

Teisho de la Canción de Zazen de Hakuin Zenji #2
-Sodo Harada Roshi. Julio 13, 2020.

En el Budismo se han enseñado las cuatro posturas del día. Caminar, pararse, sentarse, acostarse y dormir. Los humanos acostumbran a mover sus cuerpos, sin embargo, no puede ser un movimiento sin rumbo. Esto es lo que debemos tener en claro para nosotros mismos. Necesitamos descansar para refrescarnos. En nuestra vida diaria no nos sentimos satisfechos si solo trabajamos. Por otro lado, también necesitamos encontrar momentos en nuestra vida diaria donde nuestra mente se pueda asentar. Para lograr asentar nuestra mente la mejor postura es estando sentados. Entonces nos sentamos y miramos dentro, observando detenidamente a la pregunta: ¿Qué soy? Si nos sentamos para verdaderamente descubrir quiénes somos, podemos experimentar la verdad en las palabras del Buda, quien dijo que cada persona tiene este tesoro de sabiduría dentro. Esto es lo que nosotros mismo podemos aprender de la experiencia del Buda. Existen diferentes maneras de sentarse, sin embargo, la manera en la que se sienta un Buda es en zazen.

El Budismo empieza con la práctica de sentarse en zazen. Los practicantes de zen con seguridad leen "Instrucciones sobre zazen", las cuales fueron otorgadas por Hyakujo Zenji, nacido en el año 724 quien murió en 814. Hyakujo vivió una larga vida de 90 años y dio estas instrucciones de zazen.

Hasta ese entonces, la práctica consistía en seguir los preceptos y las reglas. Sin embargo, estos practicantes comenzaron a buscar un camino donde pudieran verdaderamente despertarse a sí mismos. Dos monjes de aquellos tiempos, Baso de Kozei y Sekito de Konan, estos dos monjes con buena madurez en el zen llenaron esa deficiencia. A partir de ese momento se produjo el sabor muy particular del zen y de un monasterio zen. Surgió la necesidad de una estructura de un monasterio zen.

Fue Hyakujo Zenji quien estableció estas estructuras de un monasterio zen. Él decidió que los monjes zen vivirían en el zendo, mientras que el lugar para los sutras diarios sería uno diferente llamado Hondo.

Los monasterios zen tienen una estructura clara:

Samu es el de mayor importancia y después se encuentra zazen. El zen trabajando y zen sentados fueron enseñados como una practica donde los monjes pudieran convertirse en uno con el momento mismo. Todos los monjes en unidad trabajarían en Samadhi, ya sea durante samu o durante zazen. Mientras estemos en el camino de la mente despierta, mientras estemos purificando nuestra propia

mente, actualizamos la sabiduría del Buda por todos los seres que no están despiertos.

Hyakujo Zenji dio estas famosas palabras: "Un día sin trabajar es un día sin comer."

Él viviría de acuerdo con esa enseñanza hasta la edad de 90, trabajando y sentándose junto con los monjes.

¿Porqué nos sentamos en zazen? Para ver claramente quién es aquel que ríe, habla, llora, platica. Para revisarse a uno mismo. Somos seres bastante complicados, llenos de deseos, emociones, subjetividad, ideas, conceptos – a todo esto, se le llama Mumyo. Inconciencia, son como niebla, como una nube, aparecen aunque no tengan una propia forma real. No son la verdad que nunca cambia.

Cuando nos sentamos en zazen y nuestra mente se vuelve silenciosa, la niebla asciende y podemos observar nuestro verdadero ser. Este verdadero ser es lo que queremos despertar y con quien queremos vivir acordemente. A eso se le llama zen.

El 6to patriarca dijo: La mente es el nombre del zen. Sentarse es el cuerpo del zen. ¿Cómo podemos despertar a esto de la mejor manera? Sentándose es la mejor manera de descubrir esta verdad.

Cuando nos sentamos y no dejamos que nuestra mente divida, ese es el camino más directo. Simplemente al sentarse y dejando que nuestra mente se reúna cada vez más y más en la unidad, eventualmente no pensamos más sobre nada. Los antiguos nos enseñaron que la verdad del Buda es no pensar en nada.

Esto es zazen. Sentarse por nosotros mismos y no depender del conocimiento. Desde el ilimitado pasado hasta el ilimitado futuro, estamos en unidad con este enorme espacio llenando el cielo y la tierra.

Sentándose exactamente en medio del ruido y los deseos de la sociedad, ahí es donde podemos encontrar nuestra sabiduría. Esto es nuestro zazen. Justo como la flor de loto, las raíces se atorán profundamente en el fango, sin embargo, ni la más mínima porción de suciedad puede estar en las hojas y en la flor del loto. Esto continua en el zazengi: Las personas que toman la práctica de zazen con tal importancia no viven una vida por su propia felicidad, sino que hacen estos esfuerzos por toda la sociedad. Deseando la felicidad de todas y todos, ese es nuestra profunda promesa en la práctica de zazen. Por esto podemos orar:

Se dice en el zazengi cómo debemos practicar zazen. Si quieres practicar zazen, primero deja ir todas las conexiones al exterior. Hacemos muchas cosas todo el

día, pero si nos sentamos, no podemos involucrarnos en otros asuntos al mismo tiempo. Zazen se trata de sentarse, y cuando madura, trabajar es lo mismo que sentarse en zazen. Sin embargo, al principio esta esencia no es fácil de experimentar.

Daitokokushi el gran maestro zen dice:

Sentado en meditación

Uno ve personas

Cruzando y re cruzando el puente

Justo como son.

Ni un solo pensamiento aparece en la mente, las personas caminan atrás y adelante, aún así, nos sentamos con el sentimiento de estar solos en un bosque, cada persona siendo solo un árbol en el bosque. Esta conciencia profunda solo puede experimentarse si tenemos un estado de mente asentado. Un principiante se seguirá a lo largo con lo que ve, con lo que escucha, y la mente se irá moviendo de aquí para allá. Así el significado del zazen se perderá. Ese es el lugar donde no nos podemos comprometer y hacerlo a medio cocer.

El Budismo del Buda solo se trata de despertar, no hay nada más que esta realización del yo verdadero. No un yo que hemos estado pensando, no un yo que creemos existe. Mas bien es este lugar donde nada es dejado atrás sobre lo que pudiéramos pensar. Nada de lo que es necesario aferrarse. Ese yo no es experimentado más, sino que solo queda un estado de mente abierto, enorme y amplio, eso es descubrir al yo verdadero.

El Buda dejó atrás su familia, dejó atrás su felicidad y su país solo para esta experiencia. Todo en lo que el Buda estaba involucrado es lo que dejó ir antes de que entrara a la Montaña Dantoku.

Bodhidharuma fue de la India a China a la avanzada edad de 120 solo para la misma experiencia. Cada persona necesita despertar a su yo verdadero, solo así se podrán liberar todas y todos en la sociedad. Ya se habían traído sutras a China y traducido al chino, sin embargo, el mismo Bodhidharuma fue a China para esta misma enseñanza. Esto no se puede escribir en sutras, sólo puede ser experimentado en cada persona.

Zazen se trata de tomar este paso y tirarlo todo, o de otro modo permanecerá siendo nuestra obstrucción de donde no podemos continuar hacia adelante. Las mentes de los humanos no son simples, podemos sentarnos, pero nuestra cabeza puede estar muy ocupada y la conciencia seguirá sin estar clara. Siempre, alguna

vez en nuestra mente, podemos sentirlo cuando nos encontramos con otras u otros, en nuestro trabajo, en nuestros estudios.

Todo el dualismo, todo lo bueno y lo malo, agradable y desagradable, viejo y joven, todo necesita dejarse ir. Es por eso que Bodhidharuma dijo: Dejar ir todas las cosas en el exterior e interior, donde tu mente es una pared firme, entonces estas en el camino.

Desde el exterior lo que sea que nos proteja, lo cortamos. Todos los pensamientos y emociones internos, sin importar cuales sean, sin ser movidos por el viento, cortamos profundo hacia nuestra verdadera mente. Como si fuéramos una pared alta, así es como debemos practicar zazen, Bodhidharuma nos enseña.