

## Teisho sobre la Canción de Zazen de Hakuin Zenji #3

Julio 18 2020, 10:28 pm – por Shodo Harada

Hoy explicaré la practica de zazen. El texto Zazengi nos enseña que si nos queremos sentar, debemos eliminar todas las distracciones del exterior. Los humanos están involucrados en lo exterior, sin embargo, todas estas conexiones son las que debemos dejar ir. Hacemos muchas cosas durante todo el día, pero si nos tomamos el tiempo para sentarnos en zazen, debemos dejar de estar involucrados en otros asuntos. Sentarse es el propósito y cuando esto madura, incluso cuando trabajamos, debería de ser el mismo estado de mente al de sentarse en zazen.

En un principio esta esencia nos es fácil de entender, esto no es posible. Daitokokushi, una persona profundamente avanzada en el entrenamiento fue capaz de escribir este poema:

Sentado en meditación

Uno ve personas

Cruzando y re cruzando el puente

Justo como lo son.

Las personas pasando justo enfrente de él es como si estuviera sentado en la montaña profunda, como si hubieran varios árboles justo enfrente de él siendo reflejados. Para ser capaz de experimentar este estado de mente, se requiere de una experiencia profunda. Un principiante se seguirá de largo con lo que ve, con lo que escucha, con su mente ocupada y moviéndose de un lugar a otro, volviéndose aburrido y poco claro en mente. Esto pierde el significado del zazen, no podemos únicamente pretender y hacerlo a medio coser.

La enseñanza del Buda es únicamente sobre Kensho, sobre despertar al propio yo verdadero. Nosotros no existimos como un yo, mas bien Kensho es cuando dejamos ir todas las conexiones, no nos aferramos a ninguna cosa en nuestra mente, no dejamos polvo en el cielo y la tierra, no nos detenemos por nada, no hay nada más que despertar a esto.

El Buda dejó atrás su familia, su país, también su felicidad sólo para esta experiencia. El Buda dejó ir todas las conexiones y entró a las montañas.

Bodhidharma fue a China a la edad de 120 para que cada persona pueda experimentar su verdadera mente, así y sólo así, todas las personas en la sociedad pueden liberarse. Ese era su único propósito de venir a China, todos los sutras ya habían llegado a China, sin embargo, esta realidad de experiencia no puede hablarse en los sutras, únicamente cada persona puede experimentarlo.

El zazen requiere determinación de tirarlo todo, dejarlo ir todo, o de otro modo estaremos aplastados por la pesadez del ego. Nuestra mente no es tan simple, aun cuando sólo nos sentamos, surgen pensamientos, también surge confusión, ahí es donde nos atoramos y no podemos practicar realmente verdadero zazen.

Todas las conexiones, a nuestras familias, a nuestros países, a lo bueno y malo, agradable y desagradable, alegría y tristeza, ganancia y pérdida- esta diferencia entre las cosas debe dejarse ir. Es por ello que Bodhidharma dijo, debemos sentarnos de un modo en el que nuestra mente se vuelva como una pared alta. Todas estas distracciones del exterior están siendo cortadas, y seguimos mirando hacia dentro, donde todas las penas y pensamientos pueden surgir, no nos subimos a esas olas, no nos detenemos o movemos alrededor de ellas, simplemente nos sentamos como una pared firme, si entramos en este estado de mente, entonces por primera vez nos encontramos con nuestro verdadero ser.