

MEDITACIÓN ZAZEN

Por SHODO HARADA ROSHI

(Enseñanza grabada en el Zendo Tanden en Los Ángeles, California, USA en septiembre de 2009)

Todos han leído algunos de los textos acerca de cómo hacer zazen, por lo que saben cómo sentarse en zazen. Esas descripciones escritas son muy valiosas, pero hay algo aún más importante que todos estos registros, lo cual es sentarse y practicar zazen; la verdadera experiencia del zazen. Un error común en nuestra práctica es que tendemos a desarrollar nuestra propia versión o idea de lo que es zazen, sin conocer realmente la forma correcta de hacerlo. A fin de poder hacer uso de estos registros escritos, debemos sentarnos y experimentar de forma personal lo que es el zazen.

Tenemos los textos antiguos que no solo hablan de la forma externa, sino también del trabajo interno del zazen. Está el "Creer en la mente" del tercer patriarca, la "Canción de la Iluminación", las imágenes de los Diez Toros, también el Zazengi de Hyakujo sobre cómo hacer zazen. También hay escritos de Dogen Zenji, que tomó el Zazengi de Hyakujo para hacer su enseñanza. Usamos estos trabajos de los maestros para instruir nuestra práctica mientras exploramos nuestra propia experiencia de lo que es el zazen. Pero claro que el hecho de tener la información no es suficiente; ya que esto solo representa una envoltura o una indicación de dónde comenzar. Lo que es realmente importante es nuestra capacidad de actualizar el zazen completamente. Las palabras en los textos nos señalan cómo descubrir la experiencia directa del zazen. Estos diversos textos nos indican la manera de usar nuestro cuerpo y mente para comprender la auténtica experiencia del verdadero zazen. Por ejemplo, las instrucciones nos indican el cómo dejar ir los pensamientos ajenos/extraños, pero el hecho de tener esa instrucción no nos dice realmente cómo conseguirlo. Es por eso que debemos tener la experiencia real de la práctica personal y no únicamente el proceso mental de entender una instrucción. Escuchamos una instrucción, pero quién es la persona que está escuchando esa instrucción. Este es el propósito más profundo de nuestra búsqueda, hacer las preguntas que descubran a la persona que está haciendo estas preguntas. Este es

el significado más profundo y objetivo del zazen. No solo construir una idea de lo que significa la práctica del zazen, sino de poder experimentar por medio del zazen, quién está viviendo esta vida. Ésta es la razón por la que Buda dejó instrucciones para el trabajo de sentarse y respirar. Él quería enseñar a las personas en cómo poder ir hacia el interior y poder experimentar quiénes somos realmente, de comprender esta profunda verdad a partir de nuestra propia experiencia y no quedarnos solo con una idea o teoría filosófica sobre ello.

En los tiempos de Buda, las expresiones culturales eran muy filosóficas. Después de quince generaciones desde Buda, Ryuju Sonja expresó esta profunda verdad como el vacío o vacuidad, que dio una forma mentalmente enseñable. También hubieron muchos Sutras como los Prajna Sutras, que enseñaron a las personas cómo abordar este estudio de quién es el que está experimentando.

En la generación 28 después del Buda tenemos a Daruma Daishi. Todos los patriarcas en el Tei Dai Dempo tuvieron experiencias directas y profundas de su clara Naturaleza Búdica. Daruma Daishi fue excepcionalmente elocuente y así pudo expresar esta profunda verdad de una manera clara y valiosa. Él dijo, "Nosotros experimentamos directamente nuestra mente clara y nos convertimos en Buda". Esta simple instrucción captura ambos, el proceso y la meta. El proceso es para "directamente experimentar" nuestra propia mente clara y a través de hacerlo despertamos hacia nuestra propia Naturaleza Búdica. Esto es zazen. Hacer zazen correctamente es para despertar a la misma Mente exacta que el Buda. Todas y cada una de las personas tienen esta profunda Naturaleza Búdica y la habilidad de despertar a ella. Esta concisa instrucción puntualiza precisamente la correcta aplicación del zazen.

Lo que dice esta simple directriz de Daruma Daishi es que aunque hay 5,049 Sutras de lo que el Buda enseñó, la lectura de todos estos textos voluminosos no es el punto. El punto es esta experiencia directa de nuestra inherente Naturaleza Búdica. "Percibe directamente tu verdadera naturaleza y conviértete en Buda". Sin esta experiencia directa toda la lectura, estudio o comprensión mental serán de muy poca utilidad.

Pero con esta simple y precisa instrucción aún nos podemos preguntar, “¿Cuál es nuestra verdadera naturaleza?” ¿Qué es lo que necesitamos experimentar? ¿Cómo sé cuando realmente he experimentado mi verdadera mente? Entonces Daruma Daishi da estas instrucciones adicionales, “Deja ir toda conexión a cualquier cosa externa, no te preocupes por nada interno. Cuando tu mente se convierte como una pared alta y firme, justo ahí tú eres uno con el camino”. Esta es nuevamente una instrucción muy precisa para darnos cuenta de nuestra propia mente clara, más allá de las ideas mentales o explicaciones al respecto, y convertirse directamente. Daruma Dashi fue la primera persona en decirlo tan claramente.

Para dejar esto muy claro debemos apreciar exactamente lo que Daruma Daishi esta diciendo aquí. Cuando él dice, dejar ir todas nuestras conexiones con el mundo exterior, él no está hablando acerca de no ver, no escuchar, no probar, no pensar, no sentir. Él está hablando acerca de justo en medio de hacer todas estas cosas, justo en medio de nuestras percepciones, simplemente no nos detenemos, no nos atoramos o nos apegamos a cualquier percepción sensorial que tengamos. Cuando tenemos una percepción no nos quedamos ahí, no le agregamos pensamientos, no le anexamos asociaciones extras a la experiencia. Porque no traemos nuestros pensamientos extraños habituales a la experiencia, esta se mantiene simple, directa y verdadera a lo que realmente esta sucediendo. Nosotros simplemente vemos, simplemente oímos, sin agregar nada extra.

¿Cómo nos movemos a través de todos los pensamientos, asociaciones y lugares sin salida que ocurren en nuestra experiencia? Las instrucciones de Daruma Daishi son simples y sin ambigüedad, “*debemos erigir nuestra mente como un muro, alto y firme*”. La técnica para lograr ese objetivo es **cortar**. Cortar es estar alto y firme como un muro. Cortar significa simplemente no prestarles nuestra atención, no seguirlos, no estar absortos por ellos. Nosotros notamos, tomamos en cuenta, y dejamos ir; esto es cortar. No peleamos contra nuestras percepciones, notamos un sonido, un sentimiento, una sensación, nos damos cuenta de su existencia y nos permitimos continuar. Esto es cortar. Mediante este cortar somos capaces de experimentar claridad. Tenemos un pensamiento y, en vez de seguirlo, lo dejamos ir. Sentimos el tirón de cualquier deseo egocéntrico y simplemente no lo seguimos. Este cortar es la herramienta para mantener nuestra mente original, simple y clara. Sin esta habilidad de cortar y soltar las

percepciones cada momento, no puede haber clarificación o conocimiento de nuestra verdadera y profunda mente. Siempre estará nublada o cubierta por las distracciones de la capa mental y emocional, nuestras ideas condicionadas y asociaciones respecto a aquello que es habitual y continuo. Sin embargo, debemos tomar la decisión de practicar este cortar y volvernos diestros en ello, de otra manera nos engancharemos constantemente. La instrucción de Daruma Daishi de no prestar atención a algo externo y despreocuparnos de lo interno es cortar; sólo entonces podremos experimentar nuestra mente como un muro alto y firme. Realizar esto es difícil. Debemos tener determinación. También debemos desarrollar una buena postura meditativa y energía vital (*chi*) para trabajarlo correctamente.

Nuestros sentidos no son adversarios en contra de este trabajo. Por eso la referencia de que la única manera de aprender zazen es practicando zazen. Cuando lo hacemos correctamente, nuestro cuerpo y nuestra mente se convierten en la herramienta para cortar. Cortamos con nuestros ojos, cortamos con nuestros oídos, cortamos con nuestra vista, cortamos con nuestras percepciones directas. Cortamos con nuestra nariz, cortamos con nuestros pensamientos hasta que nuestra mente se torna clara y simple, libre de todo desorden egocéntrico que normalmente traemos en nosotros. Si continuamos, este cortar se convierte en algo habitual y continúa sin esfuerzo, y llegamos a la percepción clara de que no hay algo de qué depender o de qué preocuparse.

Si continuamos este cortar con esmero, con el tiempo, nuestra mente se libra gradualmente de todos los conceptos que nos hemos construido. Cortamos nuestras nociones de un dios, cortamos nuestras nociones de un Buda, cortamos nuestras nociones de un cielo, cortamos toda idea de posturas filosóficas. Desde este punto podemos experimentar que no hay nada en absoluto en lo que requerimos pensar o confiar.

Nuestro egocentrismo es eliminado y experimentamos que no hay algo en qué pensar, no hay un sentido de uno mismo (ego) que requiera nuestra preocupación. Todo es claro desde su origen y no es necesario construir algo o tomar una posición basada en el ego para relacionarnos con lo percibido.

Entonces, por primera vez vemos que nada de eso es necesario y podemos conocer la claridad pura de nuestra mente original y despejada. Pero este cortar debe ser hecho de manera exhaustiva y todo debe ser soltado completamente, o el mismo cortar quedará únicamente como un concepto o idea, y sólo se añadirá al desorden en nuestra mente burda.

Hyakujo Zenji, en el texto de zazen que dejó, llamado el Zazengi, dijo que la primera y más importante motivación en hacer zazen es despertar nuestro profundo Voto del Bodhisattva. Si hacemos zazen para nuestro propio beneficio o uso personal, es el peor error; debe ser hecho para el beneficio de todos los seres. ¿Sentarse para el beneficio de otros? ¿Esto qué significa?: El profundo voto de que incluso antes de que yo sea despertado daré todo para la liberación de todos los demás. Nos sentamos para poder entender cómo hacer esto. Nos sentamos precisamente porque necesitamos saber cómo satisfacer las necesidades de cada persona y cada situación. Si nos sentamos para nuestro propio beneficio y no por el de todos los seres, seremos inmediatamente asaltados por obstáculos para nuestra práctica. Tendremos problemas con nuestras piernas, nos sentiremos restringidos o que deberíamos hacer algo más. Esto sucede porque no estamos empezando o alineando nuestras mentes de una manera correcta. Cuando podemos comprender este profundo voto, presente en todos nosotros, de que debemos hacer zazen por el beneficio de todos los seres vivientes, entonces nuestro zazen nos apoyará para saber cómo vivir y qué hacer para satisfacer este voto. Por esta razón entramos a nuestro zazen por los demás y no por nosotros.

Cuando estamos sentados no estamos sentados para dormir. Si nos sentamos y nos dormimos eso va en dirección opuesta a donde nos debemos dirigir con nuestro zazen. Nos sentamos para volvernos más claros. Cuando estamos sentados correctamente, entonces nos volvemos más despiertos y logramos revivir nuestra energía, nos tornamos revitalizados. Si nuestro cuerpo físico está exhausto y estamos somnolientos por ello, eso es una cosa, es comprensible. Pero, si se convierte en un hábito que cada vez que nos sentamos a hacer zazen empezamos a adormecernos, entonces ese es un problema que requiere resolución. Estamos sentados con el propósito de traer la posibilidad de que

todos despierten su profunda mente pura, no por nuestra experiencia personal. Por este propósito lo ofrecemos todo, y sentarnos es lo que hacemos ahora mismo para lograr ese propósito. Por esa razón nos debemos sentar de manera que podamos ser conscientes y despertemos a la mejor manera de traer esto para todos. Esto no se trata de sentarme por mí mismo y sentarme por mis propios y mezquinos propósitos, sino de sentarme a ofrecer mi vida para el despertar de todos los Seres.

Generalmente, el zazen es malentendido por la mayoría de las personas que piensan que es algo que hacemos con nuestro cuerpo. Es un hecho que en zazen utilizamos nuestro cuerpo, pero en realidad es algo que hacemos con nuestro estado de mente. Por su puesto que nuestro cuerpo y mente no son dos cosas separadas la una de la otra, pero el énfasis que es típicamente estresante es sobre la postura del cuerpo. Sin embargo, el enfoque debería posicionarse en nuestro estado de mente, el cual es el punto más importante del zazen.

Desde el momento en que estamos en el vientre de nuestra madre nos manifestamos como un cuerpo, por lo que este cuerpo es nuestra primera expresión en esta vida. De este modo, nuestro cuerpo es también nuestra más importante herramienta en zazen para clarificar nuestro estado de mente. Así que nuestro cuerpo es muy importante para nuestro zazen, aunque no es el principal énfasis. Este es un error que se comete de manera común. Tenemos un cuerpo y este cuerpo es utilizado con el propósito de clarificar nuestro estado de mente. Sin embargo, no podemos permitir que este estado de mente sea tal que se debilite en este cuerpo físico. Cuando encerramos nuestra mente dentro de nuestro cuerpo físico, entonces nuestras piernas sentirán mucho dolor y nuestro cuerpo comenzará a sentirse muy restringido; este no es el modo de hacer zazen. Nuestro cuerpo es utilizado por la mente; no nuestra mente encerrada dentro del cuerpo. Es muy importante saber esta diferencia. Hacemos zazen para revitalizar nuestra energía física y así poder utilizar nuestro cuerpo como herramienta, así como utilizamos un azadón en el jardín. Para liberar a todos los Seres necesitamos nuestro cuerpo como herramienta para poder hacerlo. Pero si nuestro estado de mente no es claro y firme, entonces no seremos capaces de utilizar nuestro cuerpo de manera efectiva. De hecho, nuestro estado de mente original es

enorme y abierto. Sin embargo, a menudo somos incapaces de vivir en este enorme y amplio estado de mente.

Todos dicen que un bebé tiene una mente pura, pero la mente de un bebé es una mente antes de haber experimentado los tantos errores y desatinadas cosas en la vida. En el momento en que el bebé tiene tres años, es evidente que se ve atrapado con tendencias egoístas, sin aún haberse encontrado con las difíciles situaciones de la vida y verse desafiado y condicionado a ellas. Así que realmente no nos esforzamos por el estado idealista de mente de un bebé que nos parece ser puro de algún modo, sino por el de un ser humano que ha rebasado e ido más allá del condicionamiento egocéntrico para obtener una experiencia amplia, madura y abierta.

Los diez preceptos se verán expresados de un modo egoísta y auto-centrado por una persona inmadura. Por ejemplo, las personas que matan a una persona o eliminan una situación para lograr obtener lo que quieren o evadir una situación complicada. Una persona que toma lo que no le pertenece. Aquella que confunde y lastima a la gente haciendo uso de la sexualidad. Una persona que hace un comentario deshonesto para obtener algo que desea o lastima a otra. Una persona que distorsiona sus propios preceptos a través del uso de drogas. Una persona que utiliza el enojo para manipular personas. Todas estas formas inmaduras de ser, marcan y distorsionan nuestro claro estado de conciencia original. A través del zazen, maduramos y purificamos nuestro estado como seres humanos para ver con claridad y empezar a ayudar a otras personas. Esto es lo que el zazen nos permite hacer. Nuestros cuerpos físicos desde un principio tienen una cualidad animal. Esta es la razón por la cual hay una tendencia hacia un comportamiento egoísta, motivo por el cual es necesario cultivar una práctica como el zazen para madurar como ser humano.

El maestro Dogen dice: "Llevar a un ser humano hacia la madurez es lo más importante". En el proceso de educación de una persona existen tres pasos:

1. La educación del conocimiento. Esto es esencial para poder ir por el mundo, trabajar y poder comunicarse con los demás.

2. La educación del cuerpo. Esto es más que solo una buena higiene y ejercicio. Esto es también el aprender cómo funciona el cuerpo al mismo tiempo que nuestra mente. Por esto es esencial el zazen.
3. La educación de la Sabiduría. A través del zazen, despertamos a la Sabiduría inherente de nuestra mente profunda. Cuando esta Sabiduría empieza a operar en nuestras vidas, nos alineamos y trabajamos conjuntamente para poder funcionar de forma madura.

A través de esta madurez nosotros:

-Sabremos cómo vivir en sincronía con los preceptos.

-Sabremos cómo movernos en sincronía con nuestra propia mente profunda.

Movernos sin pensamientos estructurados por la mente. Movernos con nuestros propios criterios sobre las cosas.

-Sabremos cómo movernos en virtud. Esto es sabiendo que nuestros cuerpos son ciertamente parte del Universo (moviéndose en sincronía con todo el Universo).

Todos deben comprometerse en estos tres preceptos para madurar y ser efectivos en el mundo y para poder manifestar su profunda intención de liberar a todos los Seres.

Es muy importante entender lo que estamos haciendo en zazen, de otra manera podemos fácilmente confundirnos acerca del porqué nos sentamos y doblamos nuestras piernas. No lo hacemos por que alguien hace mucho tiempo lo hizo de esta manera, y por esa razón nosotros también lo tenemos que hacer. Lo hacemos para que personal e íntimamente conozcamos esta gran mente que somos actualmente. Hacemos nuestro zazen para experimentar la diferencia de nuestra forma habitual de percibir, la cual esta encerrada en una pequeña, angosta y separada versión del verdadero e infinito estado del Ser que actualmente somos, es por esto que diligentemente trabajamos en nuestra práctica de zazen.

De igual manera, existen enseñanzas de tiempos antiguos que nos ayudan a comprender nuestro cuerpo físico, de modo que nos permita abrirnos a este gran estado de mente: i.e, Yoga, Chi Qung y Tai Chi. Estas también son herramientas que nos ayudan a conocer esta energía infinita de todo el Universo que somos. Sin embargo, hay que dejar en claro que no se tratan del Zen. El hecho de

conocer las capacidades físicas del cuerpo para experimentar esta gran energía que se mueve a través de nosotros, no es lo mismo que ofrecer nuestras vidas para la liberación de todos los Seres. Zen, sin esta promesa, no es Zen. El lograr traer este gran despertar a todos los Seres sintientes es el principal asunto del Zen. Aprendemos sobre nuestro cuerpo y mente y nos educamos meramente para ayudar a la liberación de todos los Seres, no para nuestra satisfacción y disfrute personal. Este el comienzo y final del Zen. La Verdad del Zen es que se hace por el motivo de todos los Seres.

De hecho, se puede decir que el zazen esta tan totalmente descentrado de nosotros mismos, que cuando nos sentamos de manera correcta, perdemos noción de nuestro cuerpo físico. Nos sentamos para descubrir esta gran energía viva del Universo y, cuando nos sentamos en esta conciencia de todo el Universo, no podemos quedarnos atrapados en la ilusión de ser solamente este cuerpo físico. Si nos sentamos en zazen constantemente con tan solo una conciencia física, entonces fácilmente podemos atorarnos en esta idea de ser sólo las limitantes de este cuerpo físico. La naturaleza del zazen y su punto es liberarse de esta pequeña y mezquina versión mental de lo que es un humano. Pero, nuevamente, no por el motivo de nuestra propia buena fortuna, sino por el motivo de liberar a todos los Seres, es que vamos mas allá de nuestras limitantes físicas hacia un estado de mente mayor.

Nuestros ojos están abiertos y descansando a un metro frente a nosotros, esto es, nuestros ojos físicos. Sin embargo, el ojo de nuestra visión interna esta apuntando al otro lado del planeta. De hecho, ni siquiera se detiene ahí, sino que apunta a todas las direcciones, a todos lados del Universo. Porque somos capaces de conocer este estado de mente, es que no nos atrapamos en pequeñas ideas mentales sobre lo que nos agrada y lo que nos desagrada. Nuestra habilidad de ver, se vuelve tan grande como el universo y podemos ver todo desde un punto de vista que no esta atado a nuestro pequeño cuerpo físico, sino que se convierte en el punto de vista de observar todo como el total Universo. Cuando estamos en este estado de mente, somos capaces de ver cada cosa de manera muy clara, sin atraparnos en un marco de referencia individual.

Mantener nuestra columna vertebral recta y nuestra cabeza balanceada correctamente, así como la habilidad para ver directamente al otro lado del planeta, no son dos cosas separadas. Si nos concentramos en ver directamente al otro lado del planeta, nuestra columna vertebral se alinea. De igual manera, con tan solo estirar hacia arriba la columna vertebral, todos nuestros pensamientos extraños se van de manera automática, esto es dejar ir por medio de nuestra postura. Es por esto, que la postura es muy importante.

Tenemos tantas cosas pasando por nuestra mente, desordenando nuestras percepciones. Es por ello que nos sentamos y aprendemos a dejarlas ir con ayuda de la postura.

La única manera de aprender a dejar ir todos nuestros lugares atascados es haciéndolo con nuestra práctica de sentarse una y otra vez. Desarrollamos el estado de mente que puede percibir de manera clara y gradual, este estado de mente se mantiene todo el tiempo en todos lados, no solo cuando estamos sentados en un cojín en un zendo. Si no somos capaces de hacerlo en el cojín, entonces nunca lo seremos en nuestra vida diaria. La meta última del zazen es el ser capaces de llevar esta mente clara y profunda a toda actividad. Pero primero debemos hacer nuestro trabajo en el cojín. Todo esto no se es dicho en los textos usuales del zazen, porque es algo que debe venir con nuestra propia experiencia del zazen. El conocer este gran estado que no es atrapado ni encerrado en una pequeña mente del cuerpo físico. El conocer esta gran conciencia y energía de la que podemos darnos cuenta a través del sentarnos en zazen. El ser capaces de percibir de este gran modo, para poder hacer uso de este mundo y no ser usados por él. Conocer y utilizar este enorme estado de mente para la liberación de todos los seres sintientes es la enseñanza más profunda del Buda.

Sincero y profundo agradecimiento a los miembros de la Sangha de One Drop México por su ofrecimiento en la traducción al español de esta valiosa enseñanza:

E Kyo.

Malena.

Claudia y Rafael.

Analola.

Andrés.