

SHODO HARADA ROSHI



Orientaciones
En tiempos del virus corona

韻
字
行

心



Caligrafía: "Cara amable, palabras amorosas"

*Necesitamos sentarnos aún más profundo que
nunca...*

“Mira la realidad en la sociedad con ojos tranquilos. Sin asustarte, más bien mira lo que hemos creado, ve esto como tu propia responsabilidad y reflexiona sobre cómo vas a vivir después de los tiempos del corona”.

“Si nuestra mente está tranquila, la sabiduría original brillará. Hacemos zazen y nuestra mente original, la naturaleza de Buda, comienza a brillar cada vez más, y más”.

**Orientaciones dadas por Shodo Harada Roshi,
Abad del Monasterio Sogenji, en Okayama, Japón,
19 de marzo al 23 de mayo de 2020.**

Presentación

Estas enseñanzas fueron ofrecidas por Shodo Harada Roshi para apoyar y mantenerse cerca de sus estudiantes que, por causa del Covid 19, tuvieron que cancelar todos sus planes de retiro para entrar en cuarentena. Harada Roshi es el Abad del Monasterio de Sogenji, en Okayama Japón y es el maestro principal de otros 3 monasterios y 16 centros de práctica Zen alrededor del mundo. Roshi nos ofrece una guía práctica para experimentar un estado de mente profundo, sereno y compasivo que se centra en las enseñanzas del Budismo Zen. Mientras hay tanta agitación en el mundo exterior, Roshi envía estas orientaciones desde Sogenji. La vida en Sogenji sigue la estricta regla de práctica establecida por Hyakujo Ekai Zenji (749-814) quien es famoso por su frase: “Un día sin trabajar, es un día sin comer”. El entrenamiento es intenso, estricto, día a día, sin interrupción. Este es el sabor de las presentes orientaciones; son una guía para conocer las herramientas para desarrollar nuestra verdadera naturaleza y, sobre todo, para ponerlas en práctica. Esperamos que sean fuente de inspiración y esperanza en estos tiempos difíciles y que, gracias a nuestros esfuerzos y práctica cotidiana, frente a los desafíos, podamos mantener una mente clara y estable: Una cara amable y palabras amorosas.

Lilian ENen Gómez

Marzo 19

Queridos todos,

Ahora los países, especialmente en Europa, ya no permiten que las personas se muevan libremente. Las personas se quedan en casa, no se encuentran con otros. Creo que estas decisiones políticas deben generar cierta incertidumbre. Esta preocupación e incertidumbre debilitan nuestra salud. La energía se atasca dentro y esto acelera la cantidad de personas que se enferman.

Todos deben hacer esfuerzos para mantenerse saludables hasta que esta situación se calme. Por lo tanto, estoy enviando mi consejo a todos.

Al volver a casa, lávate las manos. Toma tu higiene como de gran importancia. Afortunadamente este año no ha sido tan frío en comparación con el año pasado. Cuanto más frío, más probabilidades hay de que las personas se enfermen, al quedarse en habitaciones con ventanas cerradas y flujo malo de aire. Es importante ventilar tu habitación regularmente y cuidarse.

Con el aislamiento y la incertidumbre, todos se vuelven más inseguros. Eso nuevamente provoca que se debilita el sistema. La respiración se vuelve corta y tensa y los humanos pierden su vigor. Especialmente las personas mayores se vuelven aún más débiles y es más probable que ocurra la infección por el virus corona. Y el problema es que todavía no se ha encontrado una pronta solución.

Por lo tanto, mi consejo es que regreses a la fuente, regreses a lo básico. Puedes sentarte en una silla o en la postura de zazen, lo cual es aún mejor. Exhala y deja que la parte superior de tu cuerpo caiga hacia adelante. Al inhalar, siéntate de nuevo. Dobla hacia el lado derecho e izquierdo y encuentra tu centro.

Luego, agregando energía desde el coxis en dirección al ombligo, endereza la columna vertebral desde allí hasta la parte superior de la cabeza, metiendo ligeramente la barbilla. Así es como puedes revisar y corregir la postura.

Luego, no agregues ninguna tensión al diafragma, al área del pecho y del estómago, más bien siente como si fuera una tubería vacía por donde pasa el aire. No respiras con los pulmones sino con el movimiento del vientre. Liberando tu pecho, por favor exhala. Usando tus músculos abdominales, exhala. Si no tienes prisa, puedes exhalar de 10 a 20 segundos, incluso 30 segundos. El punto importante no es usar el tórax sino respirar con el abdomen y la parte inferior del abdomen. Exhala hasta que estés completamente vacío.

Cuanto más lento exhales, más aumenta la presión abdominal. El cuerpo encima del diafragma, los hombros, y el cuello, están libres de tensión. Antes de que la tensión aumente demasiado, dejamos salir el aire lentamente y dejamos entrar la inhalación. Cuando inhalamos, naturalmente, la barriga se mueve hacia adelante y se llena de aire. Confiando en la inhalación del cuerpo.

Para quienes esto es difícil de sentir, pueden mover la parte superior de su cuerpo hacia adelante al exhalar. E inhalar al sentarse de nuevo. Aquí también el punto importante es mantener la parte superior del cuerpo libre de tensión.

Si alguien está postrado en cama, también puede hacer esto en la cama. Obteniendo ayuda, puede mover su cuerpo hacia adelante y hacia atrás con su respiración. De esta manera, su respiración se vuelve más larga.

Cada vez que nos sentimos tensos, seguramente la respiración se ha vuelto corta. Entonces, con seguridad, el flujo interno de energía se estanca. Lo importante para nosotros es que todas las células del cuerpo reciban el oxígeno que necesitan haciendo que nuestra respiración se alargue. La inmensidad de nuestra respiración es lo que se necesita. Una larga exhalación seguida de una inhalación natural.

Si es posible, camina, haciendo coincidir tu respiración con cada paso. En este momento puedes usar respiraciones más cortas, que coincidan con el ritmo de tu caminata. Si eso se vuelve demasiado intenso, entonces combina tu respiración con dos pasos, haciendo que la exhalación y la inhalación duren dos pasos. Así es como podemos practicar nuestra respiración cuando caminamos, la respiración es bastante corta, sin embargo, la tensión abdominal es fuerte y los órganos internos se vigorizan.

Siempre que tengamos un momento y practiquemos la respiración de esta manera, la preocupación y el miedo desaparecerán lentamente. Lo que es difícil para nosotros cuando nuestra mente está inquieta. Cuando nuestra mente es fuerte y estable, no surgen sospechas ni dudas. De lo contrario, nuestras relaciones interpersonales se vuelven difíciles. Al usar la respiración podemos liberarnos de toda ansiedad.

Con la esperanza de encontrar pronto una solución a la situación del virus corona, espero que cada perso-

na se responsabilice de que su propia preocupación no aumente.

No recibimos ninguna orientación sobre esto de los políticos, por lo tanto, me gustaría enviar mensajes regulares a todos. Para que podamos proteger juntos nuestra salud. Por favor, cada persona dependa de su propia energía interna y permita que aumente aún más.



Marzo 24

Vemos tantas noticias cambiando diariamente. Por supuesto que no podemos ignorarlas. Sin embargo, no hay noticias sobre nuestra respiración, es por eso que depende de nosotros hacer esfuerzos. Si nos conmueve la información, si nuestra respiración se vuelve superficial, el flujo sanguíneo también se estanca. Es por eso que no debemos ignorar la información que recibimos a través de nuestros ojos y oídos, sino alargar nuestra respiración. 5 segundos, 10 segundos, 15 segundos... 20 segundos... cuanto más alarguemos nuestra respiración, más se puede alargar...

Si atendemos cuidadosamente a la respiración, vemos cómo estamos usando nuestra conciencia hacia los asuntos externos, sin embargo, si nuestra conciencia interior se debilita, nuestra esencia se vacía y fácilmente nos confundimos.

Con cada respiración, exhalando hacia nuestra parte inferior del abdomen y sintiendo esa tracción en nuestra barriga, así es como debemos respirar.

Desde los viejos tiempos se ha dicho que en nuestro aliento se acumula suciedad. Quizás te preguntes ¿cómo la suciedad puede acumularse en la respiración si ésta no puede verse? Codicia, odio e ignorancia. La ignorancia es la oscuridad de la mente, cuando nuestra mente se vuelve pequeña y no es amplia ni profunda. A esto se llama suciedad de la respiración.

Nuestra respiración debe ser amplia y expansiva. Llevamos nuestra atención a la respiración y no buscamos nada afuera. Dejamos que nuestro aliento se vuelva suave y tranquilo. Pacífico. Debe ser expansivo, debe ser majestuoso para que pueda llegar al final del universo. Practica para dejar que tu respiración se expanda al otro lado del mundo.

Cuando nuestra conciencia está mirando hacia afuera, es cuando perdemos la esencia en nuestra respiración. Si solo seguimos la información externa y no profundizamos nuestra respiración, entonces estamos arruinando nuestra propia energía vital. Hacer eso es una tontería.

Lo que sustenta nuestra vida no es la información, sino nuestra propia respiración. Necesitamos este aliento fresco que pueda alcanzar todas las células de nuestro cuerpo y refrescarlas. No hay necesidad de una gran filosofía, sino simplemente enfrentar y alinear tu esencia.

Por favor, no dejes de esforzarte, usa tu respiración para vigorizarte. Entonces podrás enfrentar con calma la información externa.

Por esto estoy rezando.



Marzo 25

Al nacer, podíamos expresarnos naturalmente, sonriendo, riendo, llorando. Todavía no estábamos involucrados en el mundo exterior. En ese momento estábamos haciendo respiración *tanden* (respiración abdominal). La presión abdominal funcionaba bien. Este fue nuestro comienzo, luego nuestra juventud, edad adulta y vejez llegaron. Cuando somos jóvenes, podemos estar activos y vivir enérgicamente nuestra vida diaria. Usamos nuestra respiración *tanden* cuando trabajamos, cuando nos movemos y cuando usamos una voz fuerte. No necesitamos aprender esta respiración *tanden*, podemos usarla naturalmente.

Sin embargo, recibimos muchas energías del exterior y de nuestras propias emociones, nos enojamos, nos volvemos codiciosos, guardamos rencor, nos ponemos celosos, tristes, preocupados, inquietos, convirtiéndonos en cautivos de nuestras emociones. De este modo, perdemos nuestra capacidad de respirar con nuestro *tanden* y nos volvemos emocionales, nuestra respiración ligera y equilibrada se convierte en una respiración confusa. Perdemos nuestra respiración amplia y expansiva. El resultado es inestabilidad en nuestra mente.

Cuando éramos jóvenes, ya usábamos esta forma de respiración. Una vez que comenzamos a proteger nuestra posición e ideas, oponiéndonos a los demás, confundimos nuestra respiración original y ya no podemos usarla.

No te estoy diciendo algo especial, sino solo señalando que necesitamos tomar esta respiración original como lo más importante. Durante muchos años en nuestra vida diaria nos atascamos en ideas externas y nos lo pusimos más difícil.

La idea de un yo confunde nuestra respiración. Deja de lado la idea de uno mismo, trabaja para los demás, sé completamente lo que estás haciendo y allí mismo, la respiración tanden original aparece nuevamente.

Una respiración superficial sin ninguna fuerza nos hace volvernos pesados y oscuros en nuestra mente. Vivir en este mundo con una mente enorme, cálida y amorosa y actuar desde allí, también refresca nuestra respiración.

Mira esto cuidadosamente y podrás ver cómo deberíamos estar ahora, cómo debemos reaccionar se vuelve obvio. No hay necesidad de practicar una forma de respiración. Más bien, no te detengas en las emociones ni en las ideas que surgen, en la idea de nuestra posición y nuestro yo. Eso es lo importante ahora.



Marzo 27

Para mantenernos sanos necesitamos usar nuestro cuerpo de la manera correcta. Esto es algo que todos saben. Es nuestra mente la que usa este cuerpo sano. Cuando nos sentimos inquietos, la cara se nos pone roja, cuando nos sentimos asustados, nuestra cara se vuelve blanca. La condición de nuestra mente tiene una gran influencia en nuestro cuerpo. Utilizamos mucho nuestra conciencia para el exterior, pero lo que es importante para nosotros es la condición de nuestra mente. Esta mente no tiene forma, pero recibe mucha influencia del exterior. Ante cualquier cambio en el exterior, nuestra mente reaccionará. Según la reacción, podremos quedarnos tranquilos o quedarnos molestos.

Intentar alinear esta mente sin forma no es fácil. Cuando nuestro corazón late rápido, no podemos calmarlo por voluntad. Una manera fácil de hacerlo es calmando nuestra respiración. Sin embargo, debe ser la respiración correcta, la que puede llevar suficiente oxígeno a los 6 billones de células que tenemos en nuestro cuerpo. Exhalando largo e inhalando naturalmente. Para esto necesitamos usar nuestro músculo esquelético que se mueve de acuerdo al comando del cerebro. El corazón bombea la sangre a través de nuestro cuerpo que está enriquecido con oxígeno en los pulmones. Cuando estamos tendidos en la cama, los músculos esqueléticos se usan mucho menos, no estamos utilizando la respiración de la mejor manera. Por consiguiente, es bueno

mover el cuerpo para que pueda producirse un flujo sanguíneo fuerte. Una exhalación larga también vigorizará los músculos esqueléticos y, por lo tanto, se estimularán los vasos sanguíneos.

Las diferentes emociones y la incertidumbre, así como poco movimiento físico debilitan el flujo sanguíneo. Cuando exhalamos largo, vigorizamos nuevamente el flujo sanguíneo. Los pulmones no se mueven solos, sino por el movimiento del diafragma. Nuestra inhalación y exhalación se mueven a través del mismo tubo de respiración. Si nuestra exhalación no es lo suficientemente profunda, entonces la presión interna de los pulmones no disminuye y, por tanto, no podemos tomar suficiente oxígeno mientras estamos rodeados por esta presión. Ese es nuestro problema.

Si podemos exhalar por un tiempo largo, entonces disminuimos la presión en nuestros pulmones y, naturalmente, los pulmones al expandirse querrán tomar oxígeno. De este modo, necesitamos usar nuestra conciencia para alargar nuestra respiración cada vez que se ha vuelto superficial y corta debido a las tensiones externas que absorbemos. Esta es la respiración importante del zazen. Si no tomamos esto como importante, aunque tenemos la capacidad, no podemos contener nuestras reacciones emocionales y psicológicas. Tenemos que usar bien nuestra conciencia. Demasiado ruido y poca concentración, es por eso que debemos hacer esfuerzos.

Por favor, no te detengas solo en leer esto, sino realmente trae esta práctica de respiración a tu vida diaria. Continúa y conviértete en un maestro de tu respiración.





“Sentado, con mente serena e inamovibile”

Marzo 29

Profundizando tu respiración, ¿puedes vivir tu vida diaria de una manera expansiva? Durante los muchos cambios que están sucediendo, es crucial usar bien nuestro cuerpo, nuestra respiración y nuestra mente. Estoy enviando estos mensajes, pero solo leerlos no funciona. Tienes que probarlo y sentir el cambio en tu interior. En el origen no necesitamos practicar la respiración. Igual que un bebé que respira naturalmente con todo su cuerpo, todos nosotros conservamos en el fondo esta respiración, viviendo naturalmente conectados. Sin embargo, nuestras vidas se vuelven complicadas, arrastradas por los medios. Si alguien fácilmente siente ansiedad, ahora es el momento de distanciarse de los medios de comunicación.

Esto es lo que noté cuando estábamos en el medio de sesshin el 11 de septiembre, 52 personas estaban sentadas juntas, el sexto día del sesshin durante el descanso de la mañana, necesitábamos informar a todos acerca de este gran acontecimiento para que todos pudieran tomar su propia decisión sobre cómo responder. Lo que sucedió fue que algunas personas llamaron a casa, pero ni una sola persona dejó el sesshin. Después de sesshin, todas las personas estaban profundamente agradecidas por haber podido permanecer tranquilas y mantener la calma durante la ansiedad creada por los medios de comunicación. Esto fue gracias a Zazen. Si hubieran estado en casa, todos habrían visto el evento una y otra

vez, sintiendo la ansiedad y el pánico creados por estas imágenes. Es posible que necesitemos algo de información, pero debemos mantenernos asentados en nuestro interior, solo tomando la información que realmente necesitamos.

Podemos usar el recurso de la respiración para calmar nuestra mente. Rápidamente nuestra mente se calma. Creo que puedes ver la importancia de la respiración. Poniendo atención en nuestra exhalación y haciendo que sea larga, mientras no ponemos ninguna atención ni tensión en nuestra inhalación. Para llevar a cabo esta respiración, nos sentamos en zazen, leemos los sutras.

También existe la práctica de inclinarse. Se llama *Gotaitochi*, o *sampai*, o *kyuhai*. Significa que la frente, los dos codos y las dos rodillas tocan el suelo al mismo tiempo. Hay algunas tradiciones que se extienden en el suelo. Nos inclinamos con respeto y agradecimiento al Buda. Al principio puede haber un pensamiento agregado a esta práctica, pero si simplemente continuamos inclinándonos una y otra vez, podemos hacer la reverencia sin pensar, el cuerpo se mueve solo. La reverencia hace la reverencia. Entrar en este estado es importante. De este modo, la respiración puede volverse amplia y expansiva. Pruébalo tú mismo, así la mente se vuelve tranquila y suave. Todos los pensamientos extraños desaparecen bellamente.

Cualquiera puede practicar esto en cualquier lugar. Apoya nuestra respiración. Al exhalar es como apretar una esponja e ir expulsando el agua, al soltarla nuevamente absorberá el agua por sí misma.

Se dice que el diafragma mueve a los pulmones que son el segundo corazón y los músculos esqueléticos son el tercer corazón del cuerpo. Cuando practicamos la re-

verencia, moviendo nuestro cuerpo hacia arriba y hacia abajo podemos vigorizar estos tres corazones, usando un buen ritmo de apretar y soltar nuevamente. Incluso si alguien tiene dificultades para practicar la respiración, cuando se agrega el movimiento del cuerpo, se vuelve más fácil de comprender. Así es como podemos practicar en la vida diaria.

Además, está la lectura de los sutras. Abriendo nuestra garganta y con una voz fuerte, leemos los sutras. Nuestros músculos abdominales y espinales necesitan trabajar ya que de otra forma no nos sale una voz potente. Al coincidir con el resto del grupo, leyendo los sutras en voz alta, nos acostumbramos cada vez más a la forma expansiva de respirar.

Al barrer, al limpiar el piso, al cortar madera, al cavar en el jardín, usa todo tu cuerpo y el diafragma se vigorizará. Nuestra concentración se fortalece y nuestro cuerpo físico se refresca.

Al caminar, con cada paso respira brevemente presionando la parte inferior del abdomen. Así es como practicó el Buda. No necesitamos pensar en cómo sería un buen aliento, al mover el cuerpo, naturalmente estará aflorando.

Vivimos en un mundo difícil, con mucha información alrededor, especialmente en momentos como estos. Ahora es el momento para aplicar lo que hemos ignorado, ahora es el momento para comprobar nuestra esencia y volver a los principios básicos de la práctica.

Incluso si estamos en un espacio pequeño, podemos trabajar creativamente sobre cómo practicar con esto. Por ejemplo, si salimos a trotar y sudar, nos sentimos renovados y vivos después. Esto puede no ser posible ahora, por lo que podemos sentarnos en una silla y prac-

ticar maratón. Sin mover las piernas, solo balanceando nuestros brazos, exhalando tres respiraciones cortas, luego tomando una breve inhalación. La misma esencia puede surgir de esta manera. Haciendo esto por 5 a 10 minutos, varias veces al día. Debido a que no usamos nuestras piernas, hay una energía disponible que puede ser aprovechada por los órganos vitales. Así es como podemos trabajar en nuestra esencia interior, permaneciendo creativamente asentados dentro.

Te estoy enviando estas pocas sugerencias de cómo puedes trabajar con tu energía interior. Esta misma esencia interna se manifiesta en la ceremonia de Té, en los arreglos florales, en las artes marciales. De este modo, podemos seguir puliendo nuestra mente y profundizando en nuestro interior, mientras llevamos nuestra conciencia a cada movimiento de manos y pies y, al mismo tiempo, fortalecer nuestra respiración. Aprovecha esta oportunidad ahora para profundizar aún más.



Abril 2

Ya estamos en abril, hay demasiadas noticias de diferentes tipos. Es un hecho que el virus aún se está propagando. Más de 47,000 personas han muerto con esta enfermedad. Pronto habrá 1 millón de personas infectadas por el virus. Estos son los hechos y, además, están todas las conversaciones emocionales sobre la situación. Así que, debemos hacer más esfuerzos para mantenernos callados interiormente.

El método de respiración tiene una larga historia de cuatro mil años. Si solo hay comprensión mental, sin una respiración profunda, no podemos sostenernos. Alguien que experimentó esto por sí mismo fue **Hakuin Zenji**.

Hakuin nos enseña el método de la introspección. Él mismo estaba en una situación mental inestable cuando recibió la guía de **Hakuyu Sennin**. Hakuyu, usó este nombre para enseñar el método de respiración que él mismo desarrolló. Respiramos con nuestros pulmones, llevando oxígeno y nutrición a los seis billones de células de nuestro cuerpo. Los seres humanos nos hemos acostumbrado a sentarnos mucho y a no mover nuestro cuerpo lo suficiente, por lo que nuestra respiración se vuelve superficial. Esta es la razón por la cual, hoy en día, los desastres se han vuelto mucho más intensos, porque nuestra respiración es demasiado débil.

De este modo quedamos atrapados, y solo un maestro de zazen podrá respirar con fuerza. Nuestra respiración

habitual no puede soportar la presión ejercida sobre nosotros desde el exterior.

Hakuin Zenji fue un gran estudiante Zen, pero debido a una excesiva presión durante el entrenamiento, se enfermó. A partir de esta experiencia, Hakuin desarrolló la respiración *tanden*. Cuando practicamos la introspección, miramos dentro y exhalamos fuertemente para vigorizar la energía *ki*. Puedes leer sobre esto en detalle en Yasenkana y Orategama. Así, depende de nuestros propios esfuerzos que realmente podamos sentir el cambio.

Ahora necesitamos esta práctica para poder responder bien al desastre del virus. Y eso no es todo. Al mismo tiempo, nos enfrentamos a muchos otros desafíos y muchas conversaciones emocionales por todas partes. Las numerosas regulaciones políticas y económicas se convierten en presión sobre nosotros, y nuestra libertad es limitada. Viviendo en estas circunstancias, nuestra condición empeora. Por lo tanto, necesitamos practicar realmente.

Reuniendo la energía interior, exhalando con fuerza. La energía en el *tanden* fortalece la exhalación, y, de nuevo, la exhalación ayuda al flujo de la energía. Si estamos enredados en datos externos, nuestra energía se eleva hacia la parte de arriba del cuerpo y perdemos el equilibrio. Por eso, debemos volver a la práctica de la introspección y crear nuestra energía. Esto necesita desarrollarse y madurarse. La comprensión mental no nos ayuda en lo más mínimo.

En nuestra vida, enfrentamos muchos desafíos, no solo el virus corona, sino también el cáncer, los ataques cardíacos, los derrames cerebrales. Hay muchas enfermedades y necesitamos mucha energía interna para enfrentarlas. Mira esto cuidadosamente y sigue traba-

jando creativamente. No estoy diciendo que debas hacer zazen, sino que necesitas elevar tu nivel de energía.

Por favor, todos y cada uno de ustedes, fortalezcan su exhalación. Usen su fuerza de voluntad para crear poder físico. Por favor vean esto como lo más importante.



Abril 4

Cuando dormimos por la noche, los órganos internos funcionan. Estamos vivos debido a que trabajan. ¿Por qué es así? Somos un solo ser humano. Los sentidos para ver, oír, oler y saborear; todos están en la parte superior de nuestro cuerpo. Al nacer recibimos una gran cantidad de información. Cuando nuestra esencia interna se debilita, basamos nuestra vida más y más en información del exterior. Nuestros pensamientos aumentan y la esencia se bloquea y finalmente se pierde. Si no hacemos esfuerzos para reponer nuestra esencia, nos vamos quedando aún más vacíos por dentro. Esta es nuestra necesidad urgente.

Nuestra cabeza y brazos corresponden a la parte de nuestro ser que se enfrenta al mundo exterior. Luego tenemos el vientre, y podemos percibirlo como la cabeza de nuestra parte inferior del cuerpo, con nuestras piernas y pies. La parte inferior se encarga de nuestra verdadera esencia y fuerza vital. Es importante que veamos ambos aspectos.

Nuestros órganos funcionan incluso mientras dormimos debido a la parte inferior de nuestro cuerpo, que produce la hormona de la energía vital. Cuando nacemos estamos en armonía interior. Cuando empezamos a utilizar más la parte superior de nuestro cuerpo, recibimos información y comenzamos a pensar más. Cuanto más se debilita nuestra esencia, más nos sentimos inquietos. Este es el punto importante de nuestro zazen: enfocarnos en nuestro *tanden*.

Esto es lo que el Buda percibió como central, así como los antepasados antes que él, de modo que, la enseñanza de la respiración en *tanden* tiene más de cuatro mil años. Esto ha estado sosteniendo nuestra energía vital todo el tiempo. Yoga, Chikung, Taichí, muchos diferentes caminos apoyan este equilibrio interno. Traemos la energía vital de vuelta al interior y elevamos nuestro nivel de energía. Esto es importante. Manteniendo tu conciencia en el tanden, sintiendo la presión allí. Inhalando y exhalando con la fuerza del tanden. Dependiendo de nuestros esfuerzos, podemos permanecer con nuestra conciencia en nuestro tanden, al estar de pie, al caminar, al levantar cosas, al trabajar y al sentarnos. Movemos nuestro cuerpo no desde de nuestra cabeza e ideas, sino desde nuestra parte inferior del abdomen.

Si tienes tiempo, sentarte en zazen (meditación) está bien. Con cada exhalación respira hacia debajo de tu tanden. Exhala hasta el último punto y la esencia se vuelve más fuerte. Lo que de regreso nuevamente fortalece tu tanden y reduce el hábito de pensar en todo con tu cabeza.

Hakuun Shutan Zenji habla sobre eso, cómo él podía mantenerse centrado en su tanden, enseñando a muchos estudiantes haciendo su trabajo desde allí. De este modo, transmitiría esta sabiduría a los demás. Podemos fortalecer nuestra esencia interna al grado que nuestros pies se calienten. Hakuun Shutan Zenji afirmaría que se sentía lleno de energía vibrante incluso a una edad avanzada y que podía continuar con todas sus actividades.

Todo lo que necesitamos hacer es reunir nuestra energía en el tanden. Sin embargo, si tratamos de hacerlo desde nuestra cabeza, entonces ponemos tenso el

diafragma y no podemos exhalar más, ni llegar al tanden. Necesitamos hacer esfuerzos reales, haciendo que nuestra exhalación sea lentamente más larga, sin detenernos en ningún momento. Y así, finalmente habremos elevado el nivel de energía de nuestro tanden.

Una vez que la energía vital se acumula en el tanden, nuestra circulación sanguínea también se vuelve más vibrante, las venas mueven la sangre de regreso al corazón, nuestro nivel de energía aumenta aún más. Podemos absorber más oxígeno para vitalizarnos.

No hay necesidad de pensamientos extraños, solo exhala una respiración después de la otra. Es mi gran deseo que continúes con esta práctica interna, elevando tu nivel de energía para que puedas mantenerte estable e inamovible sin importar qué información y cuáles noticias puedan llegarte desde el exterior.



Abril 5

Asentando tu respiración, asentando tu energía, ¿estás protegiendo tu propia salud? Durante estos días circulan excesivas noticias y necesitamos profundizar aún más en nuestro interior. Vivimos en coexistencia con el medio ambiente. La tierra tiene el poder de la fuerza de gravedad. La gravedad protege nuestra salud. Todas nuestras acciones del día tienen su base en este poder de la gravedad. Cuando estamos cansados, nos acostamos. Aun así, es difícil dormir más de 8 horas. Esto se debe a que, mientras estamos acostados, no estamos absorbiendo suficiente fuerza de gravedad. Cuando estamos enfermos y tenemos que permanecer en cama durante mucho tiempo, necesitamos algunos ejercicios de rehabilitación para volver a sentirnos bien. Cuando estamos en la cama, la gravedad afecta la circulación de nuestro flujo sanguíneo. Tenemos todo tipo de caminos para fortalecer nuestra salud y beneficiar la circulación sanguínea, como Chikung, Yoga, etcétera.

El lugar en la parte superior de nuestra cabeza se llama fontanela. Recibimos la energía de los cielos a través de este lugar (Hyakue). Debajo de nuestros pies hay un punto (Yusen) desde donde recibimos la energía de la tierra, donde podemos sentir la gravedad. La energía del cielo y de la tierra se acumula en nuestro *tanden*. Durante el zazen podemos usar esta energía y dejar que circule libremente. Cuando esta energía se mueve naturalmente a través de nuestro cuerpo, en este punto

podemos olvidarnos fácilmente de nuestro cuerpo, sintiéndonos uno con el enorme universo.

Hakuin Zenji enseñó que con cada exhalación y con cada inhalación movemos la energía *Ki* 10 cm a través de nuestro cuerpo. En nuestro cuerpo tenemos vasos capilares y, paralelos a ellos, tenemos los meridianos, el sistema nervioso a lo largo del cual fluye la energía. Decir que movemos la energía 10 cm significa que estos meridianos están siendo estimulados. Durante un día, la energía circula 50 veces por todo el cuerpo. Hoy en día, nosotros no contamos cuántas veces respiramos cada día, sin embargo, desde tiempos antiguos se sabe que respiramos unas 13500 veces al día. Este flujo de energía es lo que mantiene nuestra salud. Esta es la sabiduría de la medicina asiática.

Todos tenemos este flujo de energía, sin embargo, es posible que no lo sepas. Ésta se expresa en el ideograma chino “*Kan*”, que forma parte de la palabra “*Kangoshi*” -enfermera. “*Kan*” se escribe como una “mano que tiene ojos” y se lee como “viendo”. Una enfermera puede sentir la enfermedad de una persona, puede sentir el pulso, solo con sus propias manos. Lo que se manifiesta en las manos sucede debido a la energía que se mueve a través de nuestro cuerpo. Esta energía *Ki* se puede encontrar en muchas palabras japonesas: *Tenki* (clima), *Byoki* (enfermedad), *Kuki* (aire), *Genki* (salud), *Kiryoku* (fuerza de voluntad)... Se manifiesta de esta manera, porque desde el origen la energía de los cielos y de nuestro cuerpo es una. La energía de los cielos que está siendo absorbida por nuestro cuerpo es *Genki*, es saludable. Simplemente estando vivos somos uno con la energía que nos rodea. La enfermedad, *Byoki*, significa que la energía no funciona bien. El cielo, en pequeño, es nuestro cuerpo, y

nuestro cuerpo, en grande, son los cielos. Así es como lo mira la medicina asiática.

Nos sentimos separados, pero estamos hechos de la misma energía que es la fuente de nuestra salud. Esto es lo que sentimos cuando hacemos Chikung, Yoga y Taichí. Absorbemos la energía y, por lo tanto, mantenemos nuestra propia salud. Mirándolo de esta manera, nos sentimos preparados y vivos. Una vez que perdemos esto, eso se llama muerte.

En nuestra vida enfrentamos muchos obstáculos diferentes, y el flujo de energía deja de ocurrir de manera saludable. Nosotros no podemos ver esta energía, pero podemos sentirla, especialmente cuando hacemos zazen, podemos dejar que se asiente en nuestra parte inferior del abdomen. Para nosotros, zazen es un camino para aumentar nuestra energía y desarrollar nuestra sabiduría. Este no es solo un problema personal, si nosotros podemos recibir esta energía de los cielos usando nuestra respiración y proteger nuestra salud. Cuando estamos sanos, la energía es fuerte en la parte inferior de nuestro cuerpo. Cuando nos enfermamos, la energía va hacia arriba en nuestro cuerpo, en contra del flujo natural. La energía se atora en nuestra cabeza, la preocupación y el miedo crean más pensamientos e inquietud. Incluso puede volverse tan intenso que no podemos manejar nuestra vida diaria, volvernos emocionales y no estar firmemente en el piso, sentirnos mareados, con la cabeza caliente. Es difícil tomar decisiones claras en esos momentos.

Ve lo importante que es traer la energía hacia abajo y reunirla en el tanden.



9. Cumpleaños de Buda

Abril 7

La situación cambia a diario, el número de personas infectadas también. ¿Este nuevo virus corona realmente influye en nuestra vida o solo se habla de ello?

Hoy es el cumpleaños del Buda, el Buda nació y despertó a la mente original del ser humano. Enseñándonos qué es en lo que podemos creer, no como una filosofía que hay que aceptar, sino que él estaba hablando desde su propia experiencia real. Guiados por estas palabras, abrazados por el amor del Buda; mientras estamos vivos en estos tiempos inciertos, podemos experimentar un estado mental profundo y sereno.

El cumpleaños del Buda también se llama la celebración de las flores. Para esta ceremonia escribí un poema en el que expreso mi gratitud.

Flores riendo, pájaros cantando

Este es el escenario que estamos percibiendo ahora, la flor de Sakura florece, los pájaros cantando se pueden escuchar en todas partes, cada vez más todos los días. Cantando con la mente vacía, floreciendo con la mente vacía. Si escuchamos atentamente a la naturaleza.

Completamente liberados de todas las dudas

Todas esas preocupaciones de la sociedad se olvidan y se dejan ir.

Dejando el útero, dando siete pasos.

Escuchar esto no es suficiente, mis propias palabras son necesarias

Se dice que el Buda caminó siete pasos al nacer, simbolizando caminar por toda la tierra. Esto, por supuesto, en realidad no tuvo lugar. Significa que el Buda nació con esta enorme mente expansiva. El Buda señaló con su mano derecha al cielo y con su mano izquierda a la tierra y dijo: Solo yo existo en este mundo. No hay Dios que nos asuste, tampoco hay un mal que nos pueda afectar. Todo es creado por humanos. En estos días hay tanta incertidumbre, muchas preocupaciones que aparecen como enfermedad. Vemos noticias sobre personas que mueren y, por supuesto, cualquiera se preocuparía al escuchar esto. Pero necesitamos ver claramente esto. ¿Cómo podríamos reaccionar en tales circunstancias? ¿Cómo deberíamos mirarlo? Observa cuidadosamente no permitir que esas preocupaciones se vuelvan más grandes en nuestra mente; para enfrentar directamente esta realidad cambiante, nos asentamos en nuestro interior y producimos nuestra propia sabiduría. No podemos caer en pánico y preocuparnos. Como humanos, es así como debemos asumir la responsabilidad. Todos los 7,5 mil millones de personas en este planeta, todos necesitamos despertar a la verdad, y desde allí enfrentar los problemas y esforzarnos en el camino para resolverlos.

Perdiendo todo a través de los seis sentidos

Todos confunden estas palabras, sin tomarlas como su propia verdad, sino solo pensando en uno mismo, en la satisfacción propia, en la tranquilidad de uno mismo, -es un gran malentendido. No te detengas en la interpretación de estas palabras.

En qué podemos creer, cada persona necesita revisar esto por sí misma. En los viejos tiempos, Confucio

dijo: “Enseñé de diferentes maneras, sin que la gente me entendiera. Dejaré de enseñar ahora”. Sus alumnos respondieron: “Tú no puedes hacer eso. Por mucho que enseñes, la gente no lo entenderá. Pero si dejas de enseñar, peor aún, la gente no sabrá en qué creer”. Confucio respondió: “Este mundo no habla, la primavera, el verano, el otoño y el invierno suceden, se mueven naturalmente sin errores. Las hojas crecen y vuelven a caer. En invierno todo el mundo está tranquilo. Los cielos no dicen una palabra, pero la naturaleza avanza según su propio curso”.

¿Qué hace que la flor florezca en primavera? ¿Qué hace que las hojas crezcan y cambien de color en otoño? Aunque no sepamos qué las mueve, podemos ver las estaciones cambiar.

Hay desastres cuando muchas personas pierden la vida, luego, otra vez una nueva vida nace. Cuando vemos cómo se mueve la naturaleza, cómo cambia la estación, nosotros podemos tener una idea de la ley que está detrás de ella.

Cuando el Buda estaba a punto de morir, les dijo a sus alumnos: les enseñé la ley de la impermanencia. ¿Qué hay acerca de esto? Como nadie más respondió, Anurda Sonja habló y dijo: “Nos has enseñado el camino óctuple. Hemos recibido tu sabiduría y sabemos bien que los humanos nacieron para sufrir, por eso nos reunimos. La única salida es conocer este estado mental inamovible. Necesitamos hacer esfuerzos y pulir nuestra sabiduría. Todos hemos entendido bien esta enseñanza tuya”- “Si lo has entendido, entonces puedo entrar al Nirvana”. Todos comenzaron a llorar y como lloraban tanto, el Buda levantó la cabeza una vez más y dijo: “¿No acabas de decir que has entendido la verdad? Todos los que nacieron

morirán”. Esta es una ley. Si lo miramos desde un pequeño punto de vista personal, cometemos errores. Pero si miramos la imagen completa, vemos que es una ley. Moriré. No puedo ir en contra de la ley, pero la verdad de la que me he dado cuenta no es acerca del cuerpo y vivirá para siempre. Esto es lo que llamamos Dharma, no se puede percibir con nuestros ojos, sin embargo, las personas nacen y mueren, esta es la ley. Si nos detienen los fenómenos, no podremos ver la imagen completa.

Los monjes del sudeste asiático consideran que estas palabras de Buda son los preceptos. La vida cotidiana del Buda se ve como la enseñanza, por lo que vivir de acuerdo con los preceptos se ve como la verdad.

El Zen tiene una visión diferente, necesitamos despertar al estado mental del Buda, a su experiencia. No dejarse engañar por el yo, por las ideas, si podemos saborear este gran estado mental, ahí es donde podemos encontrar la verdad del Buda. No solo buscamos nuestra propia felicidad, sino que, como dice el sutra Vimalakirti, la luz de una vela no brilla para sí misma, sino que al brillar comparte su propia luz sobre los alrededores. Y esta luz es lo que trae brillo a este mundo. Cuando está oscuro no podemos ver mucho. Solo en el brillo hace que nuestra sabiduría funcione. Desde ahí, podemos resolver los problemas. Mientras la vela brilla, se consume. La vela se consumirá, pero dará luz a otra vela, donde la misma llama continuará ardiendo e irradiará su sabiduría en los alrededores. Una luz encendida trae luz sobre otros y así continuará viviendo a través de otros.

Eso es lo que dijo el Buda, mi cuerpo morirá, pero puedes aprovechar tus experiencias y mostrar la verdad a los demás. Tomando esta verdad y dejando que este mundo se vuelva brillante. De este modo, es nuestra

propia luz lo que podemos transmitir. No vivimos para nuestra propia la felicidad, sino para la de todos los seres, y para que esto se convierta en realidad, no podemos dejar de hacer esfuerzos. Eso es lo que el Buda nos enseñó.

Un estudiante le preguntó a **Unmon**: “¿Qué es el cuerpo del *Dharma*?” - Unmon respondió: “*Roppushu*”. El significado de la palabra es “no se resuelve dentro de seis”. Si explicamos estas palabras, el número 6 representa nuestros seis sentidos. Ver, oír oler, degustar, tocar, pensar. Estos seis sentidos que nos conectan con el mundo exterior. Podemos percibir lo visto, lo escuchado, lo olido, lo probado, lo tocado, el mundo de pensamiento. Unmon no lo dijo conceptualmente. Él va más allá de los conceptos, él habla de nuestra propia existencia, sería un gran error mirar esto desde un punto de vista filosófico. La energía vital de ver, la energía vital de oír, la energía vital de oler, tocar la energía vital, pensar la energía vital - roppushu. Todo el día nos encontramos con muchas personas, muchas situaciones, escuchamos muchos datos, nuestra propia energía vital es este roppushu. Desde la mañana hasta la noche, desde la noche hasta la mañana, nos convertimos en este roppushu. Nos convertimos en esto por completo, llenamos todo el universo con él. No hay necesidad de tratar de entender nuestra vida, sino simplemente convertirnos en ella. A través de esta realidad nos convertimos en la vista y el oído, nos hacemos uno con nuestros sentidos. Esta experiencia es lo que importa. No permanecer con ideas dualistas, no detenerse allí, enfrentarse a la realidad en la sociedad, pero no confundirse con ella, ahí se encuentra nuestro valor humano. Poder transmitirlo a otros es nuestra responsabilidad humana.

Por favor, ve cuál es el lugar donde Buda y Unmon están vivos, dejando de lado la pequeña percepción y enfrentando lo que está justo frente a nosotros. Nuestros esfuerzos hacen surgir nuestra sabiduría. No podemos dejar de hacer esfuerzos por irradiar esta sabiduría hacia los demás.



Sakura, Sogenji, 2020

Abril 9

He hablado sobre los puntos importantes de la respiración y del flujo de energía, sin embargo, no funciona con solo escucharlo.

El **Sexto Patriarca** enseñó a practicar zazen:

“Deja de lado toda preocupación por lo bueno y por lo malo del exterior.

Y permanece inamovible en tu interior sin importar lo que surja”.

Todos han escuchado las enseñanzas del Sexto Patriarca muchas veces, pero necesitan experimentar esto por ustedes mismos durante su zazen. En teoría lo sabemos bien, sin embargo, en este momento, no podemos escapar de la información que nos está llegando. Necesitamos asimilarla, pero no podemos dejar que nuestra mente se salga del centro. Eso sería triste. Estamos vivos y como estamos vivos, este mundo existe. Si perdemos nuestra esencia de vida debido a este mundo, eso sería realmente triste.

Por supuesto, si contraemos el virus y estamos en un estado frágil, podríamos morir con el virus. Pero si estamos llenos de energía, podemos enfrentar incluso un virus tan terrible y tener la fuerza interna y la energía para enfrentarlo. Si en lugar de enfrentar la situación real, nos inquietamos por la información que escuchamos, si nos confundimos con los fenómenos, perdemos el rastro de nuestra mente original.

Hacemos zazen, y no es el cuerpo el que está sentado sino nuestra mente. No importa qué problemas puedan ocurrir en el mundo, exhalamos con cada respiración en nuestro tanden y dejamos que la esencia se acumule. Si nuestro tanden está lleno, entonces podemos ver este mundo como un reflejo en nuestra mente. Esta es nuestra experiencia real en zazen. Tan pronto como la información externa nos hace dar vueltas, perdemos nuestro centro interno.

Cada respiración, cada paso que damos nos lleva a elevar nuestra esencia. Suelta en el diafragma la tensión en la parte superior de tu cuerpo, y exhala hasta el último punto de la respiración. Sin dejar de hacer los esfuerzos necesarios, exhala por completo, tal vez entre 30 a 40 segundos de duración. Al principio no es fácil tener una respiración tan larga, pero permanecemos en nuestro *Kufu* -trabajo creativo- y no nos detenemos por ningún obstáculo. La inhalación puede ser ignorada. La inhalación es lo que recibimos de los cielos. No necesitas pensar la exhalación de una manera complicada, simplemente permanece abierto para recibir la enorme energía de los cielos.

Exhala por completo y luego absorbe la energía del cielo con la inhalación, no detengas tus esfuerzos, úsala todos los días para desarrollar aún más esta esencia. De este modo, sentimos que nuestra barriga es como un globo que se infla. Esto es lo que necesitamos experimentar realmente con nuestro cuerpo, podemos usar este cuerpo sin quedarnos con una idea sobre ello.

Cuanto más sentimos esta esencia, llena todo nuestro ser, nuestra mente también. El entorno, la situación del mundo, todo se ha revuelto. Efectivamente sentimos esto, entonces, mirando hacia adentro podemos perma-

necer inmóviles sin importar lo que suceda. En ese lugar libre de polvo, preocupación e incertidumbre, todo se aleja. No necesitamos cargar con estos pesados sentimientos sino confiar y ver esta enorme condición de la mente abierta. Con cada respiración puedes purificar tu propia esencia. Este es mi profundo deseo interior, que puedas experimentarlo por ti mismo.



Abril 11

¿Todos los días están haciendo zazen como una parte importante de su vida?

Zazen no es la forma de sentarse en zazen, todos los movimientos del día son zazen. Desde la época del Buda, se enseña de esta manera. Estar sentado es zen, estar parado es zen, las cinco posiciones del día son zazen.

Después de su despertar, el Buda enseñó a sus alumnos durante 49 años, sin descansar un solo día. Bodhidharma, a la avanzada edad de 140 años, también viajó a China. Sin detenerse por un solo momento, los antepasados transmitieron su experiencia a la sociedad: sentarse en zazen no sólo cuando era necesario, sino entrenar todo el día. No perder el estado mental de zazen en nuestra vida diaria, así es como lo ve el Zen. El Zen considera cada momento de tu día como tu zazen. Por eso necesitamos conocer bien nuestro centro, para no perderlo, al igual que un trompo girando, cuando la parte superior está bien equilibrada en un único punto, puede moverse libremente en todas las direcciones.

Lo mismo es cierto para nosotros. Cuando tenemos muchos pensamientos extraños, perdemos el flujo natural de nuestra mente. Esto se llama confusión.

Sentado en zazen, hablando o callando, -eso también es zazen. Podemos hacer cualquier tipo de trabajo y permanecer centrados en nuestra mente, desde la mañana hasta la noche, sin perder nuestro centro no nos detenemos en ninguna parte. Entonces, nuestro cuerpo respon-

de y actúa en consecuencia. Eso se llama Zen. Si nosotros pensamos que se trata de sentarse, entonces, tan pronto nos movemos, perdemos nuestra esencia fácilmente. Podemos estar callados cuando estamos sentados, pero tan pronto nos movemos, las impresiones por cosas externas nos arrastran. Si caemos en el ruido interior, eso no es Zen.

Simplemente nos sentamos para experimentar la base de nuestra mente.

“El trabajo diario vale diez mil veces más que el zazen sentado”. Zazen no es solo cuando estamos sentados, sino que, mientras trabajamos, no perdemos nuestro centro, -eso es Zen. No solo en el zendo sino en nuestra vida diaria, no nos quedamos atorados en la forma; cuando estamos en la sociedad, no perdemos este enfoque central. Por favor ve esto como algo importante. Y comprueba por ti mismo qué tan vivo está tu zazen. Mantenerse centrado en la vida diaria es importante.

Como dormimos por la noche es como comienza nuestro día. La forma como dormimos nos afecta, esto es de gran importancia. Cuando nos vamos a dormir, nuestra mente debería estar en un gran estado expansivo, mirando hacia arriba, con las piernas un poco separadas, y sintiendo como si este gran universo nos estuviera abrazando. Exactamente como cuando nuestra madre nos sostenía en sus brazos cuando éramos pequeños y podíamos confiar completamente en estar sostenidos, con esta inmensa sensación podíamos quedarnos dormidos. Sin forzarnos a dormir, mas con una sensación natural, sin arrastrar lo que sucedió durante el día, y sin estar tan cansados que simplemente nos quedamos dormidos, podremos descansar profundamente, con un sentimiento enorme y con un gran estado de mente. Podemos

practicar este hábito en nuestra vida diaria. Nosotros sabemos mejor que nadie cómo nos quedamos dormidos, y necesitamos observar esto cuidadosamente. Inmenso y confiado por completo, así es como debe ser nuestro estado mental. No seas desconsiderado y crítico contigo mismo, no te juzgues a ti mismo, simplemente confía. No hay necesidad de pensar en nada al quedarse dormido.

Si arrastramos esos muchos pensamientos y emociones del día a nuestro sueño, provocamos un gran daño a nuestra mente. No deberíamos hacer esto. Si hacemos esto, no nos despertaremos con una buena sensación. Podemos comprobarlo al despertarnos. Si podemos despertarnos rápidamente, sintiéndonos ligeros y claros, eso nos mostrará que realmente nos quedamos dormidos. Si queremos despertar renovados, entonces debemos observar cómo nos quedamos dormidos.

No llesves a tu sueño esos acontecimientos del día, esos muchos pensamientos y emociones. Ese es el punto importante del zazen. Si nos despertamos renovados, nuestro día continuará de esta manera y podremos responder a los encuentros de una manera clara. Cómo dormimos de noche nos muestra cómo damos vida a nuestro zazen.

Por favor, observa esto cuidadosamente. No se trata de hacer esfuerzos solo para sentarnos, tampoco se trata de no pensar, pero necesitamos experimentar este inmenso estado de mente.

Por favor, cualquiera que pueda ser la situación en la sociedad, no permitas que tu estado de mente se vea afectado por ella.



Abril 12

La situación del coronavirus está trayendo mucha incertidumbre a muchas personas en diferentes países, no está permitido reunirse en grupos, así son las instrucciones. Aquí en Sogenji nos sentamos en el zendo con las ventanas abiertas, mantenemos una distancia de un metro entre cada uno, eso es lo más lejos que llegamos en el zendo. Luego, concentrando cada respiración en el vientre, dejamos que la esencia madure lentamente. Tampoco se nos permite salir, en realidad no hay necesidad de salir ya que estamos en sesshin, nuestro zazen puede desarrollarse aún más.

Afortunadamente, ahora no puedo irme al extranjero, así que estoy aquí desde la mañana hasta la noche, para *sanzen* (entrevista individual) diario, mañana y noche, y puedo comprobar la esencia de todos. Por supuesto, este entrenamiento no solo es posible en una situación como esta. Así es como debe ser. Con tantas malas noticias, decidimos sentarnos profundamente en nuestro interior, eso es lo importante. Es como si la situación exterior nos estuviera ayudando a profundizar aún más.

¿Por qué hacemos zazen? Necesitamos experimentarlo por nosotros mismos.

Desde el punto de vista de la medicina tradicional asiática, existe *Genki*, la fuente de toda la energía del universo. Mientras estemos vivos, necesitamos comer, necesitamos beber agua y respirar aire. Para que nuestro cuerpo viva, recibimos y absorbemos comida, agua y

aire del exterior. Nuestros 6 billones de células reciben el oxígeno, esto es lo que sostiene nuestro cuerpo. Mientras tengamos un cuerpo, necesitamos llevar esta energía a cada una de las partes del cuerpo. Esto nos renueva. Los alimentos y el agua son energía yin, mientras que nuestra energía es yang. Nuestro vientre es el centro de esta energía. Desde que caminábamos sobre cuatro patas hasta ahora, que hemos evolucionado para caminar sobre dos piernas, la estructura de nuestro cuerpo no ha cambiado. Los animales se impulsan con sus patas traseras mientras las patas delanteras agarran y sostienen, esto es energía vital. Si somos capaces de impulsarnos, significa que nuestro vientre está funcionando bien.

Este vientre nos está dando energía vital y dirección. Cuando estamos demasiado involucrados en el exterior, la energía que debería acumularse en nuestro vientre está siendo utilizada por el exterior. Esta energía se escapa y nuestra ansiedad aumenta.

Cuanto más potente es la exhalación, más vibrante es la circulación sanguínea en nuestro cuerpo. Si la exhalación es débil no es vibrante, la energía puede atascarse más fácilmente. Nosotros trabajamos para extender nuestra respiración y, a cambio, recibimos más energía. En esto es en lo que nos enfocamos, no solo cuando estamos sentados sino también al caminar y al trabajar, como si un globo hubiera explotado. Nos sentimos preparados y llenos en nuestro vientre. Si realmente podemos sentir esto, no importa qué nos influye desde el exterior, no ignoramos la situación, pero no nos dejamos llevar. Somos capaces de mantenernos centrados, ese es el punto importante.

Durante el zazen reunimos la energía que se escapa constantemente, así podemos elevar nuestra esencia.

Cuando cargamos un balde con agua, hagamos lo que hagamos, añadimos fuerza en nuestro vientre, al caminar también, con cada paso podemos reunir aún más energía en nuestro centro. Si nos mantenemos con este enfoque a diario, aunque haya tantas personas infectadas con el coronavirus, un pequeño porcentaje se enfermará gravemente, pero no la mayoría de las personas. Los números de personas infectadas son altos, pero una persona realmente sana no se verá muy afectada por ello. No te dejes engañar por los números, no te dejes engañar por todas las noticias. Por supuesto, debes seguir las instrucciones. Y apoyar tu propia salud, evitar ir a un lugar con poco flujo de aire, o donde se reúne mucha gente y no hacer cosas innecesarias. Sin embargo, las personas que contraerán el virus lo contraerán. Si lo vemos de esta manera, es por eso que necesitamos fortalecer nuestra esencia. No te confundas con la información, profundiza tu esencia.



Abril 14

La situación en el mundo es que 120,000 personas han muerto con corona y casi 2 millones han sido infectadas con el virus. El mundo está confundido por la situación del virus. Estamos viviendo en un mundo de información y constantemente estamos recibiendo datos. Nuestra mente no está tranquila, sino que más bien nos sentimos ansiosos.

En los viejos tiempos, **Nangaku Ejo Zenji** se encontraba en el lugar del Sexto Patriarca y se le preguntó: “¿Quién es el que llegó aquí?” Nangaku Ejo Zenji era un erudito, no podía dar una respuesta simple. Era un hombre, una persona entrenada, y el Sexto Patriarca también conocía su historia de vida. Sabiendo todo esto, aun así, se le preguntó, por lo que una respuesta simple no sería suficiente. Nangaku Ejo Zenji inclinó la cabeza y salió de la habitación. Durante ocho años, internamente se hizo la pregunta de “¿quién soy yo?”, profundizando en ella. Después de ocho años volvió a encontrarse con el Sexto Patriarca y respondió: “Lo que no puede describirse con palabras ha llegado”. Ocho años trabajó duro en esta pregunta. El Sexto Patriarca pudo ver la respuesta viva en Nangaku Ejo Zenji, y pudo sentir que él había despertado a la verdad humana.

Tenemos un cuerpo físico, pero necesitamos despertar a lo que se expresa a través de este cuerpo. Si no, la situación del mundo nos moverá de un lado a otro.

Los antepasados podían alinear su mente y profundizar en su interior. **Nishita Kitaro**, filósofo, practicaba

zazen: “Hoy pude sentarme tres horas; hoy había invitados, así que solo pude sentarme una hora; hoy estaba lloviendo y no pude salir afuera, por lo tanto, estuve sentado doce horas”. Él dejó estas notas. De este modo, despertó a la verdad de su propia existencia. “En mi mente hay un lugar tan profundo donde las olas de alegría y tristeza no llegan”.

Nosotros nos llamamos animales emocionales. Lloramos, reímos, sonreímos, nos enojamos: según sopla el viento, estas emociones son como las olas en la superficie del agua. Sin embargo, si no conoces la tranquilidad del fondo del océano, crees que esas emociones son todo lo que eres.

En la superficie de nuestra mente, tenemos todo tipo de emociones, no obstante, en la profundidad, la tranquilidad no se altera por las olas en la superficie. En la superficie de nuestro cuerpo hay todo tipo de expresiones: el color de nuestros ojos, de nuestro cabello, el peso de nuestro cuerpo, sin embargo, en absoluto afectan el fondo de nuestra mente, esa es nuestra verdad sin forma. Esta es la verdad, nuestra mente expresando esta verdad. Conocer esta verdad significa conocer el Zen.

Podemos despertar a este estado de mente inamovible a través de nuestro zazen. En nuestra vida tenemos todo tipo de encuentros, y permanecer inmóviles, aunque tengamos estos encuentros, es lo más importante.

Bankei Zenji dijo, hay muchas palabras acerca de otros, al mismo tiempo, nosotros estamos vivos, justo aquí y ahora. Si miramos a través de la experiencia pasada, percibimos todo tipo de situaciones, no obstante, solo mirando el momento actual, somos esta verdad de la Mente, inamovible, en este lugar podemos hacer crecer nuestras raíces profundamente. Sin preocuparnos por

lo que vendrá, solamente experimentando esta verdad concreta, en este momento. Ese es el lugar que debemos buscar.

En los viejos tiempos, un estudiante le preguntó al maestro Zen **Tozan Osho**: “¿Cómo podemos no movernos por el frío y por el calor?” Tozan Osho respondió: “Ve al lugar libre de emociones. ¿Por qué no vas allí?” El estudiante continuó: “¿Dónde está ese lugar libre de emociones? Por favor, dime, ¿dónde está este maravilloso lugar donde no hay frío ni calor?” - “Cuando hace frío, el frío afecta al maestro. Cuando hace calor, el calor afecta al maestro. Cuando haga frío, enfríate por completo, cuando haga calor, entonces acalórate por completo. No apartes la vista de la realidad de cada momento. Aprovecha y toma todos y cada uno de los momentos. Concentra la energía en tu *tanden* y toma esta esencia y ve, escucha, huele, prueba, siente y piensa este mundo tal como es. Percibe esta realidad concreta. Pero no te dejes enganar por ella, solo refléjala. Experimenta la importancia de tus sentidos”. Así enseñaba Tozan Osho.

El Buda dijo: “extingue la semilla de la avaricia, del odio y de la ignorancia y estarás en el Nirvana”.

No hay nada que queramos en este mundo, no hay nada a lo que aferrarnos. Esto no significa que no haya nada, sino que nuestra esencia está completa y entrenada, por lo tanto, no nos dejamos llevar por el exterior. Vemos la realidad, la usamos y le damos vida. No te enojas, solamente mantén la calma y percibe la situación con una mirada serena. No dejes que surja la confusión, solamente mantente enfocado en tu verdad interior. No es una idea sobre el Nirvana, pero en este penetrante enfoque podemos encontrar nuestra verdad. Si trabajamos cuidadosamente en esto y nos realineamos, enton-

ces, pase lo que pase, nosotros percibiremos toda nuestra realidad sin temor y, más bien, usaremos la situación para compartir esta verdad con los demás. La sabiduría para guiar y apoyar a otros surge naturalmente.





“La mente vacía es mi maestro”

Abril 16

Unmon Daishi preguntó a sus alumnos: “No hablen de los días anteriores al 15, digan algo sobre los días posteriores al 15”. Hubo diferentes respuestas, pero Unmon Daishi no estaba satisfecho con ellas. Entonces le pidieron que, por favor, permitiera que todos conocieran su respuesta para poder aprender de su sabiduría. Unmon entonces dijo las famosas palabras: “Cada día es un buen día”. Conoces bien esta historia, conoces bien la esencia. No hay necesidad de explicar estas palabras.

En este mundo ahora tenemos el problema con el coronavirus, el cual seguramente llegará a su fin. Sin embargo, si simplemente te sientes aliviado de que este momento difícil ha terminado y te relajas, ¿de qué sirvió esta experiencia?

La economía, la política - todo está dedicado sólo a la situación afectada por el virus. La carga se siente tan pesada.

Los estudiantes de Zen no lo ven así, pero ¿cómo vivir después de que la pandemia haya terminado? ¿Cómo podemos apoyar a otros? ¿Cómo podemos guiar a otros? Tenemos que mirar esto o de lo contrario se desperdicia esta experiencia.

Durante los tiempos difíciles tomamos esta oportunidad y la usamos para despertar. Para pulir nuestra sabiduría.

Este tipo de situación no se presenta con frecuencia. Nadie la ha deseado, pero ya que ha aparecido, ¿cómo podemos darle vida? Ese es el ojo del zen.

Unmon Daishi dijo: “No te preguntaré sobre lo que pasó antes del 15. Pero, a partir de ahora, ¿cómo es tu estado de mente? ¿Cómo puedes enfrentar esta realidad?”.

Nosotros no podemos dar vueltas por esta situación, solamente necesitamos saber cómo podemos cambiar nuestro enfoque hacia algo más amplio. Si hacemos zazen y no podemos darle vida, es como si estuviéramos practicando una forma muerta de zazen. Esto no nos ayuda.

Por favor mira cuidadosamente la oportunidad que hemos recibido, profundiza en ese lugar al que no has podido llegar antes. Toma este tiempo presente como el más importante.

Estamos viviendo con restricciones que se nos han impuesto, esta es la oportunidad de profundizar nuestra esencia. Habiendo tenido tantas responsabilidades y después de esto estar liberados de ellas, nos da la oportunidad de profundizar. Ahora podemos despertar, tenemos que hacer esfuerzos.

Para que todos ustedes despierten a esa mente verdadera, para darnos cuenta de esto, es que hemos nacido. Este es nuestro mérito, nuestro verdadero mérito, por favor, todos usen su energía y profundicen en ese lugar al que siempre quisieron llegar. Este es mi gran deseo.



Abril 18

“Este campo de elixir, ubicado en el mar de energía vital, la parte baja de la espalda y las piernas, las plantas de los pies - Todo es mi rostro verdadero y original.

¿Cómo puede esa cara original tener agujeros en la nariz?

Este campo de elixir, ubicado en el mar de energía vital, la parte baja de la espalda y las piernas, las plantas de los pies - Todo es el hogar y el lugar natural de mi ser original.

¿Qué noticias o informes podrían venir de ese lugar natural?

Este campo de elixir, ubicado en el mar de energía vital, la parte baja de la espalda y las piernas, las plantas de los pies - Todo es la tierra pura de mi propia mente.

¿Cómo podrían existir los esplendores de esa tierra pura separados de mi mente?

Este campo de elixir, ubicado en el mar de energía vital - Todo es el Buda Amida de mi propio ser.

¿Cómo podría Amida Buda predicar el Dharma separado de ese ser?”

Hakuin Zenji

Para cobrar energía, especialmente durante momentos como estos, concentrar tu energía en el tanden es lo más importante.

Hubo una transmisión a un estudiante de Baso Doitsu Zenji, llamado Kiso Jijo Zenji. Él fue desde su habitación a la cocina, donde los monjes estaban girando el

molino de piedra. Kiso les preguntó, “¿qué están haciendo?” Era obvio lo que estaban haciendo. Aun así, preguntó. Los monjes respondieron: “Estamos moliendo frijoles blancos y haciendo harina de frijoles. Estamos moliendo arroz para hacer harina de arroz. Estamos moliendo trigo para hacer harina de trigo, - y con eso cocinamos”. Kiso Osho respondió: “¡Buen trabajo! Cuando muevas las piedras de la molienda, no muevas el palo central”.

Un molino de piedra consta de una piedra en la parte inferior, otra en la parte superior, y a través de la parte central del conjunto se coloca un palo, de modo que la piedra superior se pueda mover bien sobre la piedra inferior que permanece fija. La piedra superior, de hecho, solo se mueve porque ahí está el palo central.

Al igual que la piedra de la molienda en movimiento, es natural que nos estemos moviendo junto con los acontecimientos del mundo. Seguimos adelante con nuestro trabajo, con reuniones en nuestro vecindario, con reuniones familiares. Todos los diferentes encuentros son nuestra vida diaria. Sin embargo, si damos vueltas alrededor de ellos, perdemos nuestro centro, eso se convierte en un gran problema. Al final ya no sabemos dónde estamos parados ni sabemos cómo asentar el estado de nuestra mente.

Esta es nuestra actual situación en el mundo, este virus corona nos impone muchas restricciones. Entonces nos ponemos ansiosos y nos confundimos. Eso es lo que Kiso Osho estaba señalando. Nunca sabemos lo que sucederá después, sin embargo, si estos cambios nos ponen a girar, perdemos nuestro centro. No podemos perder la serenidad de nuestra mente, necesitamos preservar

nuestra visión clara o, de lo contrario, terminamos con una gran confusión.

Por favor, no pierdas tu centro en tu vida diaria. Una esencia equilibrada y centrada es lo más importante.



Abril 20

Muchas personas están infectadas por el virus, muchas han muerto con el virus. Para evitar su propagación, muchos países han impuesto restricciones que impiden a sus poblaciones moverse libremente. Las personas están metidas en casa. La ansiedad, la incertidumbre y la frustración deben estar en un nivel alto. Especialmente ahora tenemos que sentarnos y calmar nuestra mente.

En el siglo V, en Japón gobernaba el emperador Tenmu Tenno y una quinta parte de la población había muerto. El emperador pensó para sí mismo: “Esto solo podría estar sucediendo porque nuestra mente está contaminada. Necesitamos purificar nuestra mente”. El emperador entró, primero que todos, en la práctica de la purificación, y su gente lo siguió.

Vemos, oímos, olemos, saboreamos y tocamos: cuando nuestra mente no está limpia, estos sentidos dejan de funcionar. Entonces, podemos cometer muchos errores. Por lo tanto, necesitamos purificar nuestra mente. Al pronunciar el nombre del Buda, nuestra boca se purifica. Al hacer postraciones, nuestro cuerpo se purifica. Se purifica cuando hablamos de una manera clara, no contando chismes sobre esto y aquello, no diciendo cosas diferentes a diferentes personas. Necesitamos purificar nuestros ojos y nuestros oídos, y volvernos abiertos y sencillos en nuestra mente. Solo a partir de ahí puede aparecer una nueva forma de vida.

En estos días, todos se están ahogando con las noticias del coronavirus, las que sin duda terminarán. ¿Pero, realmente cómo viviremos? ¿Cómo continuaremos? Eso es de gran importancia para nosotros. Si no podemos enfocarnos en esas preguntas centrales, simplemente nos irritaremos. Esta experiencia, en este momento, nos da la oportunidad de reflexionar sobre cómo hemos estado viviendo hasta ahora, durante los tiempos difíciles todo se vuelve obvio. ¿Cómo debemos continuar? Así es como los desafíos nos ayudan a que surja la sabiduría.

La mayoría de las personas puede estar preocupada por su situación financiera, pero si solo buscamos la forma de estar cómodos económicamente, entonces ¿para qué habrá servido este momento revelador?

Sabemos mejor que nadie lo que hemos hecho en el pasado. Lo que estaba bien y lo que estaba mal, los sabemos claramente si nuestra mente está tranquila. Necesitamos purificar nuestra mente, nuestra boca y nuestro cuerpo también. Necesitamos arrepentirnos, una y otra vez.

En Japón, en épocas de adversidad, enfermedades y desastres naturales, así como durante el último mes del año, el arrepentimiento se considera como algo primordial. Durante diciembre, reflexionamos sobre nuestros actos en el año y comenzamos renovados y purificados en el nuevo año. A partir de ahí, algo nuevo puede comenzar.

Hoy en día esta tradición se ha ido perdiendo, y las preocupaciones se centran más en el bienestar personal que en el de la nación. Lo que sucede en el mundo no se debe a un Dios haciendo el bien o el mal, es producto de la humanidad. Los humanos hemos creado muchos problemas, y es por eso que nos esforzamos y nos arre-

pentimos. Pero no se trata sólo de un arrepentimiento de forma, sino de seguir el camino más directo para purificar nuestra mente y practicar zazen.

El zazen no es sólo para calmar la mente, más bien, cuando nuestra mente está tranquila surge nuestra verdadera sabiduría. Los sentimientos de avaricia y de odio y la ignorancia provocan confusión y una vida cimentada en el ego. Si nuestra mente está tranquila, la sabiduría original brillará. Hacemos zazen y esta mente original, la naturaleza de Buda, comienza a brillar cada vez más, y más.

Mira la realidad en la sociedad con ojos tranquilos. Sin asustarte, más bien mira lo que hemos creado, ve esto como tu propia responsabilidad y reflexiona sobre cómo vas a vivir después de los tiempos del corona. Puedes usar esto como base para trabajar ahora.

Hacer zazen, limpiar todas las confusiones y el polvo, es ahora el punto importante de nuestra práctica. Aprovecha esta oportunidad ahora y practica un zazen vivo, este es mi deseo más profundo.



Abril 22

Mientras recibimos todo tipo de información, el final de las restricciones aún no está a la vista. Los sentimientos inestables aumentan. Exhalando hasta el último punto de la respiración, sin hacer una pausa entre las respiraciones; como se dice en el *Enmei Jikko Kannongyo*, cada momento mental comienza para conectar con el siguiente momento mental, y ni tan solo una pausa es posible.

Cuando experimentamos esto, el aire que nos rodea es intenso. El aura -el aire que nos rodea- afecta a los demás y, al revés, el aire que rodea a los demás nos afecta. Experimentando esto por nosotros mismos, nuestro zazen cobra vida. Veo a las personas en sanzen (entrevista individual) y puedo sentir esto fuertemente. Usando nuestra respiración para profundizar, podemos experimentarlo, incluso en los momentos en que nos sentamos solos y no tenemos a otros que nos apoyen sentándonos juntos. Me gustaría pedirles a todos que por favor exhalen hasta el final de la respiración. Luego, no sigan ninguna idea ni pensamientos extraños. De este modo, se desarrolla un brillante estado de mente.

Exhalando hasta el último punto de la respiración fortalecemos nuestro flujo sanguíneo, especialmente la sangre que llega a nuestro cerebro. Incluso si practicamos durante solo diez minutos, nuestra cabeza se vuelve liviana y clara. Nuestro estado de mente se asienta y serena. Los desafíos externos pueden existir, pero no causan un efecto en nuestro centro más profundo.

Exhala hasta el último punto, sin dejar ni un hueco, como los huevos de pescado que se encuentran uno encima del otro, si continuamos de esta manera, sentimos nuestro estado de mente más estable. Esto refresca nuestra sabiduría y le permite crecer. Hay un aspecto físico de la respiración, además, nuestra esencia real se vuelve más y más pura, nuestra percepción es más aguda y precisa. Es importante, cómo usar la respiración correctamente para desarrollar a fondo la capacidad que tenemos desde el origen.

Continuando con la respiración, no nos tropezamos, no dejamos caer las cosas, porque nuestro cerebro y nuestros nervios están fortalecidos. Cada respiración está apoyando nuestra salud y un estado de mente estable, además de aclarar nuestra sabiduría. Nuestra práctica diaria es importante.

Hay dos tipos de exhalación, ya lo he explicado antes. Una respiración larga o muchas exhalaciones cortas que se suceden rápidamente una tras otra. Como un bambú tiene separaciones, si queremos hacer un agujero a través de un bambú, tenemos que hacer presión una y otra vez para perforar a través de las separaciones. Nuestra exhalación siempre viene del *tanden* y está reuniendo energía.

Ahora en todo el mundo, la gente ya no puede soportar la presión, muchos problemas están surgiendo debido a esto en muchas sociedades. La visión clara se pierde. Por favor utiliza tu respiración para purificar de nuevo tu mente y mantenerte saludable en cuerpo y mente.





“Recibiendo el Dharma con gratitud”

Abril 24

La mayoría de las personas ha estado viviendo en circunstancias restringidas y, dado que la situación financiera de muchos también está siendo afectada, la ansiedad aumenta.

Cuando se enseña zazen, aprendemos a respirar con nuestro abdomen. Cuando inhalamos, nuestro vientre se mueve hacia adelante y, cuando exhalamos, se vuelve plano. Cuando inhalamos, el diafragma se mueve hacia abajo, por lo que nuestro vientre se redondea, mientras que, cuando exhalamos, el diafragma se mueve hacia arriba y el vientre se vuelve plano.

Un bebé está respirando en el tanden, cuando tiene hambre y llora, su potente voz sale desde el tanden. Incluso cuando sonrío lo hace con todo su ser, usando su inhalación, mientras que cuando llora usa la exhalación. Un bebé no necesita que le enseñen cómo respirar, lo hace de forma natural. No lo piensa, sino que usa todo su cuerpo. Desde el nacimiento, todos estamos haciendo esta respiración en el *tanden*.

Caminamos moviendo nuestros brazos a los costados de nuestro cuerpo. De esta manera podemos mantener el equilibrio mientras caminamos. Si estamos respirando desde nuestro *tanden*, este equilibrio se mantiene de forma natural.

En la medicina asiática se considera que somos dos seres: la parte superior del cuerpo, con la cabeza que recibe información del exterior, y que se ha convertido

en lo primordial en nuestro mundo moderno. Todas las percepciones sensoriales, así como la capacidad de pensar y la capacidad de conectarse con el exterior están en nuestra cabeza. Las manos también se extienden hacia el exterior.

Luego tenemos la parte inferior del cuerpo, ese ser que se encuentra en el centro de nuestro vientre bajo, en nuestro *tanden*. Si bien tiene los pies apoyados en el suelo, el *tanden* es el centro de nuestra energía vital.

Estamos hechos de estos dos seres, de estos dos aspectos. No obstante, le hemos dado más importancia a la recopilación de información del exterior. Nuestra energía ha ascendido hacia nuestra cabeza y nuestro vientre ha caído en nuestra inconsciencia. En general, de alguna manera podemos mantener el equilibrio, pero cuando hay momentos como estos, cuando sentimos mucha presión, difícilmente podemos mantener el equilibrio y nos volvemos más ansiosos.

Desde el nacimiento, no solo hemos acumulado muchos datos, sino que también tenemos sentimientos no resueltos -de ira, codicia, odio, celos, tristeza-, que siempre están con nosotros. Aun cuando tenemos un corazón cálido y abierto, simplemente no funciona. Esta es la enfermedad de hoy, la energía se encuentra demasiado arriba y no desciende a nuestro vientre.

Entonces, podemos ver claramente lo que es más importante para nosotros hoy en día: realmente sentir en nuestro vientre esa energía plena que nos está apoyando en los momentos difíciles. Por favor, alarga tu exhalación y, justo ahí, tu equilibrio interno se fortalece. Nuestra esencia nuevamente se vuelve profunda y estable. Es la respiración que hicimos cuando éramos pequeños, ahora simplemente necesitamos regresar a nuestra

base. Reuniendo nuestra energía en el *tanden*. Cuando cargamos algo pesado, podemos sentir nuestro *tanden*, cuando nos sentamos y también cuando nos movemos. Durante estos tiempos difíciles, necesitamos hacer aún más esfuerzos para asentarnos dentro.



Yamada Mummon Roshi

Abril 28

Ahora, paulatinamente, en el pensamiento de todos, la mente asentada se ha vuelto más indispensable.

Se nos han impuesto muchas restricciones. Ahora es el momento de comprobar nuestra verdadera esencia.

Comenzamos zazen verificando nuestra postura, esta postura se puede ver y corregir desde el exterior. Una vez establecida la postura, necesitamos enfocarnos en nuestra respiración. Comenzamos respirando profundamente con nuestra parte inferior del abdomen. Estos aspectos son solo la entrada. Si no desarrollamos nuestro *samadhi*, no podemos experimentar la verdadera esencia del Zen.

Samadhi no es enajenación, por supuesto. Podemos practicarlo incluso en el trabajo. Sin pensamientos extraños que nos distraigan de lo que estamos haciendo, nosotros podemos convertirnos completamente en lo que estamos haciendo, de este modo es posible funcionar cabalmente. Se necesita practicar *samadhi* no solo en el zendo, sino también durante nuestra vida diaria. Entonces podemos permanecer inamovibles durante nuestra vida diaria y también en nuestro trabajo. Esta esencia nos permite ver claramente lo que está frente a nosotros y poder actuar en consecuencia. Este es el significado de *samadhi*.

Hakuin Zenji dice durante sus exhortaciones a *Rohatsu*, desde el primer día hasta el cuarto día enseña a respirar y guía el desarrollo del *samadhi*. En el cuarto

día habla de las seis formas diferentes de respirar durante el zazen. Formas que él mismo aprendió de Tendai Chisha Daishi, aunque la base de la enseñanza se puede encontrar con el Buda. No es sólo sentarse en zazen con una mente vacía, sino utilizar la respiración *sussokan*, esta enseñanza también fue dada por el Buda.

Susokkan -contar las respiraciones- es el comienzo, pero el propósito se puede encontrar en *zuisokkan*: seguir las respiraciones. Cuando se desarrolla el *samadhi*, cambiamos naturalmente de *sussokan* a *zuisokkan*. De hecho, no necesitamos practicar *zuisokkan*, ya que, mediante el desarrollo de la respiración y la concentración, nosotros entramos en ella naturalmente. Por lo tanto, no hay necesidad de analizar la respiración.

La respiración cambia de acuerdo a la situación. Nuestra respiración coincide con el movimiento del cuerpo, si caminamos rápidamente, la respiración se vuelve más rápida. Durante todas las actividades debemos sentir algo de tensión, algo de plenitud en nuestro *tanden*. Si nos concentramos de esta manera, podemos sostener una respiración profunda también cuando nuestro cuerpo está en movimiento.

Nuestro diafragma es fundamental para fortalecer y profundizar la respiración, pero una vez que estamos acostumbrados a respirar desde nuestro *tanden*, cada movimiento es como un masaje para los órganos internos. La exhalación es poderosa y las inhalaciones entran naturalmente. Comenzamos practicando con conciencia mental, pero con el tiempo ya no necesitamos esta conciencia. Simplemente seguimos el flujo una vez que estamos en *samadhi*. Esto se llama *zuisokkan*.

Hakuin Zenji dice que es suficiente con conocer estos dos tipos de respiración. No se necesita nada más

complicado. La situación de este mundo nos está conmoviendo Percibimos este mundo como lo real solo porque no vemos su verdadera esencia. Cuando la esencia está más madura, lentamente podemos ver que todos estos son fenómenos pasajeros, circunstancias constantemente cambiantes. De este modo, el exterior no nos saca de nuestro centro.

En el Sutra del Diamante, el Buda dijo:

Así pensaréis en este mundo fugaz:

Una estrella al amanecer, una burbuja en un arroyo,

Un relámpago en una nube de verano,

Una lámpara parpadeante, un fantasma y un sueño.

Esto es obvio y así es como vemos el mundo cuando nuestro zazen ha madurado. Esto no es para estar desanimados por lo que ocurre en el mundo, sino para ver claramente este mundo desde un lugar inamovible. Esta es la enseñanza del Buda y la verdadera experiencia cuando el zazen ha madurado. Podemos llevar todo de vuelta a nuestro centro.

El sexto Patriarca enseñó sobre el zazen, no agregar ningún juicio de bueno o malo al mundo exterior, a eso se llama sentarse. Y mirando dentro para permanecer inamovible, esto es Zen.

En el interior no reconocemos la existencia de una sola sombra. Todas las diversas emociones que pasan por nuestra mente, dejan de surgir a medida que nos sentamos más profundamente. Este es el punto importante. No significa que no seamos conscientes, solamente pruébalo por ti mismo.

Muchas personas tienen dolor en las piernas cuando se sientan en zazen. Cuando nuestra concentración se

vuelve más firme, el dolor de las piernas ya no nos abruma. La mejor postura es sentarse en loto completo, o aún en medio loto, de modo que una línea pueda elevarse desde el coxis hasta la parte superior de la cabeza. La cabeza porta los cielos, el tanden nos impulsa a través de todo, pleno y entrenado con energía. Este tirón vertical desde el coxis hasta la cabeza es lo que borra el dolor en las piernas. También ayuda a aliviar aquellos lugares donde la energía se encuentra atorada. Cuando nos sentamos durante muchas horas en zazen, fácilmente podemos tensar los hombros y el cuello, pero con este estiramiento interno, esta tensión desaparece y podemos permanecer sentados durante horas. Podemos sentarnos durante dos, tres, cuatro horas debido a este trabajo interno. Para los principiantes que no saben cómo renovarse desde adentro, sentarse es un infierno. Cuanto más se desarrolla nuestra esencia, más logramos sentir cómo podemos liberarnos de la tensión interna.

En nuestra mente, no pensamos, permanecemos estables y callados. Practica *samadhi*, no solo cuando estás sentado, sino también cuando estás en acción. Realmente probar esta esencia por ti mismo, es lo más importante. No hay nada por lo que podamos estar más agradecidos que por el zazen, porque el zazen puede liberarnos y renovarnos, nos beneficiamos con la esencia del *samadhi*.



Mayo 1

Hoy es primero de mayo. La naturaleza está llena de hojas de color verde brillante, los colores brillantes están trayendo alegría a nuestros ojos. La naturaleza nos enseña sobre el cambio. Este virus nos muestra cómo nosotros, como humanos, hemos creado la contaminación.

Cuando vemos el número de infectados y de aquellos que han muerto, sentimos un profundo dolor y nuestras emociones se sienten atrapadas dentro. Sin embargo, cuando vemos los colores brillantes de la primavera, hay un punto donde no podemos ignorar los errores que los humanos hemos cometido.

Los especialistas dicen que esta situación llevará un año en resolverse. Muchos países enfrentan restricciones que duran ya más de un mes. Y en muchos países, como Japón, las han extendido por otro mes. E incluso eso, puede todavía prolongarse. Los expertos dicen que, si lo tomamos a la ligera ahora, los números pueden aumentar nuevamente. Por tanto, en nuestra mente nos sentimos restringidos y controlados, experimentando esto como una gran presión.

Hace 2600 años, el Buda dijo:

“Somos lo que pensamos, convirtiéndonos en aquello que hemos estado pensando. Como la rueda que sigue al buey que tira del carruaje, la tristeza y el dolor siguen a un pensamiento oscuro.

Somos lo que pensamos, convirtiéndonos en aquello que hemos estado pensando. Como una sombra que nunca se aparta, la felicidad sigue a un pensamiento puro.”

El Buda dijo estas palabras desde su propia experiencia de mente sin conocer nuestra situación actual. En nuestra mente experimentamos codicia decadente y emociones excesivas, que necesitamos alinear y purificar. Esto es necesario en nuestra sociedad humana.

Siempre buscamos algo más en el exterior, en lugar de darnos cuenta de que lo que ya tenemos nos puede brindar una gran alegría y, además, podemos apreciarlo con enorme agradecimiento. Necesitamos reflexionar y realinearnos ahora. Si malgastamos esto, nos ahogaremos en nuestros pensamientos y emociones y terminaremos en un camino sin salida.

En la medida en que estamos siendo restringidos en nuestra actividad, sentimos esta presión, pero en este momento no podemos detener nuestros esfuerzos para encontrar la solución adentro. ¿Cuál es esa solución?

Necesitamos saber que no podemos excedernos con nada, ni con las emociones ni con los pensamientos. ¿Cuál es la verdadera base de nuestra mente?

Cuando un bebé nace, no tiene ningún apego y ni codicia. Simplemente recibe lo que se le está dando. Eso es todo lo que puede hacer. De acuerdo con la conexión kármica con nuestros padres, recibimos el apoyo de la sociedad, crecemos y estamos protegidos.

Pero si damos eso por sentado e incluso queremos más que eso, acabaremos con algún tipo de problema. Necesitamos nuevamente aprender a permanecer con aquello con lo que hemos sido bendecidos y realmente sentirnos

agradecidos por eso. Sentir esta alegría es nuestra verdadera mente humana cuando es pura y clara.

Ser puro y claro de mente se muestra cuando cada encuentro, lo que se nos da, se recibe con un corazón agradecido. Esta es la verdad. Si creemos que no tenemos suficiente, que no somos suficiente, solo nos confundiremos más.

Así es como veo la situación, los humanos sufren ahora porque se ha perdido esta sencillez de la mente. No es algo malvado en el exterior lo que nos está provocando este dolor ahora. Solo es que hemos malentendido la vida y el hecho de que hemos dejado que la codicia y el odio crezcan enormemente.

Cuando pensamos en nuestra situación, podemos depurar nuestra mente dejando de dar las cosas por sentadas. El virus corona nos muestra cuán desequilibradas se han vuelto nuestras vidas. Si simplemente queremos continuar como antes, solo agregaremos más presión a nuestra mente.

Cada persona necesita alinear la respiración, cada persona necesita encontrar adentro ese lugar del verdadero agradecimiento, por haber sido bendecido con tanto. Con profunda humildad podemos sentirnos agradecidos por nuestras vidas. Así es como debemos posicionarnos y profundizar aún más. Sin aferrarse a alguna idea de claridad y serenidad, esto no nos ayuda en lo más mínimo.

Este es un momento en el que tenemos que mantenernos saludables en nuestro cuerpo y mantener el equilibrio en nuestra mente. ¿Cómo podemos llegar ahí? Así como simplemente somos desde el origen. Por favor míralo cuidadosamente por ti mismo, con cada respiración se nos está dando la vida. Tal vez no estamos completamente satisfechos, pero hoy, ahora, estamos vivos. Este

es el hecho que necesitamos ver, cada persona puede arrepentirse por sí misma y profundizar su esencia para mantenerse saludable en el cuerpo y en la mente.

Históricamente, el primero de mayo ha sido un día de agradecimiento para los trabajadores. En la actualidad, muchos no pueden trabajar, muchas fábricas se detienen, la economía se debilita. Esta es una fuerte presión para todos nosotros.

Si sentimos la energía vital de este mismo momento, podemos hacer pequeñas acciones justo donde estamos, podemos crear un equilibrio a nuestro alrededor, podemos detener los pensamientos extraños y profundizar en nuestro interior. Esto es lo más importante ahora.



Mayo 4

Japón ya lleva un mes de encierro y esto se extenderá por un mes más. La principal pregunta para nosotros es, ¿cómo vivimos mientras estamos restringidos?

El personal médico está trabajando duro, haciendo tiempos extras, ya que las plantillas para cubrir los siguientes turnos son limitadas. Al mismo tiempo, en muchos países la ropa de protección es escasa. En algunos hospitales parece que la situación es similar a la de la guerra.

El número de personas que se suicidan está aumentando, son tiempos muy difíciles, sin embargo, podemos hacer muy poco al respecto. Podemos estar agradecidos con el personal médico, podemos apoyar de cualquier manera posible para detener las cadenas y los grupos de infección. Necesitamos interesarnos por las personas que están cuidando a los enfermos.

Tenemos el sutra **Vimalakirti**, que trata sobre el laico Vimalakirti. Él era rico y, al mismo tiempo, se preocupaba profundamente por las personas, el propio Vimalakirti trabajó en la sociedad para los demás. Hasta que finalmente se enfermó él mismo. El Buda lamentaba que Vimalakirti estuviera enfermo y quiso enviar a uno de sus discípulos para saludarlo. No obstante, los discípulos no sentían que podían ir a saludar a Vimalakirti. Finalmente, Monjusri aceptó ir.

Cuando Monjusri entró en la habitación, Vimalakirti yacía en la cama. Monjusri preguntó: ¿Por qué te enfermaste?

Vimalakirti respondió: No estoy enfermo, pero debido a que muchos en la sociedad están enfermos, no puedo mantenerme saludable y estoy asumiendo esta enfermedad de la sociedad.

Del mismo modo que los padres sienten la enfermedad del niño como propia. Deseando que el niño sane pronto, incluso al día siguiente, ellos harán cualquier esfuerzo posible.

Vimalakirti también dijo, si la sociedad está enferma, obviamente yo también estoy enfermo. Él dijo: Esto sucedió porque estoy muy preocupado por la sociedad. Así que no había otra salida más que yo también enfermara. Si la enfermedad de la sociedad se cura, entonces también me curaré.

Estas son las famosas palabras del sutra de Vimalakirti.

No podemos simplemente decir ahora que estamos bien, que no estamos enfermos. Más bien veamos el sufrimiento de los demás como nuestro. En realidad, ahora mismo podemos experimentar lo que Vimalakirti estaba hablando.

El mismo Buda dijo sobre sí mismo: En este mundo, todos los lugares son mi hogar. En este mundo, todas las personas son mis hijos.

Cuando nuestra mente se purifica, abandonamos una visión centrada en el ego donde vemos el problema del otro como su problema. Cuando somos de mente pura, actuamos como un espejo, el otro es un reflejo en el espejo de nuestra mente, de nosotros mismos. Esto se está percibiendo como un hecho. Esos niños que sufren son

yo mismo, son mis hijos. Así es como el Buda percibió el mundo desde su mente purificada.

Necesitamos purificar nuestra mente. Necesitamos ver que esto es real, todos somos uno. Necesitamos esta forma correcta de ver el mundo. Uniéndonos a otros de esta manera, entonces sabemos exactamente lo que tenemos que hacer. Ahora es más importante que nunca que encontremos una forma de convivir con los demás, con la sociedad.

Debemos hacer esfuerzos, para no dejar que nuestra mente se mueva por la codicia, el odio y el engaño, para no ahogarnos en estas emociones. Aquí y allá la gente está inquieta y estresada, los crímenes ocurren e incluso aumentan. Hoy en día, lo que necesitamos proteger es esta enseñanza de Vimalakirti.

Por favor continúa tu trabajo, por favor purifica tu mente y únete a todos. Entonces sabrás lo que necesitas hacer a continuación.

Les pido esto a todos, por favor continúen purificando su mente.





“Mente fresca cada día”

Mayo 6

En algún lugar está aumentando el número de infectados y de aquellos que han muerto por el virus. En muchos países, se ha levantado cierto bloqueo, pero parece que todavía no es el momento para que se levanten todas las restricciones. Por lo tanto, depende de nosotros permanecer centrados y pulir nuestra sabiduría.

En Japón, inclusive la celebración tradicional en el día de los niños no pudo llevarse a cabo. No fue una fecha en que los niños pudieran ser realmente celebrados y disfrutar su día.

Recibimos la sabiduría de los antepasados que nos mantiene en tierra cuando la ansiedad está a punto de tomar el control. Exactamente como en la historia en el sutra de Vimalakirti, Vimalakirti fue visitado cuando estaba enfermo, solo que hoy en día debido a la preocupación por la infección, aún a los familiares cercanos no se les permite ir a saludar a los enfermos y a los ancianos. Esto es muy difícil de aceptar. Entonces, ¿cómo podemos apoyar a los necesitados, a aquellos que están cerca de nosotros?

Vimalakirti fue un gran defensor del Buda, y Vimalakirti asumió la enfermedad de la sociedad. Naturalmente, todas aquellas personas que habían recibido el apoyo de Vimalakirti querían visitarlo y saludarlo cuando estaba enfermo. Cuando los visitantes llegaban, era Vimalakirti quien les daba sabiduría a cambio. Esa fue la

razón por la que enfermó, para tener la oportunidad de enseñar a sus visitantes.

Muchas personas fueron a visitarlo, desde políticos hasta líderes militares, gente común y monjes, muchas personas de diferentes tipos que habían recibido su apoyo. Cuando entraban en la habitación, Vimalakirti les preguntaba: “¿Cuál es tu propósito de vida, tu dirección en la vida? Estoy agradecido por su visita, pero el yo de hoy quizás sea el tú de mañana. Tampoco tú estarás siempre sano. No podemos imaginar la preocupación y la ansiedad de cuando enfermamos. ¿Por qué nos ponemos ansiosos? Porque no hemos establecido claramente nuestra dirección en la vida. ¿Cuál es el propósito de que estemos vivos? Todos hemos nacido para despertar a nuestra verdadera naturaleza.”

Se puede decir que los animales están vivos para comer y procrear en primavera. Sin embargo, nosotros como humanos, no podemos dejarlo ahí. Nuestro valor reside en despertar a la sabiduría que atraviesa el pasado, el presente y el futuro. Para poder percibir esto, necesitamos estar seguros de nuestra dirección en la vida. ¿Qué somos? ¿Sabemos esto?

Vimalakirti continúa: “Estoy en cama ahora. ¿Si estuvieras en esta situación, serías capaz entonces de despertar a la verdad? Por favor, mientras estés sano, incluso un día antes, despierta a tu verdadero ser. Conoce claramente el valor de tu propia existencia. Conoce claramente el propósito de que los humanos estemos vivos en este planeta. ¿Cómo podemos vivir juntos en armonía y felicidad? Por favor reflexiona sobre esto y descubre tu sabiduría”. De esta manera, Vimalakirti dio a entender a cada visitante la necesidad de buscar interiormente.

Ahora, en los tiempos del corona, no podemos simplemente caer en la ansiedad, sino que debemos reflexionar profundamente, ¿quién soy yo? ¿Nos hemos percatado del verdadero propósito de nuestra vida? El virus nos está enseñando que nunca sabemos qué pasará después. Es necesario despertar a la verdad, incluso un día antes. No tiene sentido vivir y finalmente morir. Conocer el verdadero valor de cada uno, esto es lo que nos están enseñando ahora.

El Buda pidió a sus discípulos y a los bodhisattvas que fueran a saludar a Vimalakirti, pero todos se negaron, sabedores de que anteriormente la sabiduría de Vimalakirti les había demostrado su mente no despierta. Finalmente, el Buda le pidió a Monjusri que fuera a saludar a Vimalakirti. Monjusri respondió: “Por grande que pueda ser mi sabiduría, no alcanza la de Vimalakirti. No estoy en condiciones de saludarlo, solo porque me estás pidiendo que vaya, iré en tu lugar”.

Cuando nos movemos de acuerdo con nuestros propios pensamientos, podemos cumplir con algunas cosas y con otras no. Si nos movemos, no desde nuestra propia fuerza sino desde la fuerza del Buda, podemos encargarnos de más cosas y responder desde un profundo lugar de sabiduría. Por supuesto es importante pensar en lo que necesitamos hacer, en cuál es nuestra posición y responsabilidad, pero si sólo pensamos en esto, si solo nos movemos desde nosotros mismos, en ciertos momentos quedamos atrapados y nos confundimos.

Más si recibimos la fuerza de un poder mayor y no actuamos con la creencia de que esta es nuestra propia vida, podemos trabajar para otros en la sociedad, podemos enfrentar verdaderos desafíos y avanzar a través de ellos. Podemos ver el dolor y la enfermedad de los demás

y apoyarlos. Es solo un ligero cambio en cómo nos vemos a nosotros mismos, esta es nuestra sabiduría.

Lo mismo es cierto para mí. No pienso en mí mismo cuando viajo a diferentes países para enseñar, sino en hacer el trabajo que Mumon Roshi no pudo hacer, solamente estoy haciendo mi trabajo de enseñanza para él. No me estoy moviendo desde una posición personal. Mi propia energía y sabiduría no tienen gran importancia, cuando me enfrento a las muchas preguntas de mis alumnos, si actuara desde mi propia persona, no habría una respuesta liberadora posible. Si solo viajara por un deseo personal, incluso podría cansarme de los viajes. Pero no es mi pequeño yo lo que se mueve. Es la sabiduría de Mumon Roshi trabajando a través de mí.

No importa cuán agotador pueda ser un trabajo, no importa cuán grande sea la presión que se ejerza sobre mí, nunca pensé que esta presión se pondría sobre mí. Por eso puedo hacer lo que normalmente no podría hacer. He estado viajando para enseñar a mis alumnos durante 30 años, sin un descanso intermedio, sigo. Si fuera mi pequeño yo, no podría hacerlo. Pero como estoy actuando en representación de Mumon Roshi, esto es posible. Se vuelve muy ligero y fácil.

Todos podemos usar esta sabiduría, no moviéndonos desde un pequeño yo y, de este modo, permitirnos soltar esa presión sobre nosotros mismos. Puedes pensar que es una manera de vivir muy irresponsable. No es así. Yo asumo la responsabilidad. Pero estas situaciones se me han dado, vinieron a mí, por lo que, naturalmente, les respondo. No siento la sensación de rendirme. Esta sabiduría legada por Vimalakirti es importante.

Cuando conocemos a otra persona, si actuamos desde una posición del pequeño yo, pueden surgir muchos

malentendidos y confusiones. Por ejemplo, si vamos a visitar a una persona enferma y esta persona se recuperará, entonces esta visita es fácil. Sin embargo, si esta persona no sanará y morirá, cuando ya no hay nada que pueda ayudar, ¿qué podemos decirle a esa persona? Esto es difícil de saber.

Pero, si en una situación como esta, no llegamos como un pequeño yo, si sabemos que somos un poder mayor, entonces no hay presión, y surge una visión amplia, una mente enorme y amplia desde dónde podemos encontrar a la otra persona.

Vimalakirti dice: “Ve y saluda a alguien sin la preocupación de ir y saludar. No me percibo como enfermo y con dolor, sino que me veo como una persona completa, como una persona libre de enfermedad. Así es como Monjusri pudo venir a saludarme”.

Si solo vemos desde nuestra propia posición cuando nos encontramos con otro, fácilmente presionamos a esa persona. Este no es el genuino saludo para una persona enferma. El otro puede estar en la cama, entonces, trae contigo una mente amplia y enorme. Esto no significa que ignores que el otro está enfermo y que permanezcas en tu propia felicidad, pero en lugar de añadir tu propia pesadez y preocupación, conviértete en uno con la otra persona. Estos esfuerzos producen gran sabiduría. Aquí se necesita nuestro gran estado mental, esta es la sabiduría de los antepasados. Todos y cada uno de nosotros tenemos la oportunidad de no presionar a los demás, de compartir esta enorme mente humana. Por favor, observa esto cuidadosamente.



Mayo 8

Todas las restricciones se han levantado en la prefectura de Okayama. En otras prefecturas donde hay grandes ciudades todavía no y por ahora uno solo puede moverse libremente dentro de cada prefectura.

Todavía hay muchos infectados en el mundo, muchos han muerto con el virus, aunque los números parecen disminuir.

No obstante, no podemos dejar ir nuestra energía porque esto podría aumentar la confusión. Especialmente en las personas que todavía están en una situación de encierro, que necesitan observar el distanciamiento social y que están pasando por tiempos difíciles. Por favor toma tu amplio e inmenso estado de mente como lo más importante.

Vimalakirti estaba siendo visitado por Monjusri Bodhisattva y por 84,000 Bodhisattvas. Vimalakirti había preparado su habitación para que todos pudieran caber, había sacado las cosas de su habitación de nueve metros cuadrados, donde él mismo estaba descansando en la cama. Este es el mismo tamaño de un pequeño cuarto destinado para ceremonia de té al estilo tradicional. En una ceremonia de té, solo pueden participar pocas personas, para que un delicioso tazón de té pueda ser disfrutado por todos. El anfitrión prepara el espacio y los utensilios para el té de acuerdo a la persona invitada.

Al igual que en la habitación de Vimalakirti, no hay nada extra en un cuarto de té. En el *tokonoma* se cuelga una caligrafía que tiene escrita la enseñanza del Buda.

En el fogón arde el carbón, dando algo de calor, el agua de la tetera está hirviendo y emite un sonido suave. Un solo botón, a punto de florecer, decora el *tokonoma*, mientras se puede percibir la deliciosa fragancia del incienso. En vez de hablar de temas sociales, el tazón de té más bien se disfruta en una atmósfera tranquila.

Cuando las personas en la sociedad escuchan esto, puede sonarles extraño. Pero dentro de este entorno, cada persona puede sentir que está viva aquí y ahora, puede experimentar su propia energía vital. Las palabras de la caligrafía brindan un sentido profundo, la flor a punto de abrir muestra la energía vital en su momento más pleno. El aroma del incienso purifica nuestra mente mientras el té humedece nuestra garganta. Aquí es donde estamos completamente vivos. No venimos de ninguna parte ni vamos a ninguna parte. Estamos vivos aquí y ahora.

Cuando Monjusri entró en la habitación de Vimalakirti, dijo: “Realmente tu lugar es espléndido. Cuando entro, no siento que estoy entrando. Cuando te encuentro, no agrego una idea dualista de encontrarme contigo. Todo lo que hay es la experiencia de un inmenso estado de mente”. Vimalakirti respondió: “Esta es la sabiduría de Monjusri”.

Este es el despertar en el Zen. No necesitamos imaginar nada especial en nuestra cabeza, sino solo regresar a la simple percepción de la energía vital. Ahí es donde nos sentimos inmensos en mente, nosotros podemos permanecer sencillos interiormente. Eso se llama Zen.

El cuarto destinado para ceremonia de té tiene nueve metros cuadrados, pueden estar hasta seis personas a la vez, pero cuando continúan intercambiándose, miles de personas pueden entrar, sin sentirse apretadas. Lo im-

portante es que cada persona experimente esta inmensidad de mente.

Mira a tu alrededor, ¿hay muchas cosas adicionales? ¿Puedes hacer tu propio lugar más sencillo, de modo que, en tu propio espacio, puedas experimentar de manera directa tu propia energía vital? Esto es muy importante.

Cuando nos sentamos en el zendo, sentimos este inmenso espacio alrededor. Podemos sentarnos como si todo el mundo se estuviera acomodando en nuestra mente. No es necesario tener pensamientos complicados sobre cómo no pensar, solo, naturalmente, siéntate en silencio y ve al mundo como tu propia mente. Eso es zazen. Alguien preguntó: “Cuando no pienso durante el zazen, ¿cómo puedo salir de esta experiencia para ayudar a otros?” Esta pregunta solo surge si miras desde un punto de vista mental. La mente purificada de zazen funciona como un espejo al dejar ir los pensamientos extraños. No hay ideas añadidas a lo que reflejamos, a lo que experimentamos siendo nosotros mismos. El zazen no se trata de sentarse y olvidar el dolor del mundo, eso no sería verdadero zazen. Nosotros dejamos ir nuestras ideas preconcebidas y entonces brillamos como un espejo.

Cuando esto sucede, entonces este espejo ve a la persona triste y siente esa tristeza como propia. Una persona alegre nos hace felices, un niño nos hace ser niños. Cuando no nos aferramos a las ideas, nos convertimos en cada momento que experimentamos. Cada momento es la verdad. Ese es el gran valor de zazen.

En nuestra mente, permanecemos inmovibles y nuestras percepciones sensoriales perciben al mundo claramente. Cuando el Buda vio la estrella de la mañana, se hizo uno con esta estrella de la mañana, el Buda experimentó su propia verdad. Hakuin Zenji escuchó la

campana de la mañana como su propia verdad. Reiun Osho despertó cuando vio a la flor abriéndose. Cuando no agregamos ideas mentales a la experiencia, cada encuentro se experimenta como la verdad. Así de profundo podemos percibirlo todo.

Este es nuestro zazen. Regresar a este estado de mente libre de juicios e ideas. Un cuarto de té mide nueve metros cuadrados y todo el universo puede instalarse en él. Todos los humanos de este planeta pueden encontrar lugar en él. Si lo pensamos mentalmente, no funciona.

Cuando haces *samu*, tomas la hierba, la piedra, la rama, si las tiras juntas, son basura. Pero si tomas a cada una de ellas por lo que es, puedes darles vida. La hierba se convierte en fertilizante al igual que las hojas caídas. La piedra se puede poner en un lugar donde se lava, la arena puede llenar pequeños agujeros. Si lo miras de esta manera, al final, no te queda nada. Si no ves el valor de cada cosa en particular, entonces terminas con una montaña de basura.

No hay nada de sobra, todo es necesario. Si usamos nuestra sabiduría, así es como nuestra mente inmensa puede ver a través de las cosas. El zazen no se trata de especulaciones estériles, sino de efectivamente llevar esto a la práctica. Devuelve las cosas al lugar donde pertenecen. Así cada cosa se vuelve importante. Esta es la sabiduría de los antepasados que estamos estudiando y desde ahí podemos saber por nosotros mismos cómo actuar en la sociedad. El zazen no es un escenario, encarna el poder para actuar de acuerdo a las necesidades. Así, nuestra vida diaria también se convierte en una expresión de nuestra mente inmensa.





Samu, Sogenji

Mayo 10

Todos los días reviso las noticias sobre la situación del virus corona. Hay países que continúan enfrentando desafíos, en los que el bloqueo continúa. Algunos otros países comienzan a rebelarse y a levantar la voz sobre las políticas de confinamiento. Ciertas fábricas y empresas cerraron, por lo que para muchos empleados la situación económica es difícil de soportar. Un resentimiento profundo está comenzando a surgir. De modo que, unos se enojan mientras que otros se deprimen. Sin embargo, necesitamos esforzarnos en cómo revivir nuestra propia vida.

Cuando estamos en una situación en la cual no podemos escapar, necesitamos sabiduría, pero si se basa en ideas mentales, entonces no produce un estado mental amplio y expansivo. Más bien nuestra respiración se acorta y nos sentimos aún más inseguros. ¿Cómo podemos mantener nuestro equilibrio interno? Esto es lo que necesitamos reflexionar una y otra vez.

¿Cómo podemos reflexionar sobre nosotros mismos? El Zen no está interesado en nada mental, solo en esa experiencia verdadera del momento, en ese instante cuando tomamos una decisión. En ese momento cuando aceptamos o rechazamos, ¿cómo podemos asegurarnos de que estas decisiones provengan de un profundo estado de percepción? Debemos observar esto con cuidado.

Cuando **Vimalakirti** estaba enfermo fue visitado por el Bodhisattva Monjusri. Vimalakirti dijo: “No pare-

ce que has venido, tampoco para cumplir, no hay ideas especiales añadidas a tus acciones. Eres un verdadero estado de mente elevado”. Si nuestro estado de mente se detiene por una situación, nos volvemos pequeños y nos apegamos a él. Cuando tenemos una visión más amplia, no ignoramos la realidad, pero dejamos de abatirnos y de tensionarnos ante esta situación.

Necesitamos ver tranquilamente nuestra propia mente. Monjusri preguntó: “¿Por qué te enfermaste?” - Vimalakirti dijo: “No estoy enfermo. Pero la sociedad está enferma y cuando veo esto, no puedo ignorarlo. Me duele y finalmente, ya que estoy de acuerdo con la sociedad, necesitaba enfermar. No puedo darles la espalda. Ignorarlos no puede ser la verdadera humanidad. Cuando las personas están enfermas, yo también estoy enfermo, pero no me quedo atrapado ahí. No me pongo ansioso por eso”.

Monjusri dijo: “¿Por qué no hay nada en tu habitación? Está vacía. Generalmente, habría enfermeras, ayudantes, medicinas, pero aquí no hay nada. ¿Por qué es así?” - Vimalakirti respondió: “Estar vacío es el mundo del Buda. Esta es nuestra mente original”. Vacío significa que no hay nada en el nivel de la forma, sin embargo, en el nivel de la mente, el vacío significa que, aunque exista la forma, no estamos atrapados en esta forma. Si no tenemos nada de forma, nuestra vida diaria puede ser difícil. Y si tenemos demasiado, podemos sentirnos abrumados con tantas cosas. Pero aún si éstas existen, si no las sentimos como nuestras, esa es la verdadera esencia de la mente, ese es el estado de mente de la iluminación.

Podemos enfermarnos, nuestra respiración puede ser difícil. Podemos no pensar con claridad, esto en efecto

puede suceder. Pero no podemos permanecer atrapados ahí o de lo contrario nos sentiremos aún más atrapados. Necesitamos hacer el esfuerzo diario de tomar todas y cada una de nuestras respiraciones para armonizar otra vez nuestra mente. Mientras nos concentramos en la respiración, perdemos la noción de nuestra situación real y podemos refrescar de nuevo nuestro estado de mente.

No es fácil hacer esto, ahora que han pasado muchos días en los que tenemos que soportar restricciones, por lo que todos y cada uno de los días tenemos que hacer esfuerzos nuevamente, no podemos detener nuestros esfuerzos para asentarnos dentro. A partir de ahí podemos refrescar nuestra energía. Todo depende de nuestros esfuerzos.

Vimalakirti nos está enseñando que la realidad es la situación en la que nos encontramos. Pero si agregamos ansiedad y preocupación, si agregamos confusión, perdemos nuestra esencia aún más rápido. Si la situación no cambia, entonces necesitamos profundizar nuestra esencia, respirar en nuestro *tanden*, hacer esfuerzos para concentrarnos, en medio de los desafíos, esta esencia responde y aparece. No podemos dejarnos llevar por el letargo.

Vimalakirti dijo que el vacío es lo que somos desde el origen. Y tendremos una reacción a la situación en la que nos encontramos, pero si nuestra concentración es fuerte y profunda, entonces en esta misma situación la experiencia cambia por completo.

En el zendo, una persona con verdadera esencia, puede usar cada momento de su mente para profundizar aún más. Sin una esencia clara, la mente viajará al pasado y al futuro, a muchos acontecimientos. En el mismo

zendo puede estar sentada una mente ocupada al lado de alguien que es serio y profundo en esencia.

No podemos dejar que la información del exterior devore nuestra esencia. Necesitamos utilizar cada momento de nuestra mente, comprenderlo claramente, sin pensar en el mañana, solo tomar el aliento del momento mientras estamos en una situación incierta, no tenemos tiempo libre para pensar en lo que podría suceder. Pero podemos atraer nuestra energía vital en este momento. Depende de nuestros esfuerzos, podemos dar prueba de ello. Por favor, en estos tiempos verifica cuidadosamente si tus esfuerzos tienen o no verdadera esencia. Cada persona necesita reflexionar sobre esto.



Mayo 12

Ahora que las temperaturas están subiendo y es casi verano, la tasa de infección disminuirá. Lo más probable es que cada país enfrente una situación más relajada. Tal vez este otoño e invierno volvamos a tener virus. Esta no es una situación coyuntural, tenemos que mirar hacia adelante sobre cómo lidiar de la mejor manera con los desafíos que enfrentamos.

Mantener nuestra salud en nuestro entorno es nuestra responsabilidad. Nuestro país ha emitido estas reglamentaciones, pero no estamos vivos solo por ellas, no obstante, podemos percibir las con una visión más amplia, esto es lo que necesitamos aprender como humanos.

El Buda dijo:

*“Somos lo que pensamos, convirtiéndonos en lo que pensamos.
Como la rueda que sigue al buey que tira del carruaje, la
tristeza sigue un pensamiento oscuro.*

*Somos lo que pensamos, convirtiéndonos en lo que pensamos.
Como una sombra que nunca se aparta de uno, la felicidad
sigue a un pensamiento puro”.*

Tenemos este cuerpo en esta realidad. Este cuerpo recibe las condiciones de su entorno. A veces puede ser difícil saber cómo continuar. Aun así, nuestra vida continúa, nace una nueva vida, existe y, finalmente, desaparece de nuevo. Esta es la apariencia de nuestra vida. Pero nuestra vida no existe solo para una generación, desde el nacimiento de este planeta ha recibido el influjo

del universo. La vida surgió, los humanos evolucionaron y fueron capaces de seguir puliendo su sabiduría al tiempo que se adaptaban a cada nueva situación. Aquí es donde nos encontramos ahora, un nuevo mundo tiene que abrirse.

Si observamos esto, no estamos vivos solo mientras tenemos este cuerpo físico, la sabiduría de nuestros antepasados está viva dentro de nosotros. Este debe ser nuestro enfoque, el enfoque que nosotros mismos debemos pulir. Esto es lo que el Buda nos está enseñando con las palabras de arriba.

No podemos ahogarnos en esta situación, sino penetrar el pasado a través del presente hacia el futuro, con una mente brillante, clara y abierta. Aquí es donde debemos colocar nuestra fe. En los viejos tiempos teníamos a Dios, a Buda, ahora más bien todos los humanos podemos abrir los ojos y ver esta realidad. Cuando recibimos el apoyo de las personas cercanas a nosotros, entendemos que solo con una gran mente sabia podemos producir una revolución.

Esto es lo que dijo el Buda: hacemos zazen con este significado, sin esperar que el zazen nos libere, cuando nuestra mente se calma, nos convertimos en esta mente que penetra los tres tiempos y que puede ir más allá del tiempo. No se trata de nuestra propia felicidad, si incluimos a todos, podemos ver cómo debemos vivir, esta es nuestra lección de estos días.

Necesitamos tomar el momento actual y los próximos años para seguir abriendo nuestra mente, para verdaderamente despertar a nuestra mente original. Toma la sabiduría de los antepasados y úsala directamente para tu propia vida, ¿qué significan realmente estas enseñanzas en tu vida? Tenemos que reflexionar sobre esto.

El virus corona no es la única razón por la que las personas se enferman. Hay muchas otras razones, necesitamos apoyar a las personas enfermas y estar a su disposición de la mejor manera posible. De lo contrario somos seres humanos irresponsables.

Vimalakirti nos enseña cómo podemos apoyar a una persona enferma. Monjusri dijo: “Estás enfermo, venimos a saludarte, pero lo que necesitamos es escuchar tu sabiduría, ¿cómo podemos verdaderamente visitar a alguien que está enfermo?” Vimalakirti respondió: “Nunca sabemos qué pasará después en este mundo, nunca sabemos qué pasará después con nuestro cuerpo. Este mundo está en constante cambio, nosotros estamos en constante cambio, no podemos vivir para siempre, en algún momento necesitamos morir. Esto no puede ignorarse. Estamos sanos y debemos estar agradecidos por ello. También debemos prepararnos para morir en algún momento. Cuando saludamos a alguien que está enfermo, tenemos que ser una mente amplia. En ese momento, no podemos hablar de cosas sin sentido.”

Este amplio estado de mente es lo que podemos compartir con la persona enferma, dándole una idea de la inmensidad de esta energía vital, que continuará incluso mañana. Este gran estado de mente es lo que podemos dar al otro, un sentido. Tal como el Buda enseñó las cuatro nobles verdades, así es nuestra vida. Esta vida es sufrimiento, despierta a este hecho. No te quedes solo con la alegría, sino con la vida de manera que te mantengas asentado, es ahí donde debemos hacer esfuerzos. Despierta al hecho de que la vida es sufrimiento. Así es nuestra vida. Y entonces, la más pequeña alegría es algo por lo que podemos estar increíblemente agradecidos. No necesitamos intentar escapar del sufrimiento, más

bien mientras estemos sufriendo, ¿cómo debemos vernos a nosotros mismos? ¿Cómo podemos mantener la fe en nosotros mismos? ¿Cómo podemos tener esperanza? Esto es lo que nos lleva a la sabiduría.

Nos encontramos con muchas situaciones diferentes, aún si tenemos una idea de lo que somos no nos ayuda mucho. Más bien miremos que existimos gracias a todos los que nos rodean y nos apoyan, de ahí surge el agradecimiento. Entonces, nuestro estado mental se amplía y naturalmente queremos llegar a los demás y apoyar a los demás.

Por favor extiende esta mano a los demás para que también puedan liberarse. Por supuesto, que surgen todo tipo de pensamientos. Pero estos se refieren solo al mundo material y están en constante cambio. Aquí es donde podemos usar nuestra sabiduría, nuestro ojo tranquilo, aquí no hay necesidad de apresurarse, solo tomemos esta sabiduría como lo más precioso. Con esta sabiduría puedes verdaderamente ir a saludar y visitar a otra persona. No des a los demás preocupaciones o esperanzas sin sentido, más bien dales una profunda sabiduría sobre la vida, así es como podemos apoyarnos unos a otros. Vimalakirti nos está enseñando que no podemos perder de vista este estado mental cuando visitamos a otra persona.



Mayo 14

Algunos dicen que el próximo año podría haber una vacuna y que solo hasta la primavera de 2022 la pandemia se habrá calmado. Si las restricciones se levantan demasiado pronto, podrían aparecer nuevos casos. Es posible que algunas personas infectadas no presenten síntomas y podrían infectar a otras. Necesitamos reflexionar sobre nuestra sabiduría, si nos enfermamos, cómo podemos manejar esta situación de la mejor manera posible.

En nuestro entrenamiento, para nosotros esto significa que necesitamos tener paciencia. No se trata solo de ayer y de hoy, sino de la necesidad de continuar nuestros esfuerzos. Necesitamos ver cómo podemos vivir realmente en situaciones difíciles. Recibimos la sabiduría de Vimalakirti.

Vimalakirti dice: “porque la sociedad está enferma, por eso me enfermo. Necesitamos tener una mente inmensa y no solo ver nuestra propia vida”. Vimalakirti nos enseñó cómo podemos visitar y apoyar a alguien que está enfermo. Ahora, ¿qué pasa si nosotros mismos nos enfermamos? Esto es lo que Vimalakirti nos enseña ahora.

Monjusri visita Vimalakirti, ambos encuentran al otro con una mente luminosa, así que es difícil saber quién es la persona enferma. Cuando nos enfermamos, nos deprimimos fácilmente, no podemos salir y dependemos del apoyo de otros. Sentimos esto como una pesada carga. Sin embargo, Vimalakirti ni siquiera parece estar

enfermo. El estado de su mente es brillante y claro, y la persona que lo visita no siente presión alguna.

Monjusri le pregunta: “Estás enfermo, pero no pareces enfermo. ¿Cómo te está yendo?”. Vimalakirti responde: “Si la enfermedad nos atrapa y caemos enfermos, eso se convierte en un gran peso para nosotros. Por supuesto, estoy realmente enfermo. Tengo síntomas de enfermedad. No obstante, lo que realmente nos enferma son esos apegos, recuerdos y rencores que acarreamos del pasado. Y sentimos la presión cuando éstos surgen. Es por esa falta de claridad del pasado, que sentimos esa pesadez”.

Estos no son pensamientos extraños, sin embargo, colorean nuestra experiencia del momento. No podemos detenernos por ellos. El cuerpo físico que hemos recibido de nuestros padres puede enfermarse, y como nos identificamos con este cuerpo, creamos nuestra propia pesadez. Por supuesto, podemos enfermarnos, pero no es solo nuestro cuerpo el que siente la enfermedad, es principalmente nuestra mente la que siente la enfermedad.

Ikkyu Zenji, al momento de su muerte, ofreció este poema:

“El cuerpo que me prestaron, hoy lo devuelvo”.

Debido a que solo vemos el cuerpo físico, no somos conscientes de la gran mente que usa este cuerpo. Por supuesto, no queremos enfermarnos, sin embargo, al pasar por la experiencia de la enfermedad, necesitamos atraer la sabiduría que nos ayude a superar esta experiencia física. No podemos quedarnos atrapados en nuestro cuerpo solamente, esto sería un gran error.

Es importante que no nos sintamos atrapados en nuestro cuerpo enfermo, de lo contrario creamos una enfermedad aún mayor que la física. Esto es a lo que

debemos despertar. Podemos sentirnos mal, tener dolor, tener dificultad para respirar, no tener apetito ni sentido del olfato, pero no podemos dejar que nuestra mente se ahogue en esta experiencia.

El poeta Masaoka Shiki, quien vivió en Japón hace más de 100 años y practicó zazen desde muy joven, dijo que el Zen se trataba de estar preparado para morir en cualquier momento, pero más tarde en su vida, cuando estaba enfermo, cuando no sabía cuánto tiempo viviría, dijo que el Zen no se trata de estar preparado para morir en cualquier momento, sino que el Zen consiste en recibir esta energía vital de nuevo cada momento, recibir la energía para vivir.

Masaoka miró claramente su propia enfermedad, y cuando se acercaba el final llamó a sus alumnos y les ofreció este poema:

*“La flor de Hejima está floreciendo
La flema está llenando mi garganta
¿Es este el Buda?”*

Hejima es una flor de colores amarillos que florece en junio, debe haber estado por todas partes en esa temporada cuando Masaoka, enfermó de tuberculosis, estaba listo para enfrentar su último momento. El dolor debe haber sido enorme, entretanto, los estudiantes reunidos alrededor sólo querían dar un poco de alivio a su maestro. En esta situación incierta, pronunció las dos primeras líneas del poema, luego, de nuevo luchaba para conseguir un poco de aire, los estudiantes tenían lágrimas corriendo por sus mejillas. Ellos querían tomar el dolor para sí mismos. Se sentaron en silencio junto a su cama,

esperando, cuando Masaoka Shiki ofreció la última línea del poema: ¿Es este el Buda?

Se dice que alguien que muere se convierte en un buda, pero también se llama buda a alguien que ha despertado. Masaoka ofreció este poema, su respiración debe haber sido difícil, cuando la flema llenaba su garganta, ese fue su último momento. Él habla de sí mismo como si se estuviera mirando desde lo más alto. Se trata de sí mismo, aun así, su estado mental es tranquilo y lleno de sabiduría.

Eso es lo que dice Vimalakirti, que no podemos quedarnos atrapados en nuestro cuerpo, que no podemos ahogarnos en nuestro sufrimiento, si bajamos entonces estamos al final. Así no es como debería ser. Desde un nivel elevado podemos reflexionar sobre nuestro estado de mente, podemos revisar nuestro estado de mente. Es la mente la que usa este cuerpo, la mente no está atrapada en este cuerpo. Necesita apartarse de este cuerpo en algún punto, entonces podemos despertar a nuestra verdadera naturaleza y compartir esta experiencia con muchos.

Puedo estar sufriendo, pero hay otros que sufren aún más. Si hay una posibilidad, me gustaría usar mi vida para ayudar a otros, para apoyar a otros. Vimalakirti nos está enseñando que debemos ver esto como algo importante en nuestra vida.



Mayo 17

Ya estamos a mediados de mayo. No obstante que en la prefectura de Okayama se han levantado todas las restricciones, las personas que están en entrenamiento no abandonan el monasterio, ahora llevan ya tres meses adentro. La situación actual es como un sesshin constante. El tiempo del corona es un tiempo complicado, sin embargo, se puede ver claramente la esencia de las personas que entrenan, y es una oportunidad para profundizar aún más. La esencia crece y hay muchos que, en su sentada, pueden experimentar que pueden beber de un solo trago su cuerpo, el zendo y el universo entero. No es fácil tener esta experiencia.

Este momento es de gran apoyo para las personas en entrenamiento. Los antepasados nos dejaron su sabiduría, la estudiamos y la utilizamos para soltar toda ansiedad durante estos tiempos inestables. Así profundizamos, utilizando la guía de los antepasados.

¿Cómo podemos visitar a alguien que está enfermo? ¿Cómo podemos lidiar con nosotros si caemos enfermos? Estos son los puntos que hemos estado viendo. La enfermedad muestra que el pasado, el presente y el futuro afectan nuestro ser. Pero si logramos trascender el cuerpo, entonces nada nos detendrá y no habrá más confusión. Estas palabras como teoría no nos sirven de mucho, más bien lo que necesitamos es explorar esta experiencia por nosotros mismos.

Vimalakirti nos enseña lo importante que es profundizar. Podemos experimentar esto; usando koans, usan-

do sussokan, profundizando verdaderamente en nuestra sentada. Para esto necesitamos dejar de lado toda esa información que está alrededor, de lo contrario no podemos profundizar. Cuando hacemos zazen nos convertimos en zazen, cuando hacemos samu nos convertimos en samu. No pueden entrar pensamientos extraños. De este modo llegamos a estar completos y entrenados por dentro, con cada respiración, con cada momento mental nos convertimos en uno con el koan. Esta esencia se vuelve real y puede probarse.

Incluso si no tenemos habilidad en este tipo de práctica, **Hakuin** nos enseña el método Naikan (introspección):

“Este campo de elixir, ubicado en el mar de energía vital, la parte baja de la espalda y las piernas, las plantas de los pies -

Todo es mi rostro verdadero y original.

¿Cómo puede esa cara original tener agujeros en la nariz?

Este campo de elixir, ubicado en el mar de energía vital, la parte baja de la espalda y las piernas, las plantas de los pies -

Todo es el hogar y el lugar natural de mi ser original.

¿Qué noticias o informes podrían venir de ese lugar natural?

Este campo de elixir, ubicado en el mar de energía vital, la parte baja de la espalda y las piernas, las plantas de los pies -

Todo es la tierra pura de mi propia mente.

¿Cómo podrían existir los esplendores de esa tierra pura separados de mi mente?

Este campo de elixir, ubicado en el mar de energía vital -

Todo es el Buda Amida de mi propio ser.

¿Cómo podría Amida Buda predicar el Dharma separado de ese ser?”

Utilizamos estas palabras, dejamos que nuestra conciencia se asiente dentro. No abrimos espacio entre un momento y otro, no hacemos ni un hueco, y permitimos que la esencia se profundice, como al inflar un globo. Así de plenos nos sentimos. Y con esto, todos los pensamientos e imaginaciones que llenan nuestra mente durante nuestra vida diaria, se han ido, todo ha desaparecido. Y nos enfrentamos sólo a la realidad aquí mismo, bajo nuestros pies. Percibimos solo la realidad de este momento.

Una vez que nos asentamos a este grado, somos como un globo inflado. Nuestra conciencia se vuelve aguda y clara. Entonces, el simple toque de la punta de una aguja hará que explote el globo. No pueden entrar pensamientos extraños porque de tal manera la energía está completa y entrenada.

Esta experiencia es posible en un monasterio, pero también en la sociedad si continuamos nuestros esfuerzos. Generalmente nuestra mente se agota siguiendo el curso de todas las percepciones sensoriales, pero cuando regresamos hacia adentro, de nuevo podemos verdaderamente percibir nuestra energía original.

Por favor, donde quiera que te encuentres, mantén tu trabajo y profundiza tu estado de mente. Este es mi gran deseo.



Mayo 19

Ryokan dice:

*“Sin intención, la flor atrae a la mariposa.
Sin intención, la mariposa se acerca a la flor.
No conozco al otro
El otro no me conoce.
Seguimos naturalmente el camino universal
Cuando nos encontramos, lo hacemos sin intención.”*

“La flor no invita a la mariposa, pero cuando florece las mariposas llegan. ¿La mariposa vuela para saludar a la flor? Cuando las mariposas vuelan, es cuando florecen las flores. No conozco a los otros, los otros no me conocen a mí”.

Este poema tiene un sentido profundo. La mariposa y la flor no tenían la intención de conocerse, pero ¿cómo sucedió? Se encuentran. Las estaciones cambian, el karma produce conexiones con otros humanos, a esto puede llamársele: conexión kármica de mente vacía.

La mente vacía es un estado de mente cuando no tenemos un plan para hacer una determinada cosa y aun así surge nuestro empeño.

Muchas personas están infectadas por el virus, esto es muy triste, pero muchas personas se han recuperado. No queremos caer en tal situación, sin embargo, puede suceder. Depende de nuestro estado de mente si lo vemos como bueno o como malo.

Podemos estar en un tren, las personas están sentadas a nuestro lado, el paisaje cambia constantemente, ¿por qué esta persona está sentada a mi lado? ¿Por qué esta otra persona está parada frente a mí? No nos conocemos, si lo pensamos, es bastante extraño. Puede que esté predestinado por la ley de un Dios imaginario, sin embargo, en Zen no hay un Dios imaginado. Aquí Ryokan lo aclara, en Zen este dios imaginario se llama ley de la conexión kármica.

Nuestros encuentros no son creados solo por un dios. Para nuestro encuentro hay una causa que está conectada por hilos invisibles al resultado. Ryokan dice, “naturalmente seguimos el camino universal”. Ryokan no lo deja en un encuentro que llega curiosamente, solo dice que depende de nuestras conexiones kármicas.

En Europa, a la entrada de un pueblo dice:

“Brinda al viajero un lugar para descansar, al visitante una sonrisa y para el que se va deseamos felicidad”. Oramos por el bien de aquellos que necesitan partir. Tenemos una oportunidad preciosa que encontramos, y cómo nosotros damos vida y transmitimos nuestra sabiduría a nuestros encuentros es algo en lo que siempre debemos poner una fina atención.





“Las flores se abren, las mariposas llegan naturalmente”

Mayo 21

El confinamiento se está levantando en muchos países, muchas ciudades han dado pasos adelante. Sin embargo, los datos muestran que muchas personas aún siguen contagiadas y que aún muchas personas están muriendo.

En mi armario acabo de encontrar un DVD de hace 15 años, que contiene un documental realizado por la BBC. Revisé este DVD para mi propio estudio, y me sorprendió ver que en este documental de hace 15 años se describe exactamente la situación que está ocurriendo ahora.

Toda la información muestra que, en aquel momento, se tenía la seguridad de que esto sucedería. Todo esto lo sabían ya los expertos, los políticos y los economistas. Aunque no había sucedido, ya se había advertido que esto generaría gran angustia a todas las personas. En el pasado hemos atravesado por muchas pandemias, recordando esos tiempos, durante la fiebre española, por ejemplo, murieron muchas personas. Hoy en día tenemos la suerte de que la medicina se haya desarrollado y que pueda hasta cierto punto ayudar a las personas que se han contagiado.

Los expertos dicen que los humanos se desarrollaron y evolucionaron al mismo tiempo que luchaban contra los virus. Nuestra evolución estuvo impulsada por los virus que nos afectan. Gracias a estos virus, nos desarrollamos. Un virus no es un enemigo, más bien genera nuestra fuerza vital. Tenemos deseos y necesidades que

satisfacer, esta nuestra base, no hacemos cosas sin sentido, pero nosotros mismos provocamos confusión.

Por eso, mientras tratamos de dar un paso adelante, debemos ser responsables, no podemos solo perseguir nuestros deseos y nuestra satisfacción personal. Ahora esto es importante para toda la humanidad. Ahora entendemos que podemos desarrollarnos como humanos y crear una sociedad donde logremos ayudarnos unos a otros. ¿Cómo es esto posible? Debemos enfocarnos en esto.

En el budismo se dice: Si quieres conocer el pasado, mira el presente. Si quieres conocer el futuro, mira el rostro del presente. Esta es la enseñanza del budismo Mahayana de que todo se basa en causa y efecto.

En sus orígenes los humanos pelearon entre sí, a medida que pasó el tiempo, creamos una comunidad que desarrolló más y más valores sociales, incluso para apoyar a los débiles en el sistema. La situación que vemos ahora no podría haber sido imaginada por nadie, solo vivíamos de acuerdo con nuestros deseos. Ahora el virus corona nos está enseñando que necesitamos cooperar, que necesitamos ayudarnos unos a otros. Esto es lo que está justo frente a nuestra cara.

Ahora, los países deben ver claramente cómo pueden continuar, creando organismos para apoyar a sus poblaciones en este momento, de modo que pueda apoyarse el deseo de vivir de cada persona. Nunca tuvimos una situación como esta y exige un gran esfuerzo de todos nosotros.

Aquellas personas que han quedado desempleadas porque su empresa se declaró en quiebra, que no saben cómo continuar sin ningún ingreso, necesitan nuestro apoyo ahora. Esta es nuestra actualidad. El virus coro-

na es nuestro enemigo, pero también es la fuente para poder evolucionar en el momento actual. Hemos estado fragmentándonos en muchas clases y países diferentes, pero ahora necesitamos apoyarnos unos a otros, esta es ahora nuestra lección.

Podemos revisarnos a nosotros mismos, no solo seguir adelante sino comprobando por nosotros mismos cómo podemos abrir nuestro ojo de la sabiduría, este esfuerzo es necesario.

En el budismo Mahayana el misterioso dos. El yo y el otro no están separados, no son dos. Este mundo y yo somos uno, pasado y presente y futuro están unidos, no separados.

En los sutras el Dhammapada enseña la ley de causa y efecto tomando como muestra a una flor de loto. La flor de loto no crece en las aguas puras de la montaña. El loto solo crece del barro y desde allí florece. Mientras se levanta del lodo, la flor y las hojas son hermosas y no tienen el más mínimo pedazo de tierra o lodo pegado a ellas. Este es el misterioso no dos.

Sin huir de los desafíos, de una situación difícil y de un país, sino tomando toda su fuerza, cada persona puede hacer que su flor se abra. No solo como una idea mental, en nuestras manos, en nuestros pies, en nuestros esfuerzos necesitamos encontrar la verdad. Estos esfuerzos no pueden detenerse.

Este otoño, ya sea que haya lluvia o tormenta, sigo recogiendo la maleza hoy.

Ya sea que haya ganancia o pérdida, alegría o tristeza, esto no es a lo que debemos atender, sino a cómo podemos vivir de una manera correcta. Eso es lo que necesitamos considerar, de lo contrario, la esperanza de algo

mejor en el futuro se convierte en algo imaginado. Esta no sería una forma saludable de vivir.

Aprendemos de ayer, tenemos esperanza para mañana y caminamos cada paso fuertemente conectados al suelo ahora. Cada persona necesita reflexionar sobre el valor de su vida. Una semilla de grano fue el comienzo, produciendo incontables granos. Del mismo modo, tenemos nuestro karma del pasado y, de acuerdo con nuestro deseo para el futuro, podemos producir el resultado que esperábamos.

El dolor, el sufrimiento, la ansiedad, la soledad de cada persona no pueden ahogarnos, al dar cada paso con toda la energía vital que tenemos, se abre un nuevo camino. Este es mi gran deseo para todos.





“El misterioso no dos”

Mayo 23

Todos llevamos ya tres meses haciendo grandes esfuerzos. Gracias a nuestra dedicación, el número real de personas infectadas no es tan grande como se esperaba. Me gustaría agradecer a cada una de las personas que han hecho tan enormes esfuerzos.

El Buda fue a *Takuhatsu* (pedir) y, en una casa, estaba un joven que acababa de lavarse la cara, luego miró hacia el este, hizo una reverencia, miró hacia el sur, hizo una reverencia, miró hacia el oeste e hizo una reverencia, miró hacia el norte e hizo una reverencia, miró hacia arriba e hizo una reverencia, miró hacia abajo e hizo una reverencia. El Buda vio estas esmeradas reverencias y se dirigió al joven: “Eres muy joven, pero muy dedicado a tus reverencias. ¿Así te inclinas todos los días?” - “Sí, me inclino a diario”. - “¿A quién le rezas en el este, a quién es en el oeste y a quién en el sur y en el norte?” - “Mis reverencias no tienen significado, solo hago lo que mis padres me enseñaron”. - “Aunque estás haciendo algo importante, si lo haces sin saber su significado, es una lástima y no es lo suficientemente bueno. Tu reverencia es muy devota, pero necesitas saber el propósito, te enseñaré ahora. Cuando te inclinas hacia el este, te inclinas en agradecimiento hacia tus padres que te dieron la vida. Cuando te inclinas hacia el sur, expresas tu agradecimiento a todos tus maestros, a quienes te enseñaron en la escuela, a los que te enseñaron a cocinar y a coser, a los que te enseñaron tu profesión, expresas tu agradecimiento a todos los que te han enseñado algo. Cuando te

inclinamos hacia el oeste, expresamos tu agradecimiento hacia tu pareja e hijos. Cuando te inclinamos hacia el norte, expresamos tu agradecimiento hacia tus amigos y conocidos en la vida. Cuando te inclinamos hacia arriba, expresamos tu agradecimiento hacia aquellos que te han mostrado el camino espiritual y te han apoyado en él. Cuando miramos hacia abajo y te inclinamos, puedes expresar tu agradecimiento hacia aquellos que han hecho tantos esfuerzos para sustentar tu vida.

Esto se llama inclinarse en las seis direcciones”, le enseñó el Buda.

El Buda enseña que no podemos perder nuestra actitud de agradecimiento hacia todo lo que encontramos. Hasta ahora hemos recibido apoyo y todavía seguimos recibiendo gracias a muchas conexiones kármicas, por esto podemos estar agradecidos. Hoy en día las personas se han vuelto apartadas y pobres en mente, es el momento en que vivimos.

La existencia de cada persona es igual. Tenemos demasiados desastres naturales en el mundo, demasiados problemas en el mundo y éstos parecen aumentar. También parece aumentar el número de personas que transmiten su insatisfacción a otros. Aquí es donde nosotros como humanos necesitamos regresar a ser agradecidos.

Es posible que sepamos y estemos conscientes de nuestro agradecimiento hacia nuestros maestros, en cualquier país y en cualquier religión, se enseña esto. El Buda dice: Inclínate hacia tu pareja e hijos. Dice, inclínate ante aquellos que están trabajando y apoyándose. Vive de una manera que te sientas agradecido con cada persona.

El Buda dijo esto hace 2,600 años, cuando todavía se consideraba que las mujeres no eran iguales. Aun así,

el Buda dijo: inclínate hacia tu esposa, inclínate hacia tu esposo. Observa verdaderamente el valor humano de cada persona, y la necesidad de que cada relación encuentre equilibrio en armonía.

Tenemos que vivir nuestra vida con sentimiento de gratitud. En un dojo, un lugar de entrenamiento profesional, los monjes aprenden a inclinarse el uno hacia el otro.

De alguna manera podemos entender que nos inclinamos ante nuestro compañero, ya que él o ella también apoya nuestra vida. ¿Pero inclinarnos ante nuestros hijos? Si no tenemos cuidado, creemos que nuestros hijos son nuestros. Desde un punto de vista budista, esto es diferente. La vida de los niños surgió del útero de la madre, pero la energía vital se está transmitiendo desde el pasado antiguo. Todos tenemos una vida pasada y, debido a que sólo somos conscientes de lo que pasa después de que nacemos en esta vida, no sabemos lo que sucedió antes. Simplemente lo olvidamos. No nacimos de repente, por casualidad. Todos tenemos un pasado. Cuando tengas muchos hijos, sabrás que cada niño tiene sus habilidades particulares. Ese niño nunca ha escuchado música en casa, pero puede apreciarla profundamente. Los padres pueden no ser pintores, pero un niño está dotado para dibujar. Esto muestra que la base de esta habilidad puede tener su origen en una vida pasada. Los científicos hablan sobre el ADN, pero eso no es todo. La personalidad de cada persona expresa la vida pasada. Este niño tiene su propia vida pasada y ahora tiene la conexión kármica para nacer a través de mi útero, nosotros solo podemos estar agradecidos por ello.

Hoy en día, aunque casi nadie lo dirá, hay muchos padres que ven a sus hijos como propios. Si lo pensamos,

nosotros, como padres, estamos aquí para detectar la habilidad especial en nuestro hijo y apoyarlo para que la desarrolle aún más, de modo que pueda vivir una vida por sí mismo.

Es por esto que el Buda nos enseña que también debemos expresar nuestro agradecimiento hacia nuestros hijos. Los padres no hicieron al niño, el niño apareció y para cobrar forma tomó prestado el útero de la madre.

Muchos médicos, enfermeras y cuidadores trabajan para aquellos que se han contagiado con el virus corona, incluso con riesgo de infectarse ellos mismos. Sin embargo, continúan su trabajo y sus esfuerzos. Cuando vemos esto, debemos estar agradecidos por sus afanosos esfuerzos. Este es el gran tesoro que nos están regalando durante este tiempo y por el cual debemos estar profundamente agradecidos.

Si recibimos la enseñanza del Buda, desde el fondo de nuestra mente necesitamos sentir profundamente este agradecimiento. Debemos continuar esforzándonos, apreciando y valorando los esfuerzos no solo del equipo médico sino de todas las personas que trabajan en la sociedad.

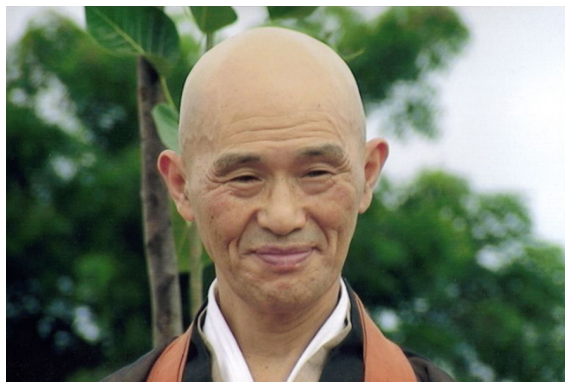
Por favor, todos tomen este gran estado de mente como lo más importante, que podamos ver los esfuerzos que cada persona está haciendo. Este es mi profundo deseo.



Shodo Harada Roshi

Harada Seicho nació el 26 de agosto de 1940, en la ciudad de Nara en Japón. Fue el tercer hijo de una amorosa familia encargada de un templo budista. Estando aún en la escuela secundaria, cuando realizaba un encargo para su padre, se encontró con su maestro Yamada Mumon. Estudió en la Universidad de Hanazono. Al graduarse de la Universidad, en 1962, ingresó al Monasterio de Shofukuji, en Kobe, donde se ordenó como monje zen bajo la tutela de Yamada Mumon Roshi y recibió el nombre de ShoDo: Sho (Verdadero) Do (Camino). Desde 1983, Harada Roshi ha servido como Abad de Sogenj, un Monasterio del siglo XVII en Okayama, Japón y es también Abad del Monasterio Tahoma-san Sogenji, ubicado en Whidbey Island, Washington, Estados Unidos.

Durante sus años en Sogenji, Harada Roshi ha entrenado estudiantes de más de treinta nacionalidades y algunos han formado comunidades de práctica en más de quince países incluyendo: Rusia, Polonia, Dinamarca, Alemania, Italia, India y México. La red internacional de estudiantes del Roshi y centros de práctica se llama Comunidad *One Drop Zen*. Adicionalmente, gracias a su visión, impulso y apoyo, en 2002, se fundó *Enso House*, un hospicio con supervisión médica para enfermos terminales, ubicado cerca del Monasterio en Whidbey Island.



Con profundo agradecimiento a nuestro maestro Shodo Harada Roshi por guiarnos e inspirarnos, sosteniendo nuestra práctica y nuestros esfuerzos para mantenernos asentados y sanos durante este periodo de aislamiento.

Gracias por ayudarnos a disipar las tribulaciones por las que todos estamos pasando, iluminándonos el camino.

Gracias por su apoyo a Lilian ENen Gómez, guía de One Drop México.

Gracias a Roberto Gentei Behar por su acompañamiento y enseñanza, y a la sangha de Mérida y Ciudad de México por la preciosa oportunidad de practicar juntos a la distancia.

One Drop Zen Community
One Drop México-Zendo una Gota

<http://onedropzen.org/>

Julio de 2020



Caligrafías: Shodo Harada Roshi
Traducción: Martha ZuiHo Bañuelos
Diseño: Amira Nyoren Baltezar
Cuidado de la edición: David Moreno Soto