritus son *zanmai* samadhi.

Samadhi es la condición normal para Buda, para Dios. Es la condición normal, pero la gente prefiere aquello que es especial, los estados de espíritu particulares, las condiciones individuales. Para aquello que es de Buda o de Dios, para aquello que se refiere a la verdad, a la religión, cada uno tiene una idea diferente : el budismo, el cristianismo, el islam. Pero para las tejas, las piedras, los ríos, las montañas, las diferencias desaparecen, los diferentes mundos se desvanecen, las condiciones particulares se olvidan. Regresar a esta unidad, es *zanmai* concentrado, el cuerpo y el espíritu en unidad.

La sesshin, es el samadhi que se convierte en nuestro habito cotidiano. Para ello la postura es importante. Entrar el mentón, la espalda recta, dejar pasar los pensamientos, no rumien, no desarrollen un pensamiento particular, concéntrense en la postura.

Kyoge betsuden. Una enseñanza, una comprensión más allá de las palabras. Las palabras fútiles están prohibidas, nuestro espíritu loco esta prohibido, el espíritu de demonio, el espíritu de fantasma, el espíritu santo, el espíritu vulgar...dejen pasar.

Abandonar sus condiciones particulares, son condiciones individuales, es volverse monje. Salir de la familia, irse de la casa, y no regresar. El secreto del budismo, de la religión, es esta no posesión. Es muy difícil hacer zazen con el cuerpo espíritu que les pertenece. “ Mi zazen es bueno, mi zazen no es bueno. Quiero quedarme en mi habitación, no me siento bien.” Zazen, es practicar con el cuerpo

que no nos pertenece. Dogen explica : “ Son la hiervas, los arboles, las transformaciones al infinito.” Volverse intimo con la naturaleza. Olvidar el ego particular, ser el ser que colma el universo entero.

Todos los espíritus son zanmai. No dualidad, no separación, no combate, no guerra. La verdadera paz del espíritu . El secreto de esta paz es : no posesión.

Empujen el cielo con la cabeza, la tierra con las rodillas. Concéntrense en la postura sin poner distancia entre ustedes y la Vía, entre ustedes y la verdad, entre ustedes y Dios. Dios no esta lejos e inaccesible, él es las tejas, las piedras, los muros y las montañas. “ Todos los espíritus son zanmai”, dice el Maestro Dogen.

Zanmai es un lado de la hoja de papel, todos los espíritus son el otro.

Sábado 17 de febrero. Zazen 10h30

Sanjushichi-bodaibunpo. Las treinta y siete vías hacia bodai, hacia la sabiduría. Dentro de estos treinta y siete caminos, están las cuatro etapas hacia los poderes maravillosos. La cuarta se llama, la reflexión profunda, el pensamiento profundo. Mirar al interior de sí mismo, a través de zazen comprenderse a sí mismo, completamente, totalmente.

Sensei decía : “ La gente mira siempre al exterior, afuera, con ojos grandes : ¿ que esta pasando? Su reflexión profunda se la preguntan a los otros, a los fenómenos. Mendigan sin cesar frente al karma. “¿Como debo hacer para ser feliz, para alcanzar, para ser inteligente?” No se interesan sino a los poderes maravillosos ordinarios.” Comprenderse a sí mismo, es la reflexión profunda de los budas y los patriarcas.

¿Que significa comprenderse a sí mismo, comprender su cuerpo, sus músculos, sus huesos, sus órganos? “ Voy a estudiar la medicina, la acupuntura, la dietética.” ¿Qué es comprender su espíritu? “ Voy a estudiar la psicología, la psicoanálisis, la psiquiatría.” ¿Comprenderse a sí mismo, como? No hay respuesta. El Maestro Dogen dice : “El poder maravilloso de la reflexión profunda, son los budas y los patriarcas que no tienen nada sobre que reposarse, que no dependen de nada.” Nuestro rostro original, nuestro ser original, nuestra libertad original, pueden comprenderlo a través de zazen.

Si estudian el cuerpo, la medicina, no lo aumentan, si estudian el espíritu, la psicología, no la amplifican. Si no la estudian, no la disminuyen. Dogen explica : “Es esto el análisis profundo del cuerpo, del espíritu, de la consciencia. Zapatillas de paja, el ser que existe desde hace una eternidad.” Rápidamente practicar este poder maravilloso, sin reserva, sin economía, sin calculo : la postura exacta de zazen. Sin moverse, naturalmente, automáticamente, inconscientemente, podemos comprendernos a nosotros mismos. Buda Shakyamuni dice : “Sin dar un paso, llegamos a nuestro destino, entramos en el reino absoluto.”

¿Este poder maravilloso, conocerse, mirarse a sí mismo, es el pensamiento de Buda? No.

¿Es el cuerpo de Buda? No.

¿Es cada fenómeno, incluso el más pequeño como las zapatillas de paja? No.

Nuestro espíritu original, es el punto más delicado, el más fino. Entre más lo explico, más se vuelve cenizas frías. Entre más tratamos e entender, más no hacemos dependientes. Entonces Dogen dice : “Es tan puntudo como la extremidad de una barrena, tan cortante como el extremo de una tijera para leño. Cuando el cuerpo y el espíritu son olvidados, es *nyosoku*, caminar en el reino absoluto sin dar un paso.”

Después de las cuatro etapas hacia los poderes sobrenaturales, están las cinco facultades que llevan a la conducta justa. Las treinta y siete vías hacia bodai son muy lógicas, muy explicativas, el budismo hindú es así. Pero explicar, demostrar no es suficiente. Ningún argumento, lleva a la total adhesión, a la fe profunda. Entonces Dogen dice : “La fe es un cuerpo y un espíritu completo, de pies a cabeza.” La primera de las cinco facultades es la fe. Decir si, es cierto, con cada una de nuestras células, es el verdadero poder vivo. El Maestro Dogen lo comenta de la siguiente manera : “Esta fe no

depende de sí mismo, ni de los otros. Nuestra voluntad no puede crearla, los otros no la nos pueden imponer, ninguna ley la puede decidir. Ella es la transmisión secreta de los budas y los patriarcas. Ella es un cuerpo y un espíritu completo. Ella lleva sus frutos por sí misma y por los otros. Ahí donde la fe existe, los budas están actualizados.” Lo comentare en el próximo zazen.

Sábado 17 de febrero. Zazen 17h30

Cuando el Maestro Deshimaru vivía, nos decía a menudo :”Deben tener fe en mi. You must believe me.” Sus discípulos estaban de acuerdo pero otros decían : “Es peligroso tener fe en alguien.” En otras ocasiones sensei decía : “Deben tener fe en la postura de zazen.” Ahí todo el mundo estaba de acuerdo. Pero de acuerdo o no, los dos no son la verdadera fe. El Maestro Sosan dice : “La fe no es dualista, ella es no dos.” Yo soy así, ustedes también son así; sin distancia entre sí mismo y Dios, entre sí mismo y Buda, entre sí mismo y el maestro. La gente ama mucho entretenerse sobre este camino, aquel que separa Buda y sí mismo. “Estoy de acuerdo, no estoy de acuerdo, mis propias concepciones”. Las categorías, las diferentes religiones, los “ismos”, las filosofías, no son que un muy fuerte meneo sobre este camino.

Pero Buda dice : “La fe es inmóvil.” Zazen es inmóvil. La unidad de Buda y del ego, es no moverse. Si se mueven con su espíritu, con su propia consciencia personal, rápidamente aparecen las separaciones. El Maestro Deshimaru nos enseñaba : zazen es *muso*, no postura, no aspecto. Algunos comprenden que no vale la pena hacer zazen. Pero es estúpido. No moverse, zazen inmóvil, es no fijar los “ismos”. No fijar los conceptos, no congelados en el tiempo y el espacio.

En el *Sutra de la vida infinita*, Buda dice : Desde que me convertí en Buda, los kalpas han transcurrido indefinidamente.” Nosotros continuamos zazen, continuamos el satori de Buda. La vida eterna, sin nacimiento y sin muerte. Deben comprender la vida eterna, son los frutos de Buda. En la vida cotidiana, comprenden el fruto de sus acciones : la felicidad, la desgracia, la suerte, la mala suerte. Estos son frutos limitados en el tiempo y el espacio. Pasan rápidamente, rápidamente desaparecen, como los pensamientos durante zazen. La fe es no dos, no dos entre el pasado y el presente, entre Buda y los seres humanos, entre lo limitado y lo ilimitado. Deben comprenderlo durante zazen. A veces piensan, a veces no piensan, a veces duermen, a veces no duermen, a veces tensos, a veces relajados, a veces adoloridos, a veces confortables. No es creado ni por ustedes ni forzado por los otros, A través de los dos, inconscientemente, automáticamente, naturalmente, se convierten en Buda.

Kodo Sawaki dice : “La fe o la practica de la Vía de Buda, es crear nuestra vida con este cuerpo humano y con el universo entero. Todos los budas de los tres tiempos, del pasado, del presente, del futuro, todos los budas de la historia, llegan a ser unidad en este cuerpo. Es lo que llamamos volverse transparente. Mirando hacia el pasado, es la vida sin nacimiento, mirando hacia el futuro, el la vida inmortal, eterna.

Sábado 17 de febrero. Zazen 20h30

La segunda de las cinco facultades que llevan a la conducta justa, es la decisión rápida. El Maestro Dogen dice : “Esta decisión rápida, este esfuerzo, es shikantaza, es zazen sin detenerse, continuar, de nuevo, y de nuevo. Esto trasciende la diligencia y dejar pasar, no esta limitado a ningún momento particular.”

Los comentarios de Dogen son koanes. La primera de las facultades era la fe. La Vía, la fe, la decisión rápida, estudiarse a sí mismo, es difícil de entender porque esto aparece raramente, es difícil que esto exista. La gente que quiere practicar zazen es muy escasa, es difícil de aceptar esta Vía porque es distinta de los deseos de los hombres. Por ejemplo Michel me dice a menudo que en Suiza el estatus social es importante. Si no hacen zazen, si no tienen dinero, ustedes son un cero. Pero no es

solamente en Suiza. Por ejemplo mi hijo Alexis, cuando era pequeño, hacia zazen, gassho, sampai, colocaba su rakusu sobre la cabeza durante el *Dai Sai Gedappuku*, se sentaba sobre las rodillas de Sensei durante zazen y se dormía, Sensei era un poco como su abuelo, claro está que Alexis no sabía lo que hacía pero ahora no quiere más oír hablar de zazen.” ¿Qué haces? ¿Por qué haces zazen?” Me pregunta : ¿Cual es tu oficio? Cuando en la escuela me preguntan que hace tu padre, ¿Qué debo responder? - Monje zen – Pero monje zen parece pobre, parece *cheap*.”

La verdadera fe. La Vía es aquello que los hombres no comprenden. Ellos quieren una gran cantidad de cosas, tener mucho dinero, no tener que trabajar, dormir, tener una buena situación, no enfermarse... es aquello que quieren los hombres, pero la Vía, no la quieren. ¡Buff! No es caro, es cutre. Cuando se interesan en la religión, quieren el satori rápidamente, quieren el nirvana, el paraíso. El verdadero satori, la verdadera postura de zazen, no la quieren. Entonces esta Vía es algo raro, es algo que no aparece fácilmente. La verdadera Vía no se comprende verdaderamente. Bodhidharma dice : “La verdad es siempre inmensa, seca y abrupta, sin diferencia entre el hombre común y aquel que detiene el satori.”

Un día, en la frontera, un aduanero me pregunto cual era mi oficio. Me sorprendió y me embrollé; “Ah...gerente de una sociedad.” Esto no esta bien, debemos decidir rápidamente. Todos los maestros zen decían a sus discípulos : “decidan rápidamente, determínense rápidamente.” Sensei decía : “Etienne, existe todo el tiempo”, Yo lo entendí después de su muerte. Pero entender después de morir no es eficaz.

Entonces el Maestro Dogen dice : “La facultad de determinación no es sino zazen, un cuerpo entero en zazen y jamás interrumpir zazen.” El Buda Shakyamuni dice : “Yo practico esa determinación sin cesar, y alcanzo el perfecto despertar, *anokutara sanmyaku sanbodai* .” pero los hombres no quieren...pero continuar, continuar, continuar, el pasado, el presente, el futuro. No limitados a una época, a un lugar, a un tiempo. Su cuerpo debe comprender rápidamente, su cuerpo despojado, desnudo, inmaculado. Pero esto, la gente no lo quiere. Prefieren su satori egoísta, sus ilusiones personales, su religión limitada, pero Buda que practica siempre alcanza el perfecto y supremo despertar, el Maestro Dogen dice : ¿Como los eruditos, los exégetas podrían descubrir esta esencia?”

Domingo 18 de febrero. Zazen 7h00

El tercer punto de las cinco facultades : después de la fe, después del esfuerzo, es la facultad de pensar profundamente. Es la eternidad de su postura. Deben comprenderlo con el cuerpo y no con el cerebro. El pensamiento profundo o la reflexión o la memoria, esto depende de las traducciones, pero de todos modos, esta facultad engloba estos tres aspectos : acordarse, reflexionar, pensar. ¿En que? ¿En la enseñanza de Buda? ¿El las *paramitas*? ¿La sabiduría? ¿La moralidad? ¿El don? ¿La impermanencia? ¿Las cuatro nobles verdades? ¿El no-nacimiento? ¿La no-destrucción? ¿La verdad? ¿La dimensión más elevada? Todo esto Dogen explica : “Es la carne de un árbol muerto.” El árbol muerto es esta facultad de pensar o de memoria. En el dojo del Maestro Sekito los monjes hacían todo el tiempo zazen y a partir de esa época el dojo a sido llamado también “La sala de los arboles muertos” El árbol muerto de su postura de zazen, la carne de su postura es su cuerpo original, más allá de nuestros deseos humanos de dinero, de comida, de sexo o de renombre. El deseo humano es de tocar, alcanzar, imaginar la enseñanza de Buda y no es posible. Su verdadera memoria es la carne del árbol muerto, inconscientemente, hishiryo, pensar más allá del pensamiento, pensar desde la profundidad del no pensamiento. Es el pensamiento profundo, la memoria de reflexión.

Pero la gente olvida todo rápidamente. La muerte de los padres se olvida rápido. Quien se acordara de mi dentro de diez años, dentro de treinta, en mil años...seguramente nadie. Un día un amigo me dijo : “Ahora tengo más de cuarenta años y me pregunto que he hecho de mi vida. ¿Qué he hecho? ¿Qué dejare detrás de mi útil para los demás?” Algunos logran darle su nombre a una calle, a

una ciudad. Los hombres ricos, los reyes tratan de hacer su sitio en la historia, como Mitterrand, él excava y excava. Pero todo será olvidado, incluso Napoleón será olvidado, cuando llegue el fin de la especie humana todo será olvidado. Dogen dice : “ deben excavar el vacío universal.” Un día después de la muerte de uno de sus discípulos (uno que era un poco loco), sensei nos dice después de la ceremonia : “El puede olvidar toda su vida, no olvidara zazen.” Nos decía también : “Antes de morir comprenderán seguramente que zazen era importante en sus vidas. El dinero, el sexo...al final zazen es el único recuerdo de una vida, la felicidad más elevada.

Sensei hablaba también del pensador de Rodin . “No tiene una buena postura, con una postura así el pensamiento no es profundo, es solo el pensamiento frontal que trabaja.” Durante zazen, el hipotálamos, el cerebro primitivo actúa. El pensamiento eterno, es la carne de un árbol muerto, profundicen el vacío universal, profundicen la vida universal – Yo explico lentamente, deben entender con su cuerpo, las células no entienden rápidamente. El Maestro Dogen explica : “ Hay muchas personas en una memoria, hay mucha memoria en una persona. Es la vida universal del ser ordinario y del ser despierto en el universo entero.” Me acuerdo muy bien del Maestro Deshimaru, era fuerte, nadie tiene su fuerza. Yo me acuerdo de Dogen, nadie tiene un pensamiento más vasto que él y Bodhidharma, su determinación es inquebrantable y el Buda Shakyamuni nadie tiene su perfección. Profundizar este vacío universal es parecido a aquello que llamamos la memoria del agua. Una molécula incluso ausente deja su huella en el agua eternamente. La memoria de Sensei, de Dogen, de Buda, es esta carne del árbol muerto. Esta memoria es su cuerpo en zazen, es la vida universal del hombre ordinario y del hombre despierto, es el universo entero, su rostro original, su pensamiento, su reflexión, su memoria profunda. El bodhisattva refleja siempre y no olvida nunca.

Domingo 18 de febrero. Zazen 14h30

La cuarta de las cinco facultades que llevan a la conducta justa, es la concentración. La última será la sabiduría. Después estarán los poderes de estas cinco facultades desempeñadas para los otros, por su salud. Luego los siete caminos que conducen al satori y el sendero de las ocho ramificaciones. $8+7=15$. $15+5=20$. +la última=21. Para terminar, dos, tres, cuatro sesshines serán necesarios mas o menos. El último punto hoy, es el samadhi, la concentración, zanmai. ¡Concentrar el cuerpo, concentrar el espíritu hasta el final de la sesshin!

El comentario de Dogen es el siguiente : “La facultad de concentrarse es preservar y ofrecer la más elevada Vía, el karma no se detiene nunca, él se corta siempre. Esta causalidad es transparente. Podemos entrar libremente en la matriz de un chimpancé o de una yegua. Es lo mismo con un pedazo de jade cubierto de piedras. Ir más allá de toda oposición y armonizarnos. Entrar y salir libremente de zanmai”.

En el dojo, hay tres tipos de concentración. Primero, concentrarse en la postura, entrar el mentón, no dormir, mantener la espalda derecha, incluso si el karma de su cuerpo desea cambiar esta postura, deben concentrarse y mantener la postura justa.

Segundo, dejar pasar los pensamientos. No desarrollar, considerar conscientemente, incluso si el karma de su espíritu quiere distraer, cavilar. Por favor, concéntrense, libérenlo , dejen pasar.

La tercera concentración, es volverse Buda, comprender su verdadera naturaleza, comprender su verdadero sí-mismo. Claro está que nunca decimos : “Me entiendo a mi-mismo”, como nunca decimos : “Ahora salvo a todos los seres.” Entonces, comprenderse a sí mismo, es yo no me comprendo. La naturaleza de Buda, no es la naturaleza de Buda. ¡*Mu Buda!* No puedo atrapar mi espíritu. ¡*Fu shiki!* No quiero abandonar el ego. El Maestro Deshimaru decía : “Sin substancia, sin noúmeno.” Es la última certificación, la concentración sin esfuerzo, sin dualismo. Dogen dice : “Entrar en la matriz de un mono o un caballo.” El ejemplo no es muy delicado porque aquello que penetra en esta matriz es un pene de mono o de caballo y aquello que sale es un bebe. Para nosotros es igual, es así

que nacemos, hemos nacido del sexo, del deseo, del karma que no se detiene nunca, hemos nacido de la causalidad.

Si alguien pregunta porque practican zazen, ¿Que hicieron este fin de semana en la Chaux-de-Fonds? Hice zazen. ¿Para que? La salud, el satori. No, no es cierto. No pueden decir porque, porque no hay causa, no hay razón. Nace de la no-causalidad, es cortar el karma, sin causa, sin explicación.

Sensei decía : “El mono o el caballo no pueden hacer zazen, el cerdo tampoco, la vaca tampoco.” Solo el hombre puede nacer sin karma. Sin apoyo, sin objeto, sin aparición, sin desaparición, sin seguir a los otros, sin obstáculo, entrar y salir libremente en el samadhi, ir a todo lugar : en la matriz de un mono, en las montañas, en la ciudad, en el metro, en el paraíso, en el infierno. En todo lugar es la postura de zazen. Todos los lugares poseen su tesoro, así Dogen dice :”En todos los jardines de piedra existe la joya de jade.” La tierra contiene todas las montañas, pero la tierra no es solo montañas. Es zanmai, la concentración no calculable por el hombre. Dios tampoco puede resumirla. Zanmai aparece en nuestros movimientos, en nuestros gestos, en nuestra postura. Dogen dice transparente, trascendente. Esto no quiere decir lejano, después de la muerte, sino ahora, en la matriz de un mono o en aquella de un caballo.

Pero la mayoría de la gente, en esa matriz, se convierten ellos mismos monos o caballos. Ricos, se vuelven avaros; pobres, son envidiosos; nobles, son orgullosos; franceses, aman la bistec, , suizos, aman la raclette, etc. Si lo que comen es malo, pierden zanmai; “ ¡Guacala!, que feo.” Si es rico, pierden zanmai : ¡Um suculento!” Si su vida es feliz, pierden zanmai. Si su vida es infeliz, pierden zanmai.

Conservar zanmai, no perder zanmai, es nuestra verdadera libertad, trascender perder o ganar, placer y dolor, armonizarse con el universo entero, seguir el ritmo cósmico. Es la esencia de zazen, el samadhi.

Martes 22 de enero. Zazen 7h30

La quinta y ultima facultad que lleva a la conducta justa. Es la sabiduría. En el budismo la sabiduría es muy importante. Todos los sutras hablan de sabiduría.

Todas las mañanas cantamos el *Hannya Shingyo*, el *Sutra de la Grande Sabiduría*. Existen muchos tipos de sabiduría. Cada ser tiene su sabiduría. El perro tiene la sabiduría del perro. Es su instinto, el instinto de su vida. El ser humano también posee su sabiduría. La sabiduría del niño, del viejo, del ladrón. Pueden comprender todos estos tipos de sabiduría. Pero *Maka hannya*, la sabiduría con una grande S. Dogen dice : “Ella no es comprendida por los budas, por ninguno de los budas de los tres tiempos, y sin embargo el gato y el búfalo la comprenden. No pregunten porque, es inexpresable. Las fosas nasales son las fosas nasales, los dedos son los dedos. El asno es el asno, el pozo es el pozo. Esta sabiduría no es nada más que esta sabiduría.”

Los comentarios de Dogen son muy breves.

¿Qué es la sabiduría? No podemos decirlo. Bodhidharma contesto al emperador : “No lo sé.” Cuando llego a China, el emperador Bu lo hizo venir y le pregunto .”¿Cuál es la santa verdad?” Y Bodhidharma respondió . “Nada sagrado en este universo.” El emperador le pregunta entonces : “¿Quién es usted?” Bodhidharma responde .” No lo sé.”

“No pregunten porque”, dice Dogen. Con la sabiduría, podemos responder a muchas preguntas. ¿Porque el sol se levanta al este y se acuesta al oeste? Porque la tierra gira alrededor de la tierra. ¿Porque existen las mareas? A causa de la luna, de la gravedad. Podemos continuar a preguntar porque. ¿A causa de las leyes de la física? Pero al final la primera causa, no sabemos.

Bodhidharma se fue al norte, y el emperador se quedo solo con su consejero Shiko. El emperador le pregunto :”¿Usted conoce a ese hombre?” Shiko dice . “Era el bodhisattva Kanzeon que ha venido a enseñarle.” En ese momento el emperador quiso llamar a Bodhidharma, pero Shiko le dijo :”Incluso si usted envía todos sus hombres al norte para traer a Bodhidharma, él no regresara jamás.”

Con respecto a la sabiduría, ninguna categoría esta permitida. No podemos atraparla. Comprenderla con nuestro cerebro, con nuestro espíritu limitado. La sabiduría no es ni ignorada, ni conocida, ni perdida. Es la misma categoría que es ignorada por los budas y conocida por los perros y los búfalos.

Bodhidharma dijo : “ En este universo, no hay nada sagrado”. No hay nada que no sea sagrado. No hay nada que nombrar. Comprendan esta más alta sabiduría, igual al vasto cielo que recubre el universo. Bodhidharma respondió al emperador : “No lo sé.” El emperador también respondió a su consejero : “No lo sé.” Pero las palabras de Bodhidharma no eran las mismas que las del emperador. Sus dimensiones eran diferentes. Nosotros podemos entenderlas solo de mi alma a tu alma, de mi espíritu a tu espíritu, de mi corazón a tu corazón, de sabiduría a sabiduría. No con los porque. Mucho más, debemos olvidar todos los porque.

Abandonen todas las muletas, todos los andamios, todos los rincones, y dejen el barco navegar libremente sobre el océano. Es la esencia de zazen, el secreto del Zen. La sabiduría de Buda, de Bodhidharma. El asno es el asno. El pozo es el pozo. Es una historia conocida del asno que mira en el pozo y ve su cabeza en el agua. El asno mira al asno, y el pozo mira al pozo. Los espíritus fusionados, unificados, sin dualidad, sin oposición. Su postura es su postura, su espalda es su espalda. Las fosas nasales son las fosas nasales, los dedos son los dedos. Pero ellos son también el espíritu, las fosas nasales, la espalda, los dedos de Bodhidharma, de Buda.

Domingo 18 de febrero. Zazen 10h30

MONDO

Hagan sus preguntas en voz alta, que todo el mundo escuche.

Pregunta : En el koan del perro, el monje pregunta a su maestro : “¿El perro tiene la naturaleza de Buda?” Y el maestro responde : “ ¡Mu!” Nada. Esta respuesta puede ser afirmativa, lo que quiere decir que *mu*, es *ku*, que tiene la naturaleza de Buda, que él es la naturaleza de Buda. O entonces la respuesta es negativa : “No, no es eso, no me ha hecho bien la pregunta”. O todavía que contesta : “Nada del todo”. Lo que quiere decir que no hay respuesta, es demasiado vasto. Mi pregunta : ¿Cuál es el alcance de esta respuesta?

Respuesta : Este koan de Joshu a sido desarrollado a lo largo de los siglos. No es el primero a hacer esta pregunta. Justamente, esta mañana, leía el *Eihei Koroku*, Dogen comentaba esta pregunta. Un monje hacía una pregunta sobre el koan de Joshu. El decía : “Si usted me hubiera hecho la pregunta, yo habría dicho : “Usted dice si, es falso, usted dice no, es falso, de todas maneras habría recibido treinta golpes de bastón.” *Ku*, es *Ku*, *Mu*, es *Mu*. En el koan es la relación entre Joshu y el discípulo. Yo, veo bien Joshu explicar la naturaleza de Buda, comentar un sutra y decir : “Todo tiene la naturaleza de buda, no solo los hombres, las mujeres, los ladrillos, todo, todo, todo.” Entonces un monje que se quería hacer el vivo le pregunta : ¿El perro tiene la naturaleza de buda? Puede ser que un perro estuviera ladrando y impedía a el monje de escuchar el mundo, y él pregunto : “¿El perro tiene la naturaleza de Buda?”. ¡Mu!” No. No tiene la naturaleza de buda. No vale la pena complicar el espíritu. *Mu*, es una negación, *ku*, es el vacío. Entonces es simple. ¿Tiene cien francos? ¡Mu!” No. Puede ser si, puede ser no. Quiere decir también cien francos, los tengo, pero eso no tiene valor real.

Con relación a un gato, a la eternidad, no tiene valor, valor en sí, sin nómeno. Mu, ku, es igual. Es la filosofía china, japonesa. Hay que comprender las circunstancias de los antiguos koanes. Un mondo ahora, es más importante que los viejos koanes. Para la gente que nos escucha, para usted que hace la pregunta, para mí que respondo, para aquellos que duermen, es el koan vivo, aquí y ahora.

P. Usted hablo del olvido esta mañana. Esto me interesa mucho. Me puede explicar porque en mis sueños, vienen cosas que yo había olvidado completamente.

R. No solo usted, todo el mundo. Es el subconsciente que emerge como burbujas, puf, puf, puf. Pero yo hablaba de otra memoria, aquella que hemos completamente olvidado, antes de nuestro nacimiento. Es la postura de zazen. Armonizarse, volverse intimo con aquello que ya no tiene nombre. Hablamos de budismo, de religión, de cristianismo, de muchas cosas, de mu, de ku, de koan, comparamos con el protestantismo. La cabeza se vuelve complicada. Pero cuando el cuerpo practica zazen, es ser uno con aquello por consiguiente cuyo nombre es olvidado. ¿Hacemos esto? ¡De acuerdo! Un hombre y una mujer también. ¿Hacemos esto? ¡De acuerdo! ¡De acuerdo! Volverse intimo con la naturaleza, es volverse intimo con el nombre que ha sido olvidado desde los tiempos prehistóricos. Después esta nuestra historia, nuestros recuerdos, aquello que hemos escondido, aquello que hemos olvidado y que surge en la vida, en los sueños. La psicología estudia esto en detalle. Pero hay que dejar pasar. Para los sueños es igual. El Maestro Deshimaru nos decía : “No deben acordarse de sus sueños.” Decirse, yo soñé esto, ¿Qué quiere decir? Pensar, pensar, pensar en sus sueños desde que nos despertamos. Por la mañana, olvidar, dejar pasar nuestros sueños. No reprimir, olvidar. Al despertarse, cuando un ojo se abre, el ojo debe ser fresco como aquel de un bebé. El mundo alrededor de él se vuelve nuevo, todo el mundo sonríe. Todo es olvidado. Es la memoria. Olvidar. Si olvidamos, olvidamos, olvidamos completamente. Dejamos pasar completamente. No hay testigo al olvido, ¿Cierto? Para Buda, es lo mismo. No hay testigo de Buda. Reflexione sobre esto.

P. Acaba de decir . “¿En mil años, quien se acordara de mí? Por ejemplo, la humanidad habrá desaparecido.” Entonces ¿No habrá más nadie para hacer zazen?

R. Las hormigas, el perro, los dinosaurios que quizás volverán. Yo dije : Por ejemplo, es explicativo. Puede ser mañana, no habrá nadie más. Una bomba, ¡puf! Zazen lo engloba todo, todo, todo. El movimiento del universo, es zazen. La naturaleza, es zazen. No debe calcular así. Debe mirar zazen de manera vasta, abierta. Aquí y ahora, es importante. No especular, no calcular, no contar: Concentrarse sobre la postura aquí y ahora. Zazen, es totalmente a la naturaleza de buda. Como Ku. Pero hay Mu : nada posee la naturaleza de buda. Debo practicar zazen, debo sentarme. Si queremos atrapar, aferrar algo, no agarramos gran cosa. Todo es ku, todo es vacío. Pero no pueden decir que nada existe. Todo esta completo, perfecto. Si lo quieren para ustedes egoístamente, es nada, Ku, Mu. Durante zazen, equilibran estos dos aspectos. La aparición y la desaparición, incluso en su cuerpo, la tensión y el relajamiento. Después de cierto tiempo, cuando comprenden bien la postura, no comprenden lo suficiente. Están bien, pero no suficientemente. Las manos no así, pero justo así, es muy difícil de explicar. Si ve, justo así, los hombros relajados, estirando bien los riñones... cada vez mas delicadamente. Algunos dicen : “Mi postura esta bien” pero en ese momento están congelados en su posición. Congelados en el tiempo y el espacio.

P. No entiendo que podamos con hacer el voto de salvar a todos los seres vivos. Esto me parece completamente idealista.

R. Es por esto que es un voto, el voto de salvar todos los seres vivos, los muertos también, todos los seres sensibles. Nunca hay un momento en el que nos decimos : “Ya esta, he salvado todos los seres sensibles.” Si alguien lo dice, esta loco, es arrogancia. Pero zazen borra esta arrogancia.

Durante zazen no dicen : “ Yo hice el voto de salvar todos los seres sensibles.” Pero puede verse a sí mismo, sus defectos, estoy un poquito loco, arrogante, obsesionado. Todo esto esta como presentado a zazen. Es como el agua, el rocío, la nieve que funde con el sol. Todo, todo, todo eso desaparece y todos los seres son salvados, naturalmente, automáticamente, inconscientemente. ¿Si entiende?

- No

- Muy bien, no vale la pena entender. Si comprendemos, se vuelve complicado. Si yo hago zazen, todos los seres son salvados. Todos los seres, el amparo de la humanidad, dependen de mi. No hago zazen por mi. Al menos cuando hace zazen, no molesta a nadie, no martiriza a nadie. Todos aquellos que habría podido martirizar durante ese tiempo, serán salvados. De esta manera, zazen salva todos los seres de nuestra locura. Es así que zazen salva. Después es menos arrogante, molesta menos a los demás. Es menos egoísta, entonces los otros están contentos. Dicen : “¿Porque es así?” – Porque hace zazen – ¡Ah! Zazen, esta bien, yo también quiero hacer zazen.”

Entonces viene a hacer zazen, duele por todas partes, pero no molestan a nadie durante ese tiempo, ellos, poco a poco, cambian, cambian. Y la humanidad es salvada. No polucionan, esta bien.

Martes 30 de enero. Zazen 7h30

La semana pasada, terminé las cinco facultades que llevan a la conducta justa. : La fe, el esfuerzo, la energía, el pensamiento, la meditación y la sabiduría. A partir de hoy, de nuevo esas cinco facultades, los poderes de estas cinco facultades. El poder de la fe, aquella del esfuerzo, de la energía, del pensamiento, aquel de la meditación y por ultimo aquella de la sabiduría.

“Poder” no es obtener para sí mismo. “tengo una fe muy fuerte, hago muchos esfuerzos, mi pensamiento es profundo. Estoy concentrado y soy sabio.” El budismo Mahayana es : ayudar a los otros, salvar a los otros. No practicar para sí mismo, para su redención personal. Entonces el poder de estas cinco facultades, es el poder ejercido para los otros.

El Maestro Dogen dice : “ El poder de la fe es el ser que es únicamente el ser, los otros que son únicamente los otros. Desde el nacimiento hasta la muerte. Transmitir el dharma, el kesa de buda y los patriarcas, es el poder de la fe.” El bodhisattva salva todos los seres antes que sí mismo. Salvar o ayudar, no podemos aferrarlo, saberlo completamente. Ayudar dando dinero, palabras. Ayudar ofreciendo una sonrisa, una mirada. “ Quiero ayudar, pero no ayudo a nadie. Nadie a obtenido el satori gracias a mi.”

Incluso Buda no podía ayudar completamente. Uno de sus discípulos le pregunto un día : El Tathagata es tan perfecto, sus palabras son tan justas, tan profundas. Irradia de bondad y compasión. ¿Porque algunos le dan la espalda, no le creen?” Shakyamuni le respondió : “En otro tiempo, utilice palabras brutales para enseñar a mis discípulos. Es por eso que hoy algunos se alejan de mi.”

Ayudar, la fe es no separación. Entre yo y Buda, cuando yo camino, cuando estoy sentado, cuando hablo, cuando duermo. Es renunciar a si mismo completamente por los demás. Es también olvidarse de sí mismo, abandonar el cuerpo y el espíritu. Es salvar todos los seres primero y a sí mismo por ultimo. Del nacimiento a la muerte, esta fe es la fe. A dos años, a diez años, a cuarenta años. Jugando, trabajando, en todos los casos, en todas las circunstancias. Es transmitir el kesa de Buda. Sin obstáculos, cuando no hay más obstáculos, la fe pura aparece y yo como los otros somos transformados al mismo tiempo.

“Yo soy yo mismo, los otros son los otros.” ¿Cómo ayudar? En el *Shobogenzo Zuimonki*, Dogen cuenta la siguiente historia. Cuando estaba en China y estudiaba, un monje anciano se le acerca y le pregunta :

-¿Qué hace?

- ¿Por qué estudia las palabras de los antiguos? ¿De que le sirve?

- Cuando regrese a mi país, yo podre de este modo transmitir la vía de los antiguos.

- Pero en definitiva, ¿de que le sirve?

Cuando hay dos, yo y los demás, la Vía es la vida cotidiana y todas las preguntas pueden aparecer. Pero la última pregunta - ¿Con que objetivo, de que sirve? – en definitiva, en último lugar, es insoluble.

En definitiva, ¿por qué hacen zazen?

En definitiva, necesariamente, obligatoriamente, inmanejablemente, pueden comprender *mushotoku*, *mushogo*, no-búsqueda del satori. En ese momento, el Buda y los patriarcas, el dharma es transmitido a cada instante. A ustedes, a los otros, a mí. En toda edad, todo lugar, en todo tiempo. Más allá de todo límite. Dejando de lado todo límite. Es la fe que es solamente la fe.

Aquí y ahora solo esta fe.

Martes 6 de febrero. Zazen 7h30

Sanjushichi-bodaibunpo. Es la continuación de los cinco poderes, las cinco facultades. Hoy, la facultad de energía, de esfuerzo. Así como de rapidez. Practicar la Vía, rápido, rápido. Rápidamente van a morir. Practiquen enérgicamente. Es este tipo de rapidez, de energía del que se trata. Pero el poder de esta facultad, es ejercerla para los otros. Como enseñar, hacer aparecer, transmitir, decir esta facultad de energía para los otros. Pueden comprenderlo pero explicarlo es difícil. Entonces Dogen dice : “Esta facultad es explicar algo que no es practicable, o practicar algo que es inexplicable.”

En el *Sandokai*, el Maestro Sekito dice : *Koin munashiku wataru nakare*. “Por favor no pasen su tiempo en vano, no pierdan su tiempo.” Todo el mundo puede comprender lo que significa . no perder su tiempo. La gente trabaja y dice . “Estoy ocupado, muy ocupado.” Pero aquellos que dicen “No tengo tiempo” seguramente pasan su tiempo en vano. Hacer algo con un objetivo, es pasar su tiempo en vano. Hacer algo útil o inútil, de bien de mal, lograr o perder, hacer por la verdad, por Buda, por sí mismo, por los otros, es pasar su tiempo en vano, inútilmente. Dogen lo explica en el *Tenzo Kyokun* : “Deben hacer las cosas por ellas mismas, deben hacer zazen por zazen en sí mismo, cocinar por la cocina, ir al baño por ir al baño, barrer por barrer.”

¡Dogen dice!, ¡Sekito dice!, ¡Kodo Sawaki dice!, ¡Deshimaru dice! No hay enseñanza justa y enseñanza falsa, enseñanza tradicional o enseñanza herética. No discutan, no juzguen, no alaben, no desprecien su espíritu interior. Es no pasar su tiempo en vano.

No puedo explicarlo mejor, *Koin munashiku wataru nakare*. No pasar su tiempo en vano, no limitarse a una causa, un objetivo, un ego. Es el esfuerzo de zazen. El zazen inmediato, el satori inmediato.

Otra traducción de Dogen : “Esta facultad es enseñada con palabras cuando no podemos expresarla con los actos, o enseñada con los actos cuando no podemos enseñarla con las palabras.”

Sensei decía a menudo : “Los Kanji tienen diversos significados, no hay sujeto, su significado es ilimitado.” Pero por favor, en sus espíritus, en sus acciones, en sus vidas, comprendan el mundo donde no hay kanjis, no hay palabras, no hay letras. No de el Buda dijo... no de Dogen dijo...rápido, rápido. Es el poder de esta facultad de energía. Una de las treinta y siete vías hacia el satori. Es el sitio donde están. Permanezcan en ese lugar, es zazen. Permanecer firme sobre sus pies. Si caminan con sus pies, no pueden perderse. No vale la pena viajar, de tomar aviones, de ir en auto, de atravesar montañas, ríos, continentes. Es así como no perdemos el tiempo. La fuerza de nuestra vida, el poder más grande, es también la conclusión de los comentarios de Dogen : “Esta fuerza viene de esta fuerza. Nosotros la obtenemos por la práctica. Practicarlo es realizarlo. Es el poder de esta diligencia.”

Martes 13 de febrero. Zazen 7h30

Sanjushichi-bodaibunpo. Comentarios de Dogen sobre el poder del pensamiento profundo.

Es el poder ejercido para los otros, para ayudar a los otros, para la salvación de todos los seres sensibles. Todas las religiones, todas las filosofías desean ayudar, salvar, pero es siempre un gran koan. Seguramente cada uno de ustedes lo ha experimentado. Ayudar, pero hay gente que muere de hambre. Ayudar, pero el dolor existe, la vejez existe, la pobreza existe. Es koan más importante. Entonces Dogen dice : “El poder del pensamiento profundo es una nariz torcida por su maestro, una nariz que empuja un hombre. Abandonar una joya y recogerla de nuevo. Abandonar una teja y recogerla de nuevo. Si no abandonamos nada, treinta golpes de bastón. Mientras se lo utilice, este poder no podrá nunca agotarse.

Es también un koan. Se trata de un mundo entre el Maestro Sakyo y Seido. Sakyo pregunta a Seido :

- “¿Usted comprende el vacío universal?
- Naturalmente, contesta Seido.
- ¿Cómo hace para comprenderlo?” continua Sakyo. Seido, con su mano, hace finta de atrapar un puñado de aire.

Sakyo dice :

- “¡Usted no sabe absolutamente como atraparlo!”

Seido desafía a Sakyo para que este le haga ver el vacío universal. Sakyo atrapa entonces la nariz de Seido y la tuerce hasta que grite de dolor.

“ ¡Salvaje, usted va a arrancarme la nariz!

- ¡Es así que atrapamos el vacío universal!” dice Sakyo.

El vacío universal es *koku*, la existencia cósmica, la existencia del universo entero, presente por doquier, en todos los fenómenos. En todos los seres, en todas las acciones, por doquier, por doquier...Pero si quieren atraparlo, no podrán atrapar que una parte limitada, ínfima. Aquello que piensan es *koku* es vacío. Sin nómeno, sin sustancia. El buda Shakyamuni dice : “La verdadera forma de Buda es el vacío universal. Es *koku*.”

El mes pasado, salí directamente de la Gendronnière al hospital. En la Gendronnière , a menudo digo que hay que salvar a los demás, abandonar los “ismos”, las categorías. Yo vi en el hospital a gente a mitad muerta, la semana siguiente salían caminando. Los médicos, las enfermeras no paraban de salvar, sin parar. Si están enfermos esta salvación es muy importante. ¿Pero es suficiente? Se quieren concentrar sobre la salvación religiosa pero otros hombres mueren de hambre y son esclavos. Esta salvación humanitaria, ¿es suficiente? De todas estas oposiciones, el sufrimiento aparece, como aquella de la nariz torcida hasta llegar a gritar.

¿Quieren ayudar, quieren atrapar el vacío universal de *koku*? No voten los “ismos”, las categorías. Ellos son unidad junto a ustedes, como su nariz y ustedes. No hay separación entre la nariz y la persona. ¿Cómo hacer?, ¿Cómo ayudar? Abandonen, no abandonen. Ya sea bien o mal, justo o falso. Dogen dice : “ Ya sea una joya, déjenla caer y vuelvan a recogerla. Ya sea una teja, déjenla caer y vuelvan a recogerla.” El poder de este pensamiento profundo es aquel de la practica. Continúen, continúen, continúen. Si ustedes continúan nunca será agotado, nunca se detendrá. Jamás atascado, siempre descubrirá un mundo nuevo y un mundo liberado. Sin embargo comprendan bien el sentido de *koku* a través de *zazen*, a través de sus vidas, a través de sus pensamientos bien sean idiotas o profundos, a través de sus acciones. Es el poder del pensamiento profundo ejercido para salvar los seres.

Martes 27 de febrero, Zazen 7h30

Las treinta y siete verdades de bodai. Todas estas treinta y siete verdades son *zazen*. Durante *zazen* estamos conectados con el sistema cósmico, unidad con el universo. Es inútil pensar : ¿que es el universo, el cosmos, Dios? A través de las manos, los dedos, el cuerpo, el espíritu, nos volvemos unidad con el sistema cósmico, con la naturaleza.

El zen es la enseñanza de la unidad. Unidad es samadhi, zanmai. ¿Cómo ejercer el poder de zanmai para los otros? Es el cuarto punto que enseña Dogen.

El dice : “Es un niño que abraza su madre, es una madre que abraza su hijo. Un hijo que abraza un hijo, una madre que abraza una madre. No es una cabeza intercambiada por un rostro, u oro comprado con oro. Zanmai es como un campo cuyo volumen aumenta sin cesar, cuyos méritos pasan a ser de mas en mas grandes.” Unidad es : solamente una cosa. Solamente zazen. La multitud es mucho más fácil de entender. En la multitud, pueden preferir : “Yo prefiero el yoga, prefiero el cristianismo al budismo, tal kusen en vez de otro.”

Zanmai, es el dinero que no puede comprar el dinero. El intercambio, el mercado, el calculo no existe. “tengo cien francos. Le compro su billete de cien francos.” Es totalmente ininteresante. Pero la gente ama el dinero, el intercambio, incluso en la religión. Con zazen, compro el satori. Con una bella postura compro la sabiduría. Zazen solamente es satori. Zazen en sí mismo es satori. Deben concentrarse únicamente en zazen, solo practiquen zazen. Sensei repetía a menudo esto.

Zanmai, la unidad, no puede ser explicada. Deben comprenderla directamente a través de su vida cotidiana. Aquellos que no la entienden, sensei los llamaba *tanpankan*, obtuso, atascado, idiota. Aquellos que no comprenden todos los aspectos de su vida, los que prefieren, los que calculan... Como el hombre que tenia dos gatos, uno grande y uno pequeño. Para que pudieran circular libremente, había hecho dos huecos en la puerta : uno grande y uno pequeño. Un amigo le dice : “Un solo hueco grande habría bastado, el gato pequeño puede pasar por ahí también. - ¡Oh! No lo había pensado.”

Si desean aprender la vida, deben también aprender la muerte. Si desean comprenderse a sí mismos, deben comprender a los otros. Si desean comprender la verdad, deben comprender la falsedad.

En el *Shobogenzo Zazenshin*, Dogen dice : “Cuando el pez nada en el agua, el es el pez. Cuando el ave vuela en el cielo, el es el ave.” Buda se dice también *Tatagatha*, aquel que es así. Cuando camina, camina. Cuando esta sentado, esta sentado. El es como él es. El pez, el ave, Buda son totalmente uno, unidad con el agua, con el aire, con el dharma. Si miramos el pez, lo vemos a él y a el agua, Si miramos zazen, vemos yo y la postura. Si miramos nuestra vida, vemos yo y los fenómenos. Zanmai es sin observador. Nadie mira la postura. Nadie mira el pez. Nadie mira el ave. La más grande unidad o intimidad, como el niño y su madre, como la madre y el hijo. Nada que decir, nada que explicar, nada a entender. Nada que quitar, nada que agregar.

Pero en ese nada igualmente, el niño es el niño y la madre es la madre. Sin interrupción, continuamente, hacen, actúan, se mueven, se separan, viven, mueren. Deben abrazar todo el mundo dualista y protegerlo. No mercadear. Volverse uno con el universo entero. Es el espíritu de la vida cotidiana.

El Zen lo explica muy simplemente : “Cuando caminan, caminen, cuando juegan, jueguen. Cuando trabajan, trabajen.” Porque están concentrados el dharma, todos los fenómenos pueden existir libremente. Incluso si no saben que es la libertad o zazen, incluso si ignoran lo que es sus vidas, pueden recibir y dar los méritos de zanmai.

Así Dogen dice : “Entre más él continua, más su campo se hace grande, profundo y meritorio.”

Martes 6 de marzo. Zazen 7h30

El quinto punto, la quinta facultad ejercida por le bien de los otros es aquella de la sabiduría.

Dogen escribe : “Este poder viene de lo más profundo del pasado lejano. Es como un barco que nos permite atravesar sobre la otra orilla.” Un viejo proverbio dice : “Utilizamos el barco cuando lo necesitamos. Cuando lo necesitamos, un barco es absolutamente indispensable. El barco es siempre un barco, no importa como lo llamemos. Es el hielo de primavera disolviéndose solo.”

La sabiduría es *hannya, prajna*. La más grande, profunda, absoluta, la más alta. Algunos dicen : “El budismo es la religión de la sabiduría. El cristianismo es la religión del amor.” Por favor, no sigan las opiniones limitadas. No sigan las categorías. Deben entender, comprender, practicar más allá. Más allá del más allá. No es para nada difícil. Verdad y realidad, ideal y realidad no son dos, no se disputan, no son opuestos. *Hannya* observa la verdad.

Sensei dice : “Esta sabiduría tiene el poder de ayudar a todos los seres vivos, toda la humanidad.” Enlazar yo y los otros, *ku* y *shiki*, el *satori* y la ilusión. El barco, el buque, la barca debe alcanzar la otra orilla. Cuando hacen *zazen*, deben hacer *zazen* completamente, sin adormecerse. Adormecerse esta bien. Dormir, seguir sus pensamientos, dejar su cabeza caer hacia delante, no estirar mucho los riñones, es confortable. Esta bien. Pero no debemos perder el tiempo. No debemos coleccionar las piedritas. Debemos atrapar la verdadera joya, el verdadero diamante. Promover y proteger la santa joya, en nuestro cuerpo, en nuestro espíritu. Jamás este diamante, crea opiniones con su propia vida. El barco es siempre el barco. Unidad ilimitada. Unidad con la postura, con la respiración, con la actitud de espíritu. Todos los espíritus complicados funden como el hielo en primavera.

Cuando los pensamientos pasan, cuando el cuerpo esta derecho, naturalmente la sabiduría aparece. Sabiduría sin impureza, sin tiempo, sin sección, sin categoría, sin karma. Viene de lo más profundo del pasado lejano. Cuando el lenguaje no existía, cuando el hombre y la mujer no existían, cuando las normas no existían.

Con la respiración, la postura justa, la actitud correcta del espíritu, el barco no falta jamás de alcanzar la otra orilla. Cuando necesitamos un barco el llega. Los idiotas dicen : “Cuando necesitamos un maestro, el maestro llega.” Dogen dice : “El barco es siempre el barco.” La verdadero amparo, la verdadera ayuda, el verdadero poder ilimitado, la verdadera sabiduría, no es atrapada con la razón, la lógica, el karma.

Comprendan en profundidad lo que es la sabiduría más allá del más allá : con una postura justa, una respiración justa, un actitud de espíritu justo, el barco acostado sin detenerse sobre la otra orilla, con todos sus pasajeros.

Martes 13 de marzo. *Zazen* 7h30

En el capítulo del *Shobogenzo* “Sanjushichi-bodaibunpo”, Las treinta y siete vías hacia *bodai*, vienen, después las cinco cualidades que llevan a la decisión justa, la siete cualidades del despertar, los siete componentes del despertar, los miembros del despertar, los siete *kakushi*.

El primero es : Buscar la Vía.

¿Como buscar la Vía? Conocer lo que ella es y lo que ella no es. Distinguir las vías infernales, *naraka, gaki, shikuso* y la Vía de Buda. La vía humana y la Vía de Buda.

Cuando alguien, cuando un hombre sigue una religión, una filosofía, se vuelve esa filosofía o esa religión. La vía perfecta no es ni en una comprensión fácil ni en una comprensión difícil. La vía perfecta decide por la vía perfecta por si misma. *Zazen*, es buscar la vía sin diferencia entre sí mismo y la vía. Es de esta manera que deben practicar.

Si la cabeza cae hacia delante, el mentón sobresale. No debe hacer diferencia entre ese mentón y la Vía. Corrijan. Lo mismo sucede con la espalda, con el abdomen, las rodillas, los ojos, la boca, la lengua, el ano, el sexo, con la expiración, con la inspiración. Buscar la Vía es la postura de *zazen*. Establecer, crear, fundir el no buscar, sin avidez, sin el sin yo egoísta, sin mancha, sin pureza. Es la postura de Buda. No separación, no distancia entre aquí y ahora, es abandonar el cuerpo y el espíritu, dejar caer, dejar deslizarse el cuerpo y el espíritu.

Los seis otros *kakushi* son : El esfuerzo, la jovialidad, la paz, la igualdad, la meditación y la memoria.

Martes 27 de marzo. Zazen 7h30

Explico los *kakushi*, los siete componentes del despertar.

El primero es buscar la Vía. El segundo es el esfuerzo, la determinación, continuar, continuar zazen. El esfuerzo permanente es el esfuerzo dinámico.

El Maestro Dogen dice : “El esfuerzo dinámico, es no ser como un mercante que quiere comprar para nada. No importa lo que compremos, no importa lo que vendamos, debemos conocer el precio y el valor. Así, podemos dejar pasar los otros antes que nosotros sin quebrar nuestro cuerpo. Incluso si no podemos vender la palabra que despierta, habrá siempre alguien que la comprara. Antes de que algo desaparezca, otra habrá ya aparecido. Aquel que practica el esfuerzo diligente puede comprender el dharma de Buda y su propio espíritu, su propia vida, su cuerpo puede volverse puro y límpido.”

Sensei decía : “Continúen zazen, regularmente, toda la vida. Una vez al día. Si no es posible, una vez por semana, una vez por mes, una vez por año, pero continúen regularmente.” El hombre ordinario, cuando se encuentra frente a los fenómenos, los dharmas, los encuentra buenos, malos o neutros. Pero en hombre que se aplica al esfuerzo diligente, el bodhisattva quien busca el dharma de Buda, no encuentra nada, no descubre de esfuerzo, de tiempo, de practica. No encuentra nada, no compra nada, no vende nada. No vende la religión, la enseñanza. Continúa eternamente.

Es importante no utilizar su propio espíritu, su voluntad, su poder personal. Algunos piensan. “Yo voy a hacer zazen y obtener el satori.” Pero no hay que hacerlo. Solo continúen, concentrarse sobre su postura, dejar pasar los pensamientos. Es ese instante ahí, olvidado, que resuelve todas las cosas.

En su autobiografía, Sensei habla de Kodo Sawaki. El tenía el habito de preguntarle a la gente : “¿Usted prefiere el infierno o el paraíso? – El paraíso, claro esta. -¿Y usted que sabe? ¿Ya ha estado? ¿Quién le dice que el paraíso es mejor que el infierno?”

Sensei decía también : “Después de mi muerte, yo no quiero ir al paraíso sino al infierno, es mucho más confortable. Podré tomar whisky, encontrar a mis discípulos.” Yo que soy su discípulo, yo sé exactamente donde iré después de mi muerte. Puesto que sé que iré al infierno, mi vida puede volverse más ligera. Inútil esforzarse por practicar para ir al paraíso, para discriminar el bien y el mal, lo justo y lo falso.

Algunos dicen . “Hay que practicar zazen diez horas al día. Ustedes no practican lo suficiente.” Si nuestro espíritu no esta totalmente fijo, podemos dudar, romper nuestro cuerpo. Debemos conocer el precio y el valor del dharma en el fondo de nuestro espíritu, de nuestra decisión, en su propia vida y su propia muerte. Así el bodhisattva quien busca el dharma no encuentra nada. Olvida todo y en ese instante, todo esta resuelto. Toda la existencia pasa a ser perfecta, simple, ligera. Para sí mismo y para los otros.

Por favor pasen adelante. La verdadera compasión puede aparecer, el verdadero amor universal. Transformen, cambien un poco su espíritu. Miren al interior de ustedes mismos. ¿Donde esta el infierno, donde esta el paraíso? ¿Ustedes que practican, que hacen zazen, que enseñan, que son godos, donde van? Decidan rápidamente, es el esfuerzo diligente, el esfuerzo puro, límpido. Es la postura de zazen.

En este instante donde una vida se resuelve. Dogen explica : “El cuerpo y el espíritu desaparecerán por si mismos, su recinto de tesoros se abrirá, y lo utilizarán como bien les parecerá.”

Jamás encontramos un dharma, una practica. No hay sino nuestro espíritu original. Una vida con una religión, una vida con un infierno y un paraíso, una vida con una practica y no practica, una vida con perseverancia, una vida con esfuerzo, no es sino una vida de ilusión y de sueño. Regresen al momento donde todo esta resuelto, al instante que atraviesa el cielo y la tierra, el pasado, el presente y

el futuro, que olvida todo y continua eternamente. Este continuar así, es zazen, hishiryō, el esfuerzo diligente. De que un momento termina, otro aparece inmediatamente.

Martes 3 de abril. Zazen 7h30

El tercer componente del despertar es la alegría. El encanto, la felicidad. El Maestro Dogen dice :” Esta felicidad es libre e infinita como las mil manos y ojos de Kannon. Es parecida a la flor de ciruelo; a pesar del frío, esta felicidad permanece fuerte y vigorosa.”

Sanjushichi-bodaibunpo son las treinta y siete leyes de bodai, de la sabiduría o del despertar. Es la explicación o el análisis del budismo. Cuando el budismo es analizado, es muy difícil de encontrar esta alegría y esta felicidad. Algunos dicen : “Mi religión es la mejor. Mi meditación es la mejor.” Pueden sentir una gran alegría, una gran felicidad, una gran realización y no deben encontrar alegrías irreales : “Durante zazen, yo veo Buda.” “Mientras medito siento una gran felicidad que me invade.” La alegría irreal nace de las causas y las condiciones. Me acuerdo de un muchacho en el dojo de Pernety que creía haber obtenido el satori. Estaba muy excitado, muy contento. No era otra cosa que la hipoglicemia. Un dulce y no quedaba más nada. La alegría condicionada trae la pena.

¿Qué es bueno, feliz, alegre? Sensei repetía siempre que no era sino el sexo, la comida, el dinero, la casa grande, el coche, una mujer con senos protuberantes y al final un lindo ataúd.

Algunos desean separar la vía de este mundo, suprimir los bonno, las pasiones, cortar las falsas alegrías y alcanzar el nirvana. Esto también es la felicidad irreal. Es por esto que bodhisattva Kannon posee mil manos y mil ojos. Una infinidad de manos, y en cada una de ellas hay un ojo. Es la acción infinita de Avalokitesvara. Comer con una mano, caminar con un pie, mantenerse inmóvil, sentarse, acostarse, levantarse, ir al baño, conducir un coche, coger el metro, ser un empleado, un obrero, un P.D.G. un desempleado. La verdadera felicidad se encuentra al interior de nuestro espíritu, y Kannon transforma cada uno de esos mundos en paraíso. Cada ser vivo, a cada instante, es salvado inmediatamente.

Pero nosotros no suspiramos mucho detrás de este tipo de felicidad. Para ser felices, preferimos una causa o una condición. Para comer queremos que sea rico. Para desplazarnos, preferimos un coche. Olvidamos la condición normal. Solo a través la condición normal podemos decir : soy verdaderamente feliz. Nada es más fácil de entender que la condición normal. Es *heijo sin koredō*, la vía cotidiana es la Vía, la práctica es el satori. La verdadera felicidad es la revolución interior de nuestro espíritu.

Ver las alegrías condicionadas, es verse a sí mismo. Si se miran a sí mismos, pueden entender sus errores. Cuando comprenden sus errores, la postura se restablece de manera justa, ni torcidos a la derecha, ni torcidos a la izquierda. El espíritu deviene justo ni *kontin* ni *sanran*. La verdadera felicidad es hishiryō, sin facilidad, sin dificultad, sin alegría, sin tristeza. El espíritu interior está siempre libre y feliz. Es por esto que se dice que el bodhisattva Kannon no sufre incluso si vive en medio del frío glacial.

La flor de ciruelo brota con las últimas nieves de primavera, incluso con el más vivo frío, el más virulento, ella misma es el soplo cálido de primavera.

Martes 17 de abril. Zazen 7h30

El cuarto camino hacia el despertar es la extinción, la interrupción o la paz espiritual de nuestro espíritu. Es muy importante con respecto a la subjetividad. La extinción, la interrupción, la paz, el

nirvana, no es como una lámpara que se apaga, la noche que cae, y la oscuridad se instala. Debemos comprender nuestro propio espíritu.

El Maestro Dogen dice : “La paz espiritual es el ser más allá del ser. Los demás más allá de los demás. Si yo lo agarro, ustedes no podrán obtenerlo, si yo lo hablo más claramente, no seguiría más mi voz en la multitud.” En nuestra educación estamos acostumbrados a mirar a los demás, aprender de los demás, ser mejor que los demás, pero en la Vía autentica es agarrar su propia originalidad, aferrar su verdadero sí mismo.

El Maestro Eno obtuvo el satori escuchando el *Sutra del Diamante* : “Cuando el espíritu no reside en ningún lugar, el verdadero espíritu aparece.” El Maestro Reiun mirando una flor de durazno brotar. El Maestro Kyogen escuchando el sonido de una piedra golpeando contra un bambú. Es la extinción, el detenerse de todas nuestras ilusiones, de repente ver la naturaleza, la gran Vía que existe bajo nuestros pies. Todo explica el dharma : las estaciones, las flores, los pájaros, los arboles; el verdadero ser escucha la enseñanza del cosmos, sigue la Vía cósmica. En ese instante el espíritu y el cuerpo son abandonados, en nuestra vida y en aquella de los demás. Mi vía, mi vida, mi ego poseen la misma raíz que el cielo.

Deben desarrollar su propia subjetividad. Escuchando las palabras de los demás no es posible; viendo las acciones, no es posible. La gente ama la psicología : hay que hacer Gestalt terapia. Pero la verdadera psicología, es comprender subjetivamente. Entonces satori y vida cotidiana son unidad.

Cuando hacen zazen, el cuerpo permanece inmóvil, el espíritu permanece inmóvil. No recibe ninguna influencia. Solamente el kusen, solamente la verdadera enseñanza transmitida. Solamente *i shin den shin*. De mi espíritu a tu espíritu, de mi alma a tu alma. Es la enseñanza subjetiva, de mi mismo a mi mismo. Abandonar el cuerpo, abandonar el espíritu, abandonarme yo, abandonar a los demás. Solo ese yo, ese mí, puede comprender. El yo, el mí transparente, certificado por el universo entero.

Antes de seguir a Dogen, Ejo era un erudito del budismo. Había hecho todos sus estudios sobre el monte Hiei. Un día que regreso a ver a su madre, ella le dijo : “No quiero que seas un monje erudito, conocedor. Solamente un monje errante que viste el kesa y el kolomo negro y que practica zazen, cuyos pies tocan el suelo.” Antiguamente este tipo de monjes no caminaban. Los cargaban sobre una silla. Ejo no regreso al monte Hiei. Se puso su ropa negra, su kesa, y partió en busca de la Vía, encontró a el Maestro Dogen y se convirtió en su discípulo. Dogen no enseña que el verdadero budismo. Por favor comprendan por sí mismos. Giren la mirada hacia el interior. El objeto de su propia vida, no son solo las palabras, los vocablos, la vía de otros, la vía imitada sino crear su propia vida que es única. La Vía, Buda, es su propio espíritu.

Cada uno tiene su propio karma, entonces no vale la pena imitar. Seguir la enseñanza de Buda, su esencia, su profundidad, su postura son mi verdadera Vía.

Martes 24 de abril. Zazen 7h30

Hoy, la ecuanimidad, el quinto *kakushi*, miembro integrante del despertar. Ecuanimidad, igualdad, el espíritu siempre idéntico. En el budismo Hinayana, es la calma, la libertad interior, abandonar los bonno, las pasiones.

Dogen dice : “Son las palabras de Tozan : no importa lo que yo diga, no lo acepten. Un Chino no conocerá otros países recorriendo el suyo con los pies descalzos, como tampoco un Persa podrá conocer los productos en marfil confeccionados en otro lugar que en su propio país.”

Un día un monje vino a ver a el Maestro Deshimaru; Narita, un viejo amigo suyo. Llego a la calle Pernety. Como no había nadie, depositó su maleta frente a el apartamento y salió. Cuando regresó, Sensei ya había vuelto. Había mucha gente en su apartamento. Se habían encontrado. El le

pregunto :

“¿Ustedes entraron mi maleta?

- ¿Qué maleta?

- La puse delante de la puerta.”

Fue una revolución : “¿Donde esta la maleta de Narita? ¿Quién le robo la maleta?” Algunos fueron a comprarle un estuche de baño. Narita no se movía, tranquilo : la maleta no importa, estoy más allá de la maleta.

Yo miraba a Sensei, él no estaba para nada así. Aspiraba su cigarrillo, bebía whisky. Decía : Yo estoy muy preocupado por la maleta, muy angustiado.” Al final Yuchiro encontró la solución. La maleta estaba delante de la puerta del segundo piso, porque en Japón el primero es la planta baja, etc. Sensei pretendió inmediatamente que era él quien había encontrado la solución. No podíamos decir no, porque sino él nos fulminaba con su mirada y decía : “¿Quiéren decir que soy un mentiroso?”

Si levantamos los ojos de su libro de Zen y que miramos, el monje Narita es la identidad perfecta del monje. Identidad, igualdad deben ser nuestro propio espíritu. No importa lo que digan los demás, lo que piensen los pendejos discípulos. Debemos decidir en el fondo de nuestro espíritu, solos. No hay sino un solo yo. No hay un segundo ego bajo este yo.

Soy aquel que es.

Encontrar la esencia de sí mismo es la ecuanimidad. Cuando descubrimos Ku, en ese momento descubrimos los fenómenos. Es muy importante. Solo ustedes pueden comprenderse, no otro. No un maestro, no un discípulo. No una posición, no una palabra fija en el tiempo y el espacio.

¿Quién soy? ¿Cómo soy? ¿Qué soy?

Puedo contestarles, pero utilizaré mi lenguaje mis palabras, mi karma, mi pensamiento, mis acciones, mi serenidad, mi ansiedad; mi alegría, mi tristeza – mi karma limitado. Como el Chino que no puede conocer otros países recorriendo China con los pies descalzos.

Debemos decir, comprender más allá de ese Chino, más allá de ese Persa. Más allá, es aquí y ahora. Soy como soy. Olvido todo. Dejo pasar todo. Soy idéntico, uno. Inconscientemente, naturalmente, automáticamente.

El Maestro Tozan hacía una ceremonia para su maestro Ugan. Un monje le pregunta :

“¿Qué enseñanza recibió de Ugan?

- Estaba junto a él pero no recibí ninguna enseñanza.

- ¿Entonces porque hace esta ceremonia?

- ¿Y porque le daría la espalda? Respeto a mi difunto maestro porque no me lleno de explicaciones.

- ¿Pero usted, estaba de acuerdo o no?

- de acuerdo con la mitad. En desacuerdo con la otra mitad.

- ¿Porque no estaba completamente de acuerdo?

- Si lo hubiera estado, carecería de reconocimiento.

Para la enseñanza justa, para la transmisión del dharma, de la verdad, no hay una norma fija : esto es cierto, esto no es cierto; esto es justo, esto es falso; esto es exacto, esto es inexacto. Para la transmisión del espíritu de buda, no hay cierto o falso, no hay partisano, partidario o enemigo. Todo esto debe ser omitido. Omitido es ecuanimidad, igualdad. Sin separación, sin frontera, sin dualidad, sin oposición. Nada, es el individuo completo, el maestro completo, el discípulo completo, no perturbado por nada.

No miren hacia el exterior, el verdadero Buda, es su espíritu mismo. Sensei decía : “Buda significa la verdadera libertad. Zazen es esa verdadera libertad. Un verdadero poste, la verdadera libertad.”

Sábado 28 de abril. Zazen 7h00

No hagan ruido. No se muevan. Deben controlar su consciencia completamente, no solo el cerebro sino también el cuerpo. Si la postura es importante, lo es también el silencio. La enseñanza auténtica, el dharma, los sutras, es aquello que pueden percibir a través del cuerpo. En el dojo, pueden sentirlo muy fácilmente.

Sábado 28 de abril. Zazen 10h30

“*Sanjushichi-bodaibunpo*” es un capítulo del *Shobogenzo* del Maestro Dogen. Esto significa las treinta y siete leyes de bodai, de la sabiduría, de la sabiduría de Buda. Más allá de la sabiduría humana. Desde hace ya varios meses comento este capítulo. Voy a continuar durante esta sesión.

El Maestro Dogen explica lo que es la meditación. Concentración, zanmai, samadhi. Este punto es el sexto de los siete caminos hacia el despertar. Es perfecto porque ahora comienza una sesión de meditación. El Maestro Deshimaru lo enseñaba continuamente : “ Zazen no es una meditación. No es pensar, no es no pensar. “ El Maestro Dogen explica : “ Es como anticipar las cosas antes que sucedan. Utilicen sus propias fosas nasales no las de otros. Controlen totalmente sus venas, como el búfalo blanco del monte Issan.”

Cuando vienen a este lugar, puede ser que deseen algo . “ Hay mucha gente quisiera un poco más de espacio, un poco más de comodidad. Si practico zazen podré ganar un poco de calma o de sabiduría. “ La meditación es así, pero no zazen, para nada.

Anticipar en el tiempo, es el deseo humano, es el motor de nuestros deseos. Cuando hacen zazen, cuando se concentran sobre la postura, este motor se detiene, el ruido se detiene, las emisiones de gas se detienen. Todo alrededor torna a la tranquilidad. Pueden sentir la verdad directamente, con su propio cuerpo, percibir el universo entero con su propio cuerpo. Es esto. “ Utilicen sus propias fosas nasales, controlen sus arterias. “pasar a ser completamente sí mismo y abandonar totalmente sí mismo.

Estiren la columna vertebral, entren el mentón. La postura del cuerpo debe ser exacta. En equilibrio, bella, noble. Esta postura de Buda no espera nada, no anticipa nada, ni siquiera el final de zazen. La ilusión humana es anticipar, esperar, meditar junto a Buda, junto a Dios, junto a zazen. El Maestro Dogen dice : “ Practica y satori son uno, son unidad. “ Incluso si durante zazen muchos pensamientos aparecen, deben concentrarse en la postura. No desarrollen, no rumien los pensamientos. Cuando pase lo que pase, mantienen esta postura, son pacientes, no importa lo que amen, lo que no amen, que continúan, el verdadero despertar existe en medio de las ilusiones. La ilusión humana no puede anticipar Buda o Dios. Pero Buda o Dios anticipan este satori en medios de las ilusiones.

Dogen dice : “es la intuición. Para ello, utilicen sus fosas nasales, y controlen totalmente sus arterias, sus huesos, sus nervios, sus músculos, su médula, como el búfalo blanco sobre el monte Issan.”

Se trata del Maestro Eishu quien siguió su maestro Issan durante treinta años. De esos treinta años, no espero nada no obtuvo nada. Dijo solamente :

“ He vivido treinta años sobre el monte Issan, no hice sino comer y defecar. No aprendí nada, solo domar un búfalo blanco. Cuando quería correr a través de los campos, lo volvía a traer, lo empujaba hacia atrás. A veces lo golpeaba con un fuste y después de un tiempo, lo entrené completamente. El único problema era que seguía no importa quien lo llamará y ahora, se ha vuelto una vaca blanca, que permanece a mi lado, siempre tranquila y brillante. “

Practica y satori son unidad. Bonno y satori son idénticos. La Vía es la vida cotidiana. Controlando las arterias, las fosas nasales que respiran, la vida entera se convierte en esa vaca blanca, serena y brillante. Cada practica, cada fenómeno, ilumina el espíritu original. Buda es

mushotoku, sin propósito, sin satori, sin practica, sin postura. Solamente Buda no sigue el yo. Es la verdadera meditación.

Sábado 28 de abril. Zazen 16h30

El ultimo componente del despertar . La atención. En los antiguos sutras, los estados de espíritu son minuciosamente analizados. Deben estar atentos, estar concentrados ; en los componentes del despertar, el la enseñanza de Buda, no hay : Deben. Nuestro cuerpo, nuestro espíritu no responden a la regla o a la ley. Es seguir el orden cósmico, inconscientemente, naturalmente, automáticamente, las acciones cambian, los comportamientos cambian, es la atención. Con la atención, penetran el corazón de zazen, en lo más profundo de zazen; naturalmente están en armonía con Buda.

El Maestro Dogen dice : “La atención es un pilar del Buda-hall, libre en el cielo, la boca como un mazo de leño, los ojos como la cejas, es la madera de sándalo quemando en el templo o el león grujiendo en su guarida.” El pilar del Buda-hall es lo que sostiene lo esencial, lo que sostiene el universo entero. Ello es libre en el cielo, como la tierra que gira en el cosmos, como el sol, las estrellas, el mundo, las galaxias. Su movimiento, su causa, su efecto, es la atención.

¡Estén atentos! No puedo, de acuerdo me voy a concentrar. Sea como sea, nosotros somos esa atención, somos libres, en el universo entero. Es la sagrada atmosfera del dojo, es la postura de zazen, no solo creada por nosotros mismos, sino también por el orden cósmico. A causa del orden cósmico, podemos continuar zazen, podemos continuar la sesshin. Solo con nuestra voluntad, es imposible, solo con nuestro espíritu, es imposible, solo con nuestro cuerpo, es imposible.

Seguir esta sesshin, es la boca igual al mazo de leño. El mazo de leño golpea la madera, es el momento de zazen, suena el metal, es hora de comer, las claquetas, es hora de dormir. No son únicamente ordenes humanas, la ley de una organización, de un grupo, es seguir la actividad del cosmos.

Estiren los riñones, entren el mentón. Cada uno puede entender, no solo porque yo lo digo, porque están atentos, libres en el cosmos. Un día caminaba por la calle, pensaba en el Zen. Atravesé, y un enorme camión casi me coge pero el conductor estaba atento, yo solo en una cosa. Si estamos atentos en una cosa sola, no es la atención. La atención es abrazar el universo entero, atrapar de un golpe todas las perspectivas. Si no vemos que una cosa, nos apegamos, nos atamos, no podemos movernos más. Un erudito estará atado a su saber, un religioso a su religión, un político a la política.

Sesshin tocar el espíritu que esta en paz y armonía, que es unidad con Buda, que se mueve, que se desplaza libremente en el cosmos sin estar apegado a las categorías, a las normas, a los conceptos. Los ojos como la cejas, lo de arriba, lo de abajo, ni inclinado a la izquierda, ni inclinado a la derecha, el mentón hacia adentro, ni inclinado hacia delante, ni inclinado hacia atrás, todo nuestro cuerpo esta creado por el orden cósmico, por la energía del cosmos. Este tipo de zazen no es complicado, no es un koan, es le verdadero Zen, la verdadera religión, la verdadera filosofía. Tocar su verdadero espíritu, tocar verdaderamente su verdadero cuerpo, regresar a su verdadero hogar, como en casa. Dogen dice : “Es como prender un incienso en el templo, es como un león rugiendo en su guarida. “

Sábado 28 de abril. Zazen 20h30

No dejen que la espalda se doble. Deben equilibrar la espalda a partir de la quinta vertebra dorsal; a partir de esta vertebra empujan el cielo con la cabeza hacia arriba, presionan el suelo hacia

abajo. Cuando el cuerpo esta en buen equilibrio, incluso si están cansados, la postura es justa. Si no es justa, es como kontin : el adormecimiento, el letargo, ya sea sanran : demasiada tensión, demasiado nervioso.

En los comentarios del *Sanjushichi-bodaibunpo*, la ultima partes *doshi*, las ocho *do*, las ocho vías. En el budismo clásico, las llamamos el óctuple camino, el noble camino de ocho vías, es decir la visión justa, el pensamiento justo, la palabra justa, la acción justa, los medios de vida justos, el esfuerzo justo, la atención justa, la concentración justa. Este *doshi* fue la primera enseñanza del Buda Shakyamuni; a la pregunta . ¿Cómo resolver su vida?¿Como resolver el sufrimiento? ¿Como ayudar a la humanidad? Él respondió con *doshi* : el camino de las ocho vías.

El Maestro Deshimaru nos enseñaba . “Deben abrazar las contradicciones, una personalidad incapaz de abrazar las contradicciones es estrecha, mezquina. “ abrazar las contradicciones es *doshi*, de un solo golpe comprender la Vía, a través del ojo, a través del pensamiento, a través la acción, a través su de su propia vida, a través la totalidad de la existencia. Como para la postura, abrazar kontin y sanran y naturalmente la postura justa aparece, la postura digna, noble.

El sentido, el significado de *doshi* es muy profundo : es la obra más elevada para un ser humano. A través de esta obra puede decir : soy feliz. Su existencia no es más confinada, limitada por el nacimiento y la muerte, sino ilimitada por todas las existencias. Es lo que se llama justo en la visión, en el pensamiento, en la acción, en la palabra, en el esfuerzo, en la concentración, igualmente en la postura . Contiene estos ocho caminos. No se muevan, si tienen paciencia pueden crear el verdadero *doshi* vivo, a través del esfuerzo de todo su cuerpo, no esfuerzo, justeza; no solo el cuerpo, no solo el espíritu, no podemos limitar. No limitar, es seguir el sistema cósmico.

Domingo 29 de abril. Zazen 7h30

El primero *doshi* es la visión justa. Ver correctamente. ¿Ver que? Es muy simple : verlo todo.

Cuando Buda le dio el *shiho* a Makahashyapa, dijo . *Shobogenzo nehan myoshin*. “Yo le entrego, el ojo de la verdadera Ley. “ esta ley no es la ley del mundo, la ley humana. Buda la poseía, Makahashyapa también. La visión de los dos era idéntica.

Buda se había ido de su palacio. Había abandonado su vida de príncipe, su vida confortable, sus tesoros, su mujer, estaba solo. No poseía nada más. Su cuerpo, su espíritu no poseían nada. Buda es esto, no poseer nada. No agregar nada, no coleccionar nada. Transparente como el aire, sin mancha, sin suciedad, sin polvo. Su ojo, su visión percibe este tipo de transparencia. Pero la gente olvida esta visión. Para ser percibidos, deben ser algo. “Yo soy francés, tu no lo eres. Yo soy un hombre, tu eres una mujer. Tengo más dinero que tu, más de sabiduría.”

El Maestro Dogen dice : “ La visión justa, es percibir con la totalidad de nuestro cuerpo. Es poseer el ojo capaz de ver antes del nacimiento de nuestro cuerpo. “ No es un truco de magia, es justo abandonar las ilusiones, dejar pasar los pensamientos.

Un celebre koan dice : “¿Cuál era su rostro antes del nacimiento de sus padres?” No se trata de un problema biológico. ¿De donde viene mi rostro? ¿Mis pensamientos de donde vienen? De donde vienen no es muy interesante. Dejen pasar. La gente esta muy interesada en sí misma. ¿De donde vengo? ¿Porque soy así? ¿Por qué pienso así?. Deben abandonar definitivamente esas idioticias. Regresar al punto donde no hay nada más. Ni bien ni mal, ni justo, ni injusto, ni nacimiento ni muerte. Esto es shikatata, solo sentarse. Es la visión luminosa de nuestro entero cuerpo, antes del nacimiento de nuestros padres.

Domingo 28 de abril. Zazen 10h30

Dogen continua sobre la visión justa.

Tenemos la misma mirada que los budas y los patriarcas. Si no tenemos esta mirada en nuestro cuerpo, no podemos ser un buda o un patriarca. Algunos piensan . "Quiero ser un buda." No deben equivocarse sobre la visión justa. "Quiero ser un buda. Poseo una visión justa."

El Maestro Dogen dice : "¿Por qué están rodeados de un muro impenetrable? A pesar de lo que pensemos, a pesar de lo que el ser humano piense, es solo el mundo limitado, el mundo del muro impenetrable, el mundo de yo y los demás. Cuando se olvidan del yo, cuando olvidan los demás, la visión justa aparece.

Durante zazen, cada uno se convierte en buda. Pero si lo pensamos, no podemos creerlo. ¿Yo, Buda? No es posible. Continuar zazen, es renunciar a ese tipo de sí mismo. Renunciar al mundo que separa yo y Buda, es tener la visión justa en su cuerpo aquí y ahora. Conocer verdaderamente nuestra verdadera originalidad. Shikantaza, es ese cuerpo espíritu que permanece. Cuando lo ven con su cuerpo, ustedes mismos son buda.

Domingo 29 de abril. Zazen 10h30

Sanjushichi : es treinta y siete, es muy simple. El segundo punto del óctuple sendero es el pensamiento justo.

El Maestro Dogen dice . "Cuando poseemos este pensamiento justo, todos los budas en las diez mil direcciones existen. Cuando los budas aparecen en las diez mil direcciones, es el momento del pensamiento justo. El pensamiento justo no es nuestro ni de los otros. E incluso si el no aparece que en el presente, debe ser como aquel de Shakyamuni a Benarés."

Debemos poseer el mismo pensamiento que Shakyamuni. Un antiguo buda dijo : pensar sin pensar. ¿Cómo? Hishiryō, es el pensamiento justo. Permanezcan sentados hasta que el zafú se haga pedazos, es el pensamiento justo. Un monje le pregunta al Maestro Yakusan :

"¿Cómo pensar a partir del no pensamiento?2

Yakusan respondió :

"Hishiryō."

Zazen no es el pensamiento. Seguir sus pensamientos, desarrollar sus pensamientos, el cerebro se agita. No es el no pensamiento. En muchas meditaciones, el satori es la ausencia de pensamientos. "estaba en coma, ¡era extraordinario!" El espíritu decae, el cuerpo se debilita. Es el peligro de la meditación. Por esta razón el kyosaku es importante. Si alguien se duerme, el kyosakuman debe golpear fuerte. Ni kontin ni sanran. Hishiryō es ni pensar ni no pensar. ¿Qué es? Si lo pensamos, nos volvemos aún más complicados.

¿Es posible explicar algo que no es ni pensamiento ni no pensamiento? Existen muchos tipos de pensamientos : el pensamiento filosófico, el existencialismo, el estructuralismo, el pensamiento de Kant, de Platón, el pensamiento religioso, las religiones, el pensamiento de los hombres celebres : Mao Tse Tung. Hishiryō es nuestro cerebro que regresa a la condición normal. Si piensan en filosofía no crean sistemas, si piensan en Dios, no crean misterios. Si piensan en sí mismos, no crean egoísmo, si piensan en los demás, no crean envidia. Cortan inmediatamente todos los karmas. Es el pensamiento justo. Por doquier, donde vayan, en la diez mil direcciones, en cada lugar aparece Buda. Así Yakusan respondió a su discípulo :

"Hishiryō, más allá del pensamiento."

Es la naturaleza de nuestro espíritu, nuestra propia esencia. La condición normal no es una idea de categoría, es la Vía infinita, no medible. Es el pensamiento de Buda Shakyamuni.

La gente escribe libros sobre el pensamiento de los grandes hombres, sobre el pensamiento de los religiosos. El verdadero pensamiento religioso no aparece que en el presente, aquí y ahora, no

medible, no contable. Es transmitido de maestro a discípulo, igual que un pez vivo. Todos los pensamientos son actualizados por sistemas, capitalismo, marxismo, el pensamiento económico. Lo que es libre, fresco, nuevo es actualizado solamente en este tipo de cuerpo espíritu. Es el pensamiento justo, la postura justa, la respiración justa, la consciencia justa. De ese modo hasta que nuestro zafú quede reducido en polvo, es nuestro pensamiento original, hishiryó.

Lunes 30 de abril. Zazen 20h30

El tercer punto sobre los ocho caminos es la palabra justa, la enseñanza justa. Explicar, explicar la verdad. En el mundo objetivo, es muy fácil. La ciencia lo hace muy bien. Las matemáticas lo hacen muy bien. En el mundo subjetivo, es imposible. ¿Qué es hishiryó? No es posible. Nadie puede traducir perfectamente el pensamiento de Dogen, el pensamiento de Dios. La palabra justa, es abrazar los dos. Sin dualidad entre yo y zazen, entre zazen y la vida cotidiana, entre el ideal y la realidad, entre la palabra y el silencio.

Cuando Dogen era joven, conoció un viejo tenzo. Tuvieron un mundo muy celebre. Dogen le preguntó : “¿Qué es *bendo*, La practica de la Vía? “ “ la Vía existe en todas partes. “ “ ¿Qué son las palabras? “ “ Uno, dos, tres, cuatro, cinco...debe convertirse en un hombre de la Vía. Debe comprender las palabras y la practica de la Vía. “ En ese momento, Dogen cambió completamente con respecto a las palabras, con respecto a las casillas de su espíritu. Aquí los sutras, allá la practica. Aquí un monje, aquí un obrero. Aquí hay zazen, aquí la verdad. La palabra justa es la revolución interior completa. Y dice aquí : “La palabra justa, es la palabra más allá de la palabra.” Un mudo no piensa que es mudo. Comprendan la palabra justa, la boca esta suspendida a la pared, es el silencio de zazen y la actualización de la palabra justa.”

Objetivamente un mudo no habla, pero el mundo del mudo esta lleno e palabras. Seguramente habla mucho. Durante zazen también. No hablan, pero es su propio mundo, hay seguramente un gran discurso : “ ¡Ya casi se termina zazen, hasta mañana y se acabo! “ En el mundo interior no hay mudo. Seguramente si piensan, el cuerpo se mueve. Un poquito y luego el pensamiento pasa y el cuerpo regresa a la inmovilidad. De nuevo, estiren los riñones, entren el mentón.

El Maestro Nyojo escribió el siguiente poema : “Suspendido a la pared, el cuerpo entero es la boca.” Seguramente conocen la pequeñas campanitas de viento, están suspendidas, cuando hay viento, el badajo se mueve, esto produce un lindo sonido. Nyojo compara el cuerpo en zazen a esta pequeña campana. El cuerpo entero es la boca, suspendido en el aire. Poco importa en que dirección sopla el viento – norte, sur, este, oeste – la campana difunde siempre la música de *hannya*., Tilín, tilín, tilín...Incluso si piensan, ríen, tienen el satori, incluso si el zazen es naraka, el cuerpo entero difunde la música de *hannya*. Su propio cuerpo difunde siempre esta música. La palabra justa.

A la gente le gusta disecar : “Mudo, no mudo. Compasión o amor. Ruido o silencio. ¿La verdad esta en los textos? ¿Más allá de los textos? “ Nada es descartado. Cuando ello encuentra zazen, es transformado, trascendido. Tilín, tilín, tilín...la música de *hannya*, la palabra justa. Esta palabra justa, este sonido, este canto de *hannya*, es la transmisión de Buda y de los patriarcas hasta hoy. Tilín...

El Maestro Joshu dice (risas, escuchamos el cacareo de los patos antes de la frase de Joshu) : exactamente : “Vivir en el monasterio diez o quince años, ver las heladas, la floración, ver las estaciones, ir y venir, seguir la Vía toda su vida; sin hablar, nadie dirá que son mudos.”

No se muevan durante zazen. No hablen durante zazen. No piensen durante zazen. Es la palabra justa, el pensamiento justo, la acción justa. Se pueden comprender a sí mismos profundamente, sus pensamientos, sus bonno, sus silencios, sus movimientos, sus tensiones, todo, todo sobre ustedes mismos. Suspendida en el cielo, que el viento venga del norte o del sur, canta la canción de *hannya*.

Martes 1ero de mayo. Zazen 7h30

Es el peor comportamiento, llamar un taxi durante zazen. Si están obligados a irse de la sesshin, deben hacerlo discretamente sin hacerse remarcar. La gente egoísta como esta no debe venir aquí. Siempre preguntan como ayudar a los demás, cual es la influencia de zazen en la vida cotidiana, pero no piensan que en su propia vida cotidiana. Primero deben pensar en los demás y abandonar su propia vida. Es la vida cotidiana. Cuando protegen zazen en su propio comportamiento, es la acción justa. En sus palabras, es la palabra justa. Es completamente simple. En su propia existencia, no deben cometer errores sobre lo que es justo y sobre lo que no lo es.

Otro aspecto es : la vía existe por doquier. Es lo que el tenzo dijo a Dogen cuando él le preguntó que es la Vía, esta en todas partes, nada esta escondido.

Sobre el rakusu de los monjes y monjas que van a recibir la ordenación Jacques Fossadier ha caligrafiado : El espíritu autentico ilumina el universo entero. Si hacen zazen, pueden entender lo que esto significa, lo que es justo. No es moral. La postura debe ser exacta. Todo en sus vidas se vuelve justo. Incluso si tozó, si, incluso si duermo, si, incluso si me voy en taxi, si. Claro está que es contradictorio pero la Vía de Buda esta viva. Dogen dice : se trasciende por sí misma. Es decir, incluso si están cansados, no es un zazen inferior. Si están en plena forma, si obtienen el satori, no es un súper zazen. Zazen los conduce directamente en un mundo infinito, inmediatamente, aquí y ahora. Entonces algunos dicen : “ ¡Ah! Que bien, así es perfecto. El kusen esta bueno pero una vez afuera...”

El Maestro Dogen explica . “Incluso si es así, una vez que este afuera, las flores caen incluso si les agradan y la mala yerba crece incluso si no les agrada.” Así que la Vía esta por doquier, no menosprecien nada de esta Vía. Estiren exactamente la columna vertebral, hasta l ultimo momento de la sesshin, entren el mentón, relajen bien los hombros. Todo su cuerpo, todo su espíritu, canta la canción de *Hannya*. Trascender, es tocar la Vía y el espíritu de Buda con su propio cuerpo, con su propia vida, completamente. Entonces tengan paciencia, aún más, y aún más, y aún más, aún más...es el satori de zazen, sin fin, eterno.

MONDO

Pregunta. Las palabras de su kusen me parecen claras y fuertes, si no duermo. Es bello y magnifico. Pero cuando me levanto que salgo del dojo y regreso al mundo social, no entiendo más. Hay momentos en los que me pregunto, ¿Pero cual es el esfuerzo justo en la vida social? Hay momentos en los que no amo mi karma. Me pregunto lo que podemos hacer. Nunca encuentro la paz.

Respuesta. Seguramente todos son como usted. Usted no es la única. Las palabras el kusen, cinco minutos después no me acuerdo más. No sé lo que dije. Cuando me doy vuelta ya se me ha olvidado. Durante zazen podemos comprender el esfuerzo justo, lo que es importante en nuestras vidas, el esfuerzo, la manera de hablar, todo esto, que son muchas cosas se vuelven unidad, se vuelven una sola cosa, se encarnan, viven en nuestro cuerpo. Pero cuando salimos, se olvidan. La enseñanza es algo de lo que hay que acordarse. No es tampoco algo utilitario, que debe servirnos en la vida. Pero su vida se adapta a esta enseñanza. Naturalmente, su existencia, sus pensamientos, su vida complicada y el dojo, y zazen, se armonizan, se vuelven unidad. Su postura a cambiado. Antes estaba muy así, ahora lo es menos, un poco menos. Poco a poco se equilibra. Pero no es algo de lo que somos conscientes. No nos certificamos a nosotros mismos. No podemos decirnos ¡Ah! ya entendí. Un poco si, pero profundamente, no. No podemos decirnos : “¡Ah! Ahora mi karma esta resuelto, mi vida esta resuelta. “ No es posible. No podemos certificarnos a nosotros mismos. Pero podemos olvidar ese yo mismo. En ese momento, la vida se vuelve más ligera, cuando paramos de pensar. A menudo esta

así, deja pasar, y sonrío. Pero en ese momento, no se da cuenta. Lo importante, es la fe, la certitud, en la postura, en la enseñanza. Esto es el pensamiento justo, la acción justa, la palabra justa, la justeza de la totalidad de su vida. ¿Me entiende?

- Si, aquí entiendo, todo es bello, pero en la vida social, no estoy segura. Hay muchos fenómenos y hay momentos en los que no sé que es justo o si mi palabra ha sido justa. ¿Es justa o falsa? ¿Mi acción, es buena o mala? En la vida social me siento perdida.

- Si, yo también pensaba como usted y ahora también. Pero un día me dije : Sea como sea, de una u otra manera, zazen viene primero. Puedo pensar todo lo que quiera. Puedo tener los más estúpidos pensamientos posibles, quiero de todos modos regresar a zazen, regresar al dojo, continuar zazen. Es lo más importante. Ver su vida con el ojo de Buda, depositar su confianza en Buda, no en el ego. Afuera podemos pensar todo lo que queremos, podemos hacer todo lo que queremos. Pero zazen siempre es lo más importante, no abandonar zazen. Y durante toda nuestra vida de esta manera se resuelve, subjetivamente. ¿Si entiende "subjetivamente"?

P. Tengo un sentimiento profundo de dependencia con respecto a los demás, a la naturaleza, a todo. Entonces, le pregunto si no hay que hacer esfuerzos hacia la independencia.

R. Independiente. Usted quiere ser independiente. No sé es como usted quiera. Depende de la naturaleza. Esta bien depender de la naturaleza. Puede respirar, sentir los olores, comer. Olvídense un poco de eso. Independiente, dependiente, se amarra usted mismo. Irse, ¿por donde salir? Ve los carteles que indican todas las direcciones. Entonces es muy complicado. Dependemos, es evidente. Somos también completamente independientes. Sensei nos enseñaba : Abrasen las contradicciones. Si no las abraza, su personalidad se vuelve estrecha, limitada. Debemos ver la independencia y la dependencia. A veces no es bueno ser independiente. Dependemos de muchas cosas, dependemos del dinero, dependemos de los padres para crecer. Y al mismo tiempo, somos independientes. Podemos decidir profundamente. Equilibrar los dos es importante, como durante zazen, ni kontin, ni sanran. Sino encontrar la postura justa. Y esto, esa postura justa, incluye la dependencia y la independencia. Incluye nuestras contradicciones. Ello no excluye nada. Buda no excluye nada. Guarda todo preciosamente.

P. En el Zen, se habla a menudo de la influencia de la practica sobre los demás, sobre la familia, sobre la sociedad. Pero cuando estoy en el social, siento que estoy influenciada por los demás. ¿Me puede explicar esto?

R. Primero hace zazen, primeramente, principalmente, fundamentalmente. Si esta influenciada por los demás en su trabajo, puede ser porque es débil, porque no sabe lo que quiere o porque esta loca o no sé por que otra razón. Sea como sea, incluso una persona así puede hacer zazen. Es extraordinario. Esta persona influencia a los demás. Incluso con su indecisión. No importa por que medio. No vale la pena que se preocupe por estas cosas. Si continua zazen, los beneficios de zazen son maravillosos, para usted, para los demás, incluso si usted misma no lo sabe. No importa como los llame. ¿Entiende? Claro que si, yo sé, quisiéramos entender, decir : " ¡Ah! Entendí. ¡Ah! Si, yo entendí. " pero esto, no. Olvide completamente eso. En ese momento es zazen puro, que influye sobre el universo entero. El Maestro Dogen lo indica claramente : Si una sola persona hace zazen, ella influye sobre el universo entero. Incluso si no comprendemos el universo, ella influye sobre el universo entero. Seguro, el ser humano afición a poder atrapar, querer entender. "¿zazen y yo, qué hace zazen? ", queremos ver. "¿Cuáles son los méritos de zazen? ¿Mi vida va a cambiar? " Es la tendencia. " No quiero méritos, pero seguramente, voy a tener algunos." Hay que detener eso. Entonces no hay más lugar para esas idioticias y esta muy bien así.

P. Es un poco sobre el mismo tema. Tengo ganas de renunciar. Es un poco como si mi cuerpo no quisiera más ir a trabajar ahí donde trabajo. Pero desconfío mucho de mí. Este verano, si llega un contrato, no podre venir a la Gendronnière.

R. Si, pero puede explicar que hace zazen y que debe venir al campo e verano. Es cierto, funciona. Inmancablemente. Alain Liebman por ejemplo, desde hace varios años, ya varios años. Trabaja pero viene siempre dos meses al campo de verano. Al principio era difícil pero lo explico . “ yo practico zazen. “ La gente se impresiona, mismo la gente que no conoce nada. A veces hay gente que entra en la boutique, hay zazen arriba. Decimos : “ Chito, ¡hay zazen! “ se callan. No sabe absolutamente nada sobre lo que es zazen, no saben nada. Pero inconscientemente, zazen se protege por sí mismo. Seguramente si tiene fe, certitud. Esta bien. Ingeniero consejero. Puede venir a la Gendronnière y hacer zazen, hacer una sesshin. Debe dirigir su vida. Zazen debe dirigir su vida, con sabiduría. El Maestro Deshimaru nos decía exactamente siempre lo mismo. Mucha gente venía y decía : “ ¡Ah! Quisiera dejar mi trabajo, quiero hacer Zen.” Nunca fomentaba eso. Decía : “Continúen zazen, continúen su trabajo.” Todo el mundo habla de Zen y vida cotidiana. Pero es algo concreto, zazen y vida cotidiana. Zazen y su vida, como ligarlos para que vuelvan unidad. Es muy importante. Dogen escribió todo un capítulo del *Shobogenzo* sobre esto. El “Genjokoan”. Es el más profundo, el más importante. Es su medula. resolver su vida cotidiana, resolver en su vida cotidiana.

P. Porque hay lenguajes diferentes para hablar de la misma cosa. ¿Es solo una cuestión de cultura? ¿Qué diferencia existe entre la plegaria y zazen? ¿Por qué utilizamos otras palabras y otras maneras de expresarse, cuando el amor esta en el centro de todo esto, cuando en el zen se pronuncia muy poco la palabra amor?

R. Es cierto que en el cristianismo, hay mucho la palabra amor. En el Zen, hay mas bien la palabra compasión. Es cierto que son palabras distintas. Entonces podemos discutir sobre estas palabras. Pero seguramente, cuando practica, cuando hace zazen, es este tipo de discusión que se detiene, la discusión sobre las diferentes palabras. Es la tiranía de las palabras diferentes. ¿El amor o la compasión? ¿a derecha o a izquierda? ¿Mejor o no? ¿Plegaria o zazen? Es espantoso. Cuando verdaderamente hacen zazen o cuando verdaderamente oran, son estas palabras las primeras que desaparecen. Hablaré que ello más tarde en el *Sanjushichi-bodaibunpo*. La palabra justa. Lo que significa la palabra justa. El objeto, la expresión pueden ser diferentes. El habla alemán, yo francés. Lo que los demás entienden, es aún otra cosa. Entonces no hablar. Dogen escribe al respecto. Es la palabra justa. Pero la palabra justa, en ultimo lugar, es zazen. Todo se resuelve en zazen. Es muy practico. No vale la pena discutir mucho, pensar demasiado. Si le preguntan . “Zazen” No se puede equivocar. Es el vocablo justo, la buena respuesta. ¿El amor, el cristianismo, la compasión? “Zazen.” Zazen resuelve todo esto profundamente. Estas son las treinta y siete leyes del despertar. En el budismo tradicional, esto esta completamente desviado, se ha conceptualizado. Primeramente, segundamente, terceramente, trigésima séptimamente. Son como pequeñas casillas separadas. Como las personas que han hecho preguntas sobre la vida cotidiana y zazen, sobre el dojo y la vida exterior, como pequeñas casillas. Esto debe ser hecho por usted mismo. El individuo, solo el ser humano puede realizar esto. Es el individualismo, la independendencia.. Abrazar estas cosas en una sola realidad, en la postura, olvidando todo el resto. Es zazen. Entonces hay que continuar zazen, continuar zazen. Es la buena palabra, la buena enseñanza, la buena realidad.

P. Quería saber si un godo tiene el monopolio de dirigir las sesshines en un país.

R. Es un problema de organización, la organización de las sesshines. No es muy interesante como pregunta. Es incluso completamente estúpido. Pero no hay monopolio, es ridículo. Hace zazen, hace zazen. Claro esta si duele, hay un monopolio. Zazen, es comprenderse a sí mismo, observarse

a sí mismo. Pero para promover zazen, para promover la práctica, es cierto que hay que organizar. Hay que tener una organización, hay que nombrar los responsables, reunirse, discutir. En que fecha se hace la sesshin. Usted mismo se puede mover, ir a practicar por todas partes. En Europa por todas partes, hay sesshines. Puede venir a la Gendronnière o quedarse en su casa. Aquí en Europa, tenemos mucha suerte. Pueden hacer muchas, muchas sesshines. Hay quizás más de cien en un año. Y además durante el campo de verano, no hay. No hay sesshines durante el campo de verano, ni durante el campo de invierno, ni durante la sesión de primavera. Y es bueno viajar. Ve ciudades distintas, gente distinta. Incluso en su casa, no cree guerra, conflictos, de preferencia, no es una partida de boxeo. Ayude, armonícese. Evidentemente, la gente dice siempre . “Si, pero es el otro el que no se quiere armonizar.” Entonces, si todos comprenden esto, no hay más problema. Primero comprenda usted mismo. Seguramente, el otro comprenderá también. Con paciencia, buena voluntad, sensatez – es importante la sensatez -, todo puede resolverse.

P. Durante zazen, quisiéramos no pensar, pero pensamos de todos modos. Los pensamientos vienen, se van, y atraviesan como nubes. Escapan a nuestra voluntad. ¿De donde vienen? ¿Dónde van?

R. Vienen de la nada, y no regresan a ningún lugar. Así el problema está resuelto. Hay muchas cosas que los crean. Su subconsciente los crea, su historia los crea. Su genética los crea, su educación los crea. Pero repito. No vienen de ningún lugar. Todo esto, cero, dejen pasar. Donde van, cero, dejen pasar. Mantengan el instante presente. El Maestro Ryokan decía : “ Mi verdadero lugar de nacimiento, es aquí y ahora.” Es muy bello. Pero no es fácil. Mantengan ese instante presente, esa eternidad de ahora. Es zazen. Los pensamientos, donde van, de donde vienen, no se ocupen de eso. Mantengan el ahora, esto quiere decir continuar. El instante es *gyoji*, es la eternidad. Es muy profundo. Mi lugar de nacimiento, es aquí y ahora. Crean también la verdadera libertad de su propio espíritu.

Traducido del francés por
Maria Teresa Shogetsu Avila
Monja Zen