

Traducción Teisho de la Canción de Hakuin Zenji #4
- Por Shodo Harada Roshi. Agosto 3, 2020, 10:12 pm

El zazen del Buda es loto completo. Se le llama Kekka fuza en japonés, tomando el pie derecho y colocándolo en el muslo izquierdo, luego tomando el pie izquierdo y colocándolo tan profundo como sea posible en el muslo derecho. Estoy diciendo esto desde mi propia experiencia, que es importante meter el pie profundamente. La mayoría de las personas sienten que está demasiado apretado y colocan el pie ligeramente en el muslo. Si hacemos esto, torcemos nuestras rodillas y fácilmente las lastimamos. Ya que comenzarán a doler, finalmente ponemos nuestras piernas abajo nuevamente. Si continuamos de este modo, nunca seremos capaces de sentarnos por varias horas y nuestro zazen será más sobre pelear con el dolor en las piernas. Más y más nos volvemos incapaces de sentarnos correctamente, e incluso nuestra postura se vuelve peor y peor.

Cuando nos sentamos de esta manera, las plantas de nuestros pies miran hacia arriba en dirección a los cielos. Esto muestra que nuestra espalda baja está metida correctamente, y nuestra postura es correcta. Puedes pensar que esto es difícil, sin embargo, para los jóvenes esto es fácil. Quizás esto no sea sencillo a medida que envejeces. Puedes sentarte en medio loto si el loto completo no es fácil para ti. Sin embargo, aunque te sientes en medio loto, es importante colocar el pie profundamente en el muslo, o de lo contrario, esta postura pierde su significado. Cuando te acostumbras a sentarte de este modo, te comprenderás a ti mismo. Si no metes tu pie profundamente, entonces por seguro sentirás dolor en tus rodillas. De esto tienes que estar consciente. Las rodillas no pueden estar torcidas, por lo que colocar el pie profundamente en el muslo en realidad es más natural para nuestro cuerpo.

Es bueno comprobarlo por uno mismo, si el dolor en tus piernas se detiene tan pronto como te levantas, no le harás daño a tus piernas y rodillas, pero si el dolor permanece, tu postura necesita ser mejorada.

Dogen Zenji fue a China e hizo sanzen bajo Tendo Nyojo Zenji. En ese entonces, le dijo a Dogen Zenji, si quieres verdaderamente experimentar el Despertar, coloca tu concentración en la palma de tu mano izquierda. Reúne la energía en la palma y seguro que todo tu ser se aclarará. No nos llenamos más de pensamientos extraños. Así es como Tendo Nyojo Zenji enseñó a Dogen Zenji desde su propia experiencia.

Así que ahora que nuestros pies y piernas están en posición, nuestras manos asentadas también, ahora necesitamos mirar a nuestra espalda baja. Nuestra espalda baja consta de 5 vertebras que nos permiten movernos libremente, sin embargo, ahí es donde se vuelve complicado. La espalda baja tiende a doblarse para atrás, es por ello que usamos un cojín durante zazen. Esto ayuda a nuestra espalda baja a mantenerse recta, sin embargo, esto no es suficiente. Son estas 5 vertebras bajas que soportan el resto de la espina y le permiten levantarse derecha. Por lo que debemos agregar algo de tensión como si estuviéramos empujando la espalda baja y al mismo tiempo comenzamos a sentir algo de presión en nuestro abdomen bajo, justo abajo del ombligo. Esto nos muestra que mientras nos sentamos, estamos entrando más y más a nuestro propio centro. El lugar donde sentimos energía es llamado el océano de energía, nuestro tanden. Esta es la energía universal reunida, todas las estrellas, todas las galaxias se mueven acorde con esta misma energía. Esta misma energía es la que protege nuestra salud. En japonés se le llama Genki, la energía de la fuente. Entonces respiramos y comemos, pero la energía universal es la base de nuestra salud. En cualquier momento en que nuestras piernas se duerman o experimentemos dolor en nuestro cuerpo, esto solo ocurre cuando el flujo de energía se obstruye. Ahí es donde esta la diferencia para un principiante. El zazen se trata de si tenemos control de nuestra propia energía o si la energía tiene control sobre nosotros.

Esta energía en nuestro tanden es capaz de influir en los músculos esqueléticos. Si no estamos centrados en nuestro tanden, fácilmente nos sentimos mareados, nos volvemos emocionales y nos abrumamos fácilmente, deprimidos y cansados. Este estado no puede ser tratado con medicamento, sino solamente por nosotros haciendo esfuerzos y volviéndonos a centrar en nosotros mismos.

Cuando nos sentamos, ponemos presión visual en nuestra espalda baja y sentimos el tanden como nuestro centro. Este centro también es importante cuando practicamos artes marciales y arquería Kyudo.

En un monasterio Zen practicamos el cambio entre sentarse y moverse, tomando ese lugar inamovible de nuestro zazen a nuestro samu, dándole vida a este libre y despejado estado de mente en nuestras acciones, y de nuevo regresando a ese lugar en nuestro sentar, donde todos nos originamos. Es importante para una persona de entrenamiento el ver la bebida y alimentos como medicina que nos apoya en nuestro camino. Por lo tanto, la hora de la comida debe establecerse y cada día ser la misma, las cantidades tampoco deberían de diferir mucho cada vez.

Si seguimos estas orientaciones de los antiguos, nuestra mente puede asentarse más fácilmente y volverse tranquila. Samadhi puede ser experimentado más fácilmente. Es mejor no comer muy tarde para que nuestra sangre no se vuelva lenta y espesa. Así podemos entrar en samdhi más fácilmente durante el zazen de la tarde. Lo mismo es verdad con la cantidad de tiempo que dormimos, no puede ser mucha ni poca. En cualquiera de estas, es difícil seguir profundizando en la esencia. Un entorno tranquilo es de apoyo, por ello los zendos y monasterios fueron construidos. En nuestra vida diaria, debemos encontrar un lugar similar donde podamos establecernos dentro. Incluso sentarse un poco cada día es importante.

Una buena postura y balance durante zazen es esencial, por ello un cojín apoyará nuestro cuerpo durante varias horas sentados. Lo mejor sería utilizar un cojín de materiales naturales, el cual este relleno de algodón o lana. Lo mismo con nuestra vestimenta para zazen, siendo de fibra natural, debería de ser cómoda pero no muy holgada y perezosa.

Cuerpo y mente son uno mismo. Cuando nos movemos, nuestro cuerpo, nuestra mente se vuelven uno, completamente con vida. Cuando nos sentamos tranquilamente, no podemos permitir que cualquier ruido surja en nuestra mente. Durante zazen, mente y cuerpo se vuelven uno. Ya sea que nos movamos o sentemos, no se experimenta ninguna diferencia. Ese es el punto importante de zazen.

Cuando comemos, simplemente comemos, cuando nos sentamos simplemente nos sentamos. El estado de mente de estar en unidad.

A menudo se dice que el teatro Noh Japonés se mueve zen. Zazen avanza como Noh.

El cuerpo esta en acción, aunque la mente no esta en el más mínimo movimiento. Lo mismo es verdad de la arquería Japonesa de Kyudo. Sin tratar de alcanzar el objetivo, pero si nuestra postura es correcta, entonces el blanco vendrá hacia nosotros. Por lo tanto, aprendemos la postura correcta en la práctica de zazen.

Mientras en movimiento tratamos de buscar que se encuentre inamovible. Cuando hacemos zazen, estamos tranquilos dentro de nuestro cuerpo, no nos movemos, sin embargo, no podemos atraparnos en la idea de no moverse durante zazen o de lo contrario es zazen muerto. El zazen muerto no tiene propósito para nuestra vida diaria. Si nos sentamos en zazen con los ojos cerrado y sólo miramos dentro, es como si estuviéramos pegados a nuestro ego, y para el trabajo actual en sociedad, esto no ayuda en lo más mínimo. Necesitamos abrir

nuestros ojos y estar con lo que aparece frente a ellos. De otro modo, parecería que nos hemos vuelto tranquilos en mente porque nos sentamos tranquilamente, sin embargo, no podemos mantener este estado de mente cuando abrimos nuestros ojos

Es por ello que estas palabras son tan importantes: Mente y cuerpo se vuelven uno. Cuando nos sentamos, cuando trabajamos, en nuestra vida diaria. Cuando el cuerpo se mueve, la mente se mueve junto con el cuerpo. Cuando nos sentamos, nuestra mente se mueve junto con el cuerpo, el cual esta inamovible, por lo que la mente se vuelve inamovible. No hay diferencia entre movimiento y estar quieto. Eso es lo que necesitamos ser capaces de experimentar para que sea zazen verdadero.

Takuan Zenji practicó Kendo (camino de la espada) desde muy temprana edad, y cuando se convirtió en un monje zen experimentó espléndido satori, y completó el camino. Era maestro del maestro de espada Shogun Yagyu Tajima no Kami. La conexión entre los dos era profunda, las conversaciones entre ellos están escritas en el libro: La mente sin restricciones. En este libro las personas confunden las palabras "Mente inamovible" como si fuera un estado de mente donde no se mueve. Ese es un gran error. Yagyu Tajima o Kami era un luchador, encarando la vida y muerte en cada momento, si fuera inamovible como una roca o un árbol, entonces el oponente simplemente lo golpearía. Eso ni siquiera es una pelea verdadera. El estar inamovible en mente no quiere decir no moverse, sino que nuestra mente no se quede atrapada en nada, no se detenga en ningún lugar. Tomando al otro completamente en nuestra conciencia, la punta de la espada esta dentro de nosotros, nuestra propia existencia, ganar y perder también, vivir y morir – todo esta dentro de nuestra mente, aunque ninguno de esto nos atrapa. Por lo tanto, si vemos el más mínimo espacio en el otro, podemos cortarlo directamente. Podemos tomar cuidadosamente el movimiento de cada persona y actuar acordemente. Así es como el zen trabaja. Debido a que no nos aferramos a ningún aspecto en particular, lentamente nuestra mente se purifica. Más y más, donde quiera que estemos en movimiento o donde quiera que estemos quietos – no hay una diferencia que sea experimentada.