

TENZO KYOKUN
del
MAESTRO DOGEN

Comentarios de
ETIENNE ZEISLER

¿QUÉ ES EL KUSEN?

Las páginas que aquí se presentan corresponden a los kusens de **Etienne Zeisler**, comentando el **Tenzo Kyokun** del **Maestro Dogen**.

El Kusen, **Ku** : boca, **sen** : enseñanza, es la enseñanza oral del maestro a sus discípulos durante zazen.

Estos kusens se comenzaron en el Campo de Verano de La Gendronnière el año 1986, en la cuarta sesión. Era esta la llamada “sesshin española”, por estar traducida al castellano y por ser la que habitualmente reúne más españoles. Las personas que estuvieron en este campo recordarán el eco de estas palabras, los que las lean por primera vez encontrarán en ella toda la originalidad y la fuerza de la enseñanza Zen. La tradición de todos los antiguos maestros, desarrollada aquí y ahora, con un espíritu totalmente libre y creativo.

Hace ya dos mil quinientos años, Buda hablaba de los Tres Tesoros que debemos preservar: Buda, Dharma y Sangha. El primero no es otro que la postura de zazen, el retorno a la condición normal, al Buda que somos. El tercero es la gran familia, la comunidad santa de todas las personas que practican la Vía. El segundo es la ley, el orden cósmico. Es inseparable de los otros dos ya que es la enseñanza de Buda a la Sangha. El kusen es la transcripción.

El kusen es la enseñanza dada durante zazen, de Buda a Buda, **I shin den shin**, como se dice en el Zen, de mi alma a tu alma, de mi corazón a tu corazón, directamente. Así es como se ha transmitido esta enseñanza de generación en generación, de patriarca a patriarca, de persona a persona.

Radicalmente diferente de una teoría, de un dogma que se podría aprender por el corazón o diseccionar con el intelecto, el kusen no sale de la conciencia personal y no se dirige a la conciencia personal, Toma su raíz en **Hishiryō** y se dirige a **Hishiryō**, la conciencia profunda, cósmica. Por eso el **Maestro Deshimaru** decía que no es necesario escuchar el kusen, y menos intentar comprenderlo, no es necesario atraparlo con nuestras categorías personales. Escucharlo como se escucha el sonido del arroyo, que fluye sin que nadie pretenda detenerlo.

El lenguaje del kusen es simple y directo. No hay en el Zen esoterismo alguno ni enseñanza secreta, ni metafísica ni mística, más bien al contrario, son verdades primordiales, enraizadas en la experiencia de cada uno, son la expresión de una enseñanza que se ha transmitido durante miles de años, Butsu, Butsu, de Buda a Buda.

Étienne Zeisler (1946-1990) es uno de los primeros discípulos del maestro Deshimaru, del cual fue su traductor y a quien siguió hasta su muerte en 1982.

Étienne nació en Hungría y a los tres años sus padres se instalaron en Francia. Estudió Derecho y fue en esa época, en 1967, cuando conoció al maestro Deshimaru que acababa de llegar a Francia. Fue uno de las primeras personas en practicar zazen con él. De una manera natural a la muerte de Taisen Deshimaru se convirtió en uno de los principales dirigentes de su misión, continuándola hasta su propia muerte. Recibió el siho, certificación, de Niwa Roshi en ese momento superior de Eiheiji. Desarrolló numerosas traducciones y comentarios sobre textos fundamentales del Zen y dirigió numerosas sesshines trasmitiendo la enseñanza que había recibido.

LA ASOCIACION ZEN INTERNACIONAL

El Maestro Deshimaru trajo la práctica del Zen a Europa donde hasta entonces solo era conocido por los libros. Actualmente hay un gran número de Dojos por todo el mundo. Su enseñanza sigue viva en la gente que practica zazen, en todos los grupos que han aparecido, y sobretodo, en la Gendronniere, el templo que fundó en 1980 y donde se reúnen habitualmente sus discípulos de todo el mundo para practicar la Vía de Buda.

El Maestro Deshimaru fundó la Asociación Zen Internacional, organización que reúne a los discípulos y simpatizantes de todo el mundo. Esta asociación con sede en París, heredera de su enseñanza, tiene como fin transmitir la práctica de zazen tal como él la transmitió a sus discípulos, tal como la enseñó en Europa durante quince años.

INTRODUCCIÓN

Comencé la traducción y los comentarios de Tenzo Kyokun en el transcurso de la tercera sesión del campo de verano de 1986, en la Gendronnière. Los he continuado y terminado en dojo de París, a finales de enero de 1987.

La traducción del texto de Dogen ha sido realizada a partir de dos versiones inglesas, la de Kōshō Uchiyama principalmente, y la de Y. Yokoi.

Para los comentarios me he inspirado en el libro *Refining your life*, así como en las notas de Kodo Sawaki, pero sobre todo en los kusens del Maestro Deshimaru.

El Maestro Deshimaru nos había hablado a menudo de la importancia del Tenzo Kyokun pero no tuvo tiempo de hacer su comentario integral.

Descubriendo este texto de Dogen, a medida que lo he comentado, he observado que toda la enseñanza de Sensei expresaba la esencia y la línea directriz, que casi todas las frases de sus kusens aclaraban su significado profundo.

Kodo Sawaki valoraba en el punto más alto el Tenzo Kyokun, pues en este libro, el maestro Dogen enseña directamente a sus discípulos la manera de seguir y de realizar la Vía en cada acto de la vida cotidiana.

A pesar del estilo brusco y torpe de mis comentarios, espero que leyendo este nuevo kusen, podréis obtener la dimensión del Tenzo Kyokun, que en cada instante nos muestra la dimensión Infinita de nuestra vida,

Etienne Zeisler

**TENZO KYOKUN
RECOPIACION
I**

28 de julio 1986 20:30 h

Durante esta sesión voy a traducir y comentar el Tenzo Kyokun, escrito por el Maestro Dogen. Es la enseñanza de Dogen al responsable de la cocina. El responsable de la cocina se llama tenzo.

El Maestro Dogen es conocido sobre todo por el Shobogenzo. Incluso en occidente el Shobogenzo comienza a ser célebre. Es una obra en noventa y cinco volúmenes que expresa la filosofía del zen a partir de la experiencia de zazen, de Dogen.

El **Tenzo Kyokun** es una parte del **Eihei Shingi**, las reglas del Templo de Eihei-ji del Maestro Dogen. Kodo Sawaki decía : “Debemos respetar el Eihei Shingi, más incluso que el Shobogenzo”. El Eihei Shingi es la guía de la práctica del Zen en la vida cotidiana, en nuestra vida real, aquí y ahora. Incluso si leéis libros de filosofía, libros religiosos, no responderán a la pregunta que os ha hecho practicar zazen. ¿Por qué habéis venido a este dojo?

Leer libros, adquirir conocimientos, es solamente saber. En el dojo, la cuestión no es saber, sino que se trata de certificar a través del propio cuerpo y el propio espíritu. Zazen actualiza el espíritu del despertar. Zazen no está separado de la vida cotidiana. Cada acción se vuelve zazen. En el campo, limpiando los edificios, o trabajando en la cocina..

El Tenzo Kyokun comienza así:

“Desde los tiempos más antiguos, en la comunidades que practican la Vía de Buda, hay seis responsables para dirigir el funcionamiento de la comunidad. Cada uno de los monjes responsables es un discípulo de Buda y actualiza la

actividad de Buda a través de su trabajo. Entre estos responsables, está el tenzo, que tiene a su cargo la preparación de la comida.”

Está dicho en el Zennen Shingi: **“La responsabilidad del tenzo es preparar la comida de los monjes”** Tradicionalmente, los otros cargos son el tsusu y el kansu que deben supervisar y coordinar toda la vida de la sangha. El fusu es el responsable de las finanzas. El ino es el responsable de las relaciones en la comunidad. El shisui repara los edificios, se ocupa de la agricultura y de otros trabajos. Durante dos meses, este campo de verano funciona exactamente de esta manera. Cada uno de los responsables es discípulo de Buda.

El Maestro Deshimaru decía: “La filosofía occidental es muy buena. Numerosos filósofos han comprendido lo que era el zen. Pero nadie ha dado el método: ¿Qué hacer, cómo responder, cómo actualizarlo en nuestra vida? Este es el punto más importante. La filosofía, la religión y la vida han estado siempre separadas. Materialismo y espiritualismo. ¿Cómo unir, cómo actualizar, cómo sobrepasar las contradicciones? Si los europeos pueden resolver este problema, seguramente podrán aportar la verdadera paz a la humanidad, más allá de las nacionalidades, de las razas. Más allá de todo.

Si comprendéis el **Tenzo Kyokun**, podréis realizar este gran ideal. Cada uno de los practicantes realiza la actividad de Buda, de Dios o del sistema cósmico en la vida cotidiana. El espíritu que os ha traído aquí, Bodai Shin, debe tener prioridad. Debe pasar delante del ego. Especialmente los responsables deben dar ejemplo.

Si el ego pasa delante del Bodai Shin, es la ruina completa, la destrucción total y el Templo se vuelve el Club Mediterrané.

Sin duda el Club Mediterranéé está muy bien. Es un punto muy delicado. Algunos para resolverlo escogen el materialismo o el espiritualismo. De un lado, solamente la oración, solo la meditación, solo el éxtasis. Del otro lado, solamente el materialismo. En la práctica del Zen, debemos resolver esta contradicción directamente a través de nuestro cuerpo, de nuestra vida real.

29 de julio 1986 07:30 h

El Tenzo Kyokun, es la enseñanza de Dogen al jefe de la cocina, pero no solamente al jefe de la cocina, sino también a todos los que buscan la Vía.

El papel del tenzo es preparar la comida para los monjes. Este trabajo ha sido perpetuado por los maestros en la Vía, por todos a los que el espíritu de la Vía ha sido revelado. Una práctica tal requiere todas las energías. Si un hombre esta encargado de este trabajo y le falta este espíritu, no hará más que sufrir con las dificultades superfluas, y sus sufrimientos no tendrán ningún valor para la práctica de la Vía, Doshin, para servir las comidas llenas de variedades, apropiadas a las necesidades y circunstancias, de manera que sean capaces de crear en cada uno, en su cuerpo y en su espíritu, el deseo de practicar con energía.

Desde los tiempos más antiguos, grandes maestros y grandes patriarcas, como Issan y Tozan, trabajaron como tenzo. Aunque no se tratase más que de preparar la comida, este trabajo es diferente de un ayudante de cocinero o de un pinche.

“Cuando estuve en China, en mi tiempo libre, hablé con viejos monjes que tenían años de experiencia, y me enseñaron un poco lo que habían realizado a través de su

trabajo. Lo que ellos tenían que decir, era la médula de lo fue transmitido a través de los tiempos por los Budas y los patriarca. Estudiaron cuidadosamente el Zennen Shingi en lo que concierne al trabajo del tenzo. Estudié muy atento a los que practicaban este trabajo. Voy ahora a describir el trabajo del tenzo durante un día entero.

Después de la comida del mediodía, el tenzo debe ir a buscar el arroz, las legumbres y todos los ingredientes para la comida de la noche y para la de la mañana siguiente. (En los Templos Zen, las únicas comidas que se hacen son por la mañana y por la noche. Es por esto que por la noche no se canta el Sutra de la comida). Una vez que ha hecho esto, el tenzo debe manipular los ingredientes, con tanto cuidado como si fuesen sus propios ojos.

Honei dijo: “Utilizad las propiedades de la sangha con tanto cuidado como si fuesen vuestros propios ojos”

El tenzo debe manipular la comida con respeto, como si se tratase de un plato para un emperador. Lo crudo y lo cocido deben ser tratados de la misma forma. Luego, todos los responsables de la cocina decidirán cual será la comida para el próximo día, que tipo de guen mai, de legumbres, se cocinarán.

El Zennen Shingi dice: “Cuando se decide la cantidad de la comida, el tenzo debe consultar a los otros responsables. Cuando el menú se ha escogido, debe ser colgado delante de la habitación del jefe del Templo y delante del Buda de la entrada. Cuando esto ha sido realizado, se puede comenzar a preparar la comida del día siguiente. No debéis dejar a los otros lavar el arroz o preparar las legumbres, sino que debéis hacerlo con vuestras propias manos. Concentraros

sobre este trabajo según las necesidades del momento. No soñéis. No os dejéis absorber por una sola cosa al punto de que olvidéis las otras. No dejéis escapar una sola gota del océano de las virtudes. Cultivad un espíritu que intente hacer creer a los otros en la fuente del bien sobre la montaña de los beneficios.”

La enseñanza de Dogen no es ni un libro de cocina, ni un tratado de moral o de filosofía. Cada mañana, cada mediodía, cantamos el Sutra de la comida. ¿Por qué comemos? Socialmente el papel del cocinero es poco apreciado, salvo para los grandes “chefs”. Bocese, por ejemplo, enseña cocina en el mundo entero. La gente se interesa por lo que puede satisfacer sus deseos. Se puede comer también para vivir, para no morir. Si no se come se muere. Todo el mundo lo sabe. Se ven ejemplos actualmente en todo el mundo. A menudo antes de morir la gente hace promesas. “Si no muero construiré una iglesia, haré zazen...” Delante de la muerte, se tiene otra mirada sobre la existencia. ¿Cómo utilizar nuestra vida? Si no coméis seguramente moriréis. Si coméis, podréis continuar viviendo. ¿Cómo utilizar esta vida que continua?

Dogen dice: **“Debéis practicar zazen como si tuvierais que apagar un fuego que arde sobre vuestras cabezas”**. Por esto dice en el Tenzo Kyokun: “La función del tenzo es preparar la comida para los monjes, para los que quieren seguir la Vía, el sistema cósmico. El tenzo no es solamente un cocinero. Los que comen no son únicamente animales. El trabajo del tenzo es el verdadero Dharma, en términos de vida, de acción, de calidad. Así pues, todos los Budas, los patriarcas, como Issan o Tozan, han ocupado la función de tenzo. En un Templo Zen, la vida, los gestos de cada uno, son la vida y los gestos de Buda. Así pues, nadie puede hacerlos en vuestro lugar”. Tenéis

que hacer lo que tenéis que hacer. En el mundo social, se puede cambiar, comerciar. “Trabaja para mi, te daré un salario”. Pero en lo que respecta a nuestra vida real, esto no es posible.

Kodo Sawaki decía: “Incluso una cosa tan insignificante como un pedo, no se puede dar a otro. Por favor, prestadme un pedo, os devolveré uno pequeño como interés”. Es imposible.

Así pues, el tenzo, dice Dogen, no debe dejar a los otros el trabajo que es responsabilidad suya. Incluso si él quiere, no es posible. Se quiera o no, solamente nosotros mismos podemos vivir por nosotros mismos.

En todo el tenzo Kyokun, Dogen utiliza la palabra Daishin: dai, grande, inmenso, infinito; Shin, espíritu. Esto no es lo contrario de pequeño. Seguir la enseñanza del tenzo es tratar cualquier cosa con Daishin, tanto lo crudo como lo cocido, el bien como el mal, las opiniones de los otros, las opiniones sociales, incluso la santa verdad, la suerte o la fortuna.

Solo los más grandes patriarcas han podido acceder al puesto de tenzo. Si se quiere hacer esfuerzos para imitarlos, para actuar de forma parecida, no se podrá evitar una inmensa fatiga. Para continuar zazen, al principio la voluntad es necesaria, pero repitiendo la postura, luego podéis continuar inconscientemente, naturalmente, sin demasiados esfuerzos. Incluso si es un poco doloroso, tened paciencia. Al final, la postura de zazen se vuelve confortable. Seguir esta enseñanza del tenzo está más allá de todas las contradicciones.

En el Bar hay un cartel sobre la nevera, un anuncio de la cerveza, con la foto de una caña y un castillo. Alguien ha escrito debajo: “Zazen permite resolver todas las contradicciones” Es completamente falso. Zazen está más allá

de todas las contradicciones. Zazen no permite absolutamente nada. En el castillo, es zazen. En la cerveza, es zazen. Cuando Buda nació, (es una leyenda) dijo: “Yo solo soy santo, en el cielo y sobre la tierra”.

En todas las circunstancias, en todos los aspectos de nuestra vida, la verdad eterna existe.

29 de julio 1986 20:30 h

No dejéis escapar ni siquiera una sola gota del océano de las virtudes. Cultivad el espíritu que se esfuerza en acrecentar la fuente del bien sobre la montaña de los beneficios. El Zennen Shingi dice: **“Cuando el tenzo prepara una comida sin que los seis sabores y las tres calidades estén en armonía, no se puede decir que haya servido a la sangha”**. Cuando lavéis el arroz, quitad toda la arena. Actuando así, no perdáis ni un solo grano de arroz. Viendo el arroz, ved la arena; viendo la arena, ved el arroz. Examinadlo todo cuidadosamente. Es entonces cuando una comida contiene los seis sabores y las tres calidades que aparecen juntas, naturalmente.

Los seis gustos son el amargo, el ácido, el dulce, el salado, el azucarado, el picante. Las tres virtudes son, la flexibilidad, la ligereza, y lo propio (honestidad).

El trabajo del tenzo es como la práctica de zazen. El Maestro Dogen dijo: **“Zazen es Hozanmai, el rey del Samadhi”**. Durante zazen, no debemos tener objetivo, intención. Debemos dejar pasar los pensamientos. Shikantaza, solamente sentarse. Shikan: solamente, es igualmente el trabajo del tenzo, el ser dirigidos por nada. No debemos ser como los burros que avanzan intentando atrapar la zanahoria. Por un salario, por tener la iluminación. Es un punto muy importante.

En el dojo de Dogen, la regla decía que el que buscaba obtener el satori no tenía la autorización para entrar. Solo los que tienen una fuerte determinación para abandonar los honores y provechos pueden continuar zazen. Si se practica sin objetivo, se puede realizar la gran obra eterna. El espíritu debe pasar delante de la máquina. Durante zazen se debe cortar todo, pararlo todo. No ser dirigidos por los órganos de los sentidos. No debemos ser dirigidos absolutamente por nada.

Una frase muy célebre del Shodoka: “Ir solo, ir solo”. Es reencontrar la soledad original de nuestro espíritu, cortar la diplomacia, las vacilaciones. Únicamente vosotros mismos podéis hacer zazen. Solamente vosotros mismos podéis vivir vuestra vida. Solo el tenzo puede ofrecer, preparar la comida para los monjes. Sin embargo, aunque no estemos influenciados por lo social, no debemos ignorarlo. Únicamente el espiritualismo, es tan solo un lado. Nuestra verdadera personalidad debe volverse completa, entera, abrazar todas las contradicciones. Así pues, la comida del tenzo debe estar en armonía con los seis gustos y las seis calidades. Si no lo hace, no habrá servido a la sangha. Habrá seguido sus categorías personales, sus opiniones limitadas. ¿Cómo actuar?

El Maestro Tozan dice en el Hokyo Zan Mai: “La medianoche es la luz verdadera, el alba no es clara”. La opinión estrecha, limitada, común, es que la medianoche es oscura y el alba clara. Durante zazen, debéis volver la mirada hacia el interior, comprenderos a vosotros mismos. Con la postura correcta, la respiración correcta, la actitud del espíritu, inconscientemente, naturalmente, automáticamente, se vuelve justa. Podéis mirar con un mirada objetiva. Podéis comprender que nada es verdaderamente importante. El alba no es tan clara como se dice.

Zazen es también la concentración. Pensar desde el fondo del no-pensamiento, Hishiryo, más allá del pensamiento. Más allá de cualquier cosa. Esta concentración es la verdadera luz. La postura es muy importante. Al mismo tiempo, cuando veáis el arroz, ved también la arena. Si veis la arena, ved también el arroz. Podéis examinar los dos concienzudamente, comprenderos muy profundamente. Comprender a los otros. Sin meta, sin intención.

Inconscientemente, naturalmente, automáticamente. No vale la pena pensar: los seis gustos, las tres calidades; este de aquí, o aquel de allá. Amargo, azucarado, dulce, picante, salado, ácido...

Así pues, el Maestro Dogen dice: “Entonces, la comida del tenzo contendrá los seis gustos y las tres calidades que aparecerán inconscientemente, naturalmente, automáticamente.”

Si abandonamos nuestro ego, el peligro y el miedo desaparecen. No debemos hacer zazen para nuestro ego, para nuestro cuerpo.

30 de julio 1986 07:30 h

“Seppo Gison era tenzo en el monasterio de Tozan. Un día cuando Seppo lavaba el arroz, Tozan pasó por delante y le preguntó:

- ¿Lavas la arena y separas el arroz, o lavas el arroz y separas la arena?

- Lavo y tiro las dos cosas a la vez, la arena y el arroz, respondió Seppo.

- Entonces, ¿Qué comerán los monjes?, preguntó Tozan.

Seppo, en respuesta, tiró por el suelo la cesta del arroz, de una patada. Al ver esto, Tozan dijo: “Un día practicarás bajo la dirección de otro maestro”.

Los maestros más grandes, desde los tiempos más antiguos, han continuado su trabajo con sus propias manos. Hoy nosotros no somos más que practicantes inexpertos, negligentes en nuestra propia práctica. Los que nos han precedido, nos han dicho: “El espíritu de la Vía, el Doshin del tenzo, se actualiza arremangándose las mangas”.

A fin de no perder el arroz cuando se separa la arena, hacedlo cuidadosamente y con vuestras propias manos. El Zennen Shingi dice: “Para concentraros en vuestro trabajo de la preparación de la comida, prestad atención a cada aspecto de vosotros mismos para que todo suceda naturalmente. No debéis tirar negligentemente el agua que queda después de lavar el arroz. En los tiempos antiguos, además, se filtraba antes de tirarla. Cuando hayáis acabado de lavar el arroz, colocadlo en una cacerola. Id con cuidado que, por despiste, no caiga dentro un ratón. En ningún caso, nadie está autorizado a pasear por la cocina, ni a meter sus dedos por todos lados, ni a mirar dentro de las ollas.”

Ayer noche, hablé de la arena y el arroz. El mundo Seppo-Tozan es la continuación de este pasaje. Tozan es uno de los Maestros más grandes de la historia del Zen. Escribió el Hokyo Zan Mai, El Samadhi del Espejo del Tesoro. El To de Tozan es el mismo que el de Soto. Seppo era cocinero en su monasterio.

Luego partió, se hizo discípulo de Tokusan. Pero la línea de Seppo se detuvo. La de Tozan continuó hasta hoy.

“¿Lavas la arena y separas el arroz, o lavas el arroz y separas la arena?”. “Lavo y tiro las dos cosas al mismo tiempo”. Durante zazen, al final debemos abandonarlo todo, dejar pasar todos los pensamientos. Tanto los pensamientos agradables como los desagradables. Tanto el bien como el mal. Todo es vacío. Todas las cosas son impermanentes. La respuesta de Tozan está todavía más allá de esto: **“Pero sobre esta tierra, ¿que comerán los monjes”** Aquí y ahora es importante.

¿Qué es la vida religiosa? ¿La verdadera práctica? ¿Qué es ser un verdadero monje? ¿Un hombre de la Vía? En todas las religiones esto es un problema. Leer los textos, leer los Sutas, volverse erudito, aprender las lenguas, el sánscrito, el chino, el japonés, leer a Dogen en los textos. Comprender las doctrinas esotéricas, el budismo tibetano, el Mahayana, etc...

En el budismo esotérico, a través de un gran número de palabras, se expresa una significación única. En el budismo exotérico, una sola palabra incluye una multitud de sentidos. Dogen critica todas las otras religiones: Shingon, budismo tibetano, etc... Si se permanece atado a una sola cosa, sea el Zen o el budismo, no se puede comprender realmente. Sensei decía siempre: “La verdadera verdad reside solamente en la simplicidad” ¿Cómo comportarse en cada momento de nuestra vida? ¿Cómo comer, cómo ir a los lavabos, lavarse la cara? Si nos concentramos sobre cada acto, aquí y ahora, nuestra vida entera puede volverse bella, noble, expresar la verdad eterna, inconscientemente, naturalmente, automáticamente.

Seppo dijo: **“Lavo y tiro la arena y el arroz al mismo tiempo”** Tozan respondió: **“Entonces, ¿sobre esta tierra, que comerán los monjes”**. Kodo Sawaki decía: “Seguid el ego que llena el universo entero y seguid esta vida”. No es una vida lejana, no es en absoluto el éxtasis o la iluminación. El universo entero es aquí y ahora, todas las cosas que nos encontramos.

Un día un monje llamado Kyosho, fue a ver al maestro zen Gensha. Kyosho dijo:

- He venido para buscar la verdad. ¿Por donde debo comenzar para penetrar el zen?

Gensha le dijo:

- ¿Escuchas el murmullo del río?

- Si, puedo oírlo, dijo Kyosho.

Entonces Gensha le dijo:

- Entra en el zen por ahí.

Otro discípulo había oído el mundo y pensaba, pensaba, pensaba... Entonces le planteó una pregunta:

- Y si Kyosho no hubiera oído el murmullo del río, ¿que le habrías respondido?

Gensha gritó su nombre bruscamente

- ¡Kiho!

- ¿Si?

- Entra en el zen por ahí!

Es inútil mirar a los otros, estar celoso de los otros. “Este permanente paga menos que yo...yo hago más samu que él, no es justo....”

Doshin, el espíritu de la Vía del tenzo, se actualiza arremangándose las mangas, las propias mangas, no las de los otros.

30 de julio 1986 20:30 h

Las personas que quieren seguir una práctica religiosa, la mayor parte del tiempo son muy complicadas. Kodo Sawaki decía: “La mayoría de las personas que hacen zazen están un poco locas” Así pues, no equivocarse sobre la enseñanza es muy importante. Con el tiempo, en la mayoría de las religiones, el objeto real desaparece. No queda más que la imaginación, el éxtasis, el estudio intelectual, las categorías, los “ismos”. Esta cosa real, es zazen. Solamente zazen es importante. Todo el resto es decoración. Se olvida el punto fundamental, esencial. El punto fundamental, es la práctica de la cosa real. Es el motivo del Tenzo Kyokun.

Continuo. El Zennen Shingi dice: “Dirigid toda vuestra atención en la preparación de la comida. Si observáis cada uno de vuestros aspectos, estos se volverán naturalmente exactos”. Si os concentráis sobre vuestra postura, entráis el mentón, empujáis la tierra con vuestras rodillas, el cielo con la cabeza, las orejas sobre el mismo plano que los hombros, la nariz en la vertical del ombligo, si estiráis los riñones, relajáis los hombros, naturalmente vuestra postura se vuelve la de Buda. Vuestra postura se vuelve la postura de zazen. Zazen en si mismo es satori. Zazen no es un medio. Zazen es el espíritu infinito, ilimitado. Inconscientemente, nuestro espíritu se armoniza con el sistema cósmico. Vuestra conciencia no puede percibir más que la postura. No debemos olvidar la cosa real,

sino nuestra meditación no se vuelve otra cosa que imaginación, un sueño.

“Debéis poner atención tirando el agua de lavar el arroz. En otra época se filtraba antes de tirarla. Cuando esto se ha hecho, lavad el arroz y colocadlo en una cacerola. Tened cuidado que no caiga un ratón dentro por estar despistados. Bajo ninguna circunstancia permitáis a nadie estar por la cocina y tocarlo todo con sus dedos, o meter las narices en la olla”.

La gente siempre habla, sueña siempre porque han olvidado el objeto real, la cosa real. Toda la civilización está en crisis, el hombre corre tras las sombras, tras los fantasmas: el dinero, el sexo, los honores y al final...paf...muere. Toda su vida se mecido a voluntad de los deseos, a voluntad de las ilusiones. Un viejo proverbio japonés dice: “En estas circunstancias, el demonio ha jugado con el hombre como el gato con el ratón”.

Por esto, no dejéis caer un ratón en el arroz. Sin duda en el siglo XIII debía haber muchos ratones en la cocina. No dejéis que nadie moleste en la cocina.

La posición de las manos es muy importante. La posición más alta, es Hokaijin, la posición de las manos en zazen. Las manos influyen directamente el cerebro, nuestra conciencia. ¿Cómo utilizar nuestro cuerpo? Zazen es la posición más alta. La posición de Dios, de Buda. Solamente, vosotros mismos podéis comprender. Es la verdadera cosa real, activa, dinámica, fresca.

“Preparad las legumbres que serán utilizadas para el desayuno. Al mismo tiempo, lavad el arroz y supervisad la sopa de la comida. Lavad la cacerola y el pote de la sopa concienzudamente. Ordenad las cosas en su lugar natural. Las que van en un lugar elevado, ponedlas en alto, las que

van en un lugar inferior, ponedlas abajo. Colocad todo en el lugar de su más alta estabilidad. Lo alto en lo alto, lo bajo en lo bajo”.

Un día, Issan confeccionó una cesta para el arroz. Yakusan, señalando la antigua cesta y la nueva, le dijo: “Esta es pequeña, esta otra es grande, ¿no?”

Issan respondió:

- Podemos medir la capacidad con el agua.

Yakusan dijo:

- No podemos depender del agua para establecer una norma.

Lo que es pequeño es pequeño, lo que es grande es grande.

No debemos juzgar con nuestras propias categorías. Las categorías son fluctuantes, móviles, inestables. Para un átomo un mosquito es enorme. Pero el mosquito es insignificante en relación a una ballena. En relación a la tierra, la ballena es muy pequeña, y la tierra es minúscula en relación a la galaxia. En la Vía Láctea, los planetas son insignificantes.

No se puede establecer ninguna norma para decidir lo que es grande o lo que es pequeño. Daishin, el espíritu infinito, es detener las comparaciones.

El espíritu científico, intelectual, siempre quiere probar. Probar es utilizar la norma. Para lo que se refiere a la cosa real, probar no es suficiente. El Maestro Dogen dice: certificar.

Estudiar el budismo es estudiarse a si mismo, estudiarse a si mismo, es ser certificado por todos los fenómenos, todas las circunstancias de nuestra vida. Todos los reencuentros de nuestra existencia, se vuelven ellos mismos zazen, se vuelven la verdad más elevada.

Las legumbres, la comida de mañana, el arroz. Los lugares altos o bajos son los lugares de la más alta estabilidad.

En este dojo hay muchas posturas de zazen. Hay zazen jóvenes, zazen viejos, zazen mujeres, zazen hombres...Zazen que sueñan, zazen obsesos sexuales, muchos, muchos...Sin embargo, en el dojo, todo el mundo es parecido. Tanto los debutantes como los antiguos. Los que están en pantalón corto, como los que llevan kolomo. Únicamente vosotros mismos podéis comprender que lo que es alto es alto, y lo que es bajo es bajo.

El verdadero Zen, la verdadera religión, no está limitada por las categorías, como el cuerpo y el espíritu, lo religioso o lo profano. Si se practica zazen, nuestro cuerpo y nuestro espíritu no están limitados, y la verdad existe en cualquier lugar y en cualquier época. Por ejemplo en Shoji, Dogen dice: **“Olvidad vuestro cuerpo y vuestro espíritu, y precipitad vuestra vida en la dimensión más elevada, en el lugar de Buda. Vuestra vida debe ser transformada a partir de la dimensión más elevada. No os apoyéis sobre vuestras categorías, vuestras capacidades físicas o mentales. En este momento, podréis encontrar la libertad verdadera.**

No os dejéis arrastrar por los conflictos de vuestras emociones o de vuestra conciencia. Evitad hacer el mal y no estéis atados ni a la vida ni a la muerte. Tened compasión hacia los seres sensibles; respetad a los que os son superiores, y tened simpatía por los que os son inferiores. No tengáis ninguna avidez. Es lo que se llama Buda, no busquéis a Buda en el exterior”.

Cuando se oye: “tened simpatía por los que os son inferiores, y respetuosos por los que os son superiores”, se puede pensar que es moral. Dogen es un aristócrata del siglo XIII, quizás quiere

decir que hay que respetar a los poderosos y tener compasión por los pobres, o respetar a los que son ricos, y ser paternal con los pobres.

Es lo mismo en el Tenzo Kyokun: “colocad en alto lo que debe ocupar un lugar elevado, y colocad abajo los que pertenece a un lugar inferior”.

A menudo la gente pregunta: ¿Hacer zazen está bien, pero como ayudar a los que sufren en este mundo?. ”**Colocad cada cosa en su sitio**” dice Dogen. Durante zazen aparecen muchos pensamientos en nuestro espíritu. ¿Qué es superior o inferior?, ¿bueno o malo? Nuestro cerebro crea muchas categorías. No os dejéis arrastrar por las disputas, por las oposiciones, por las contradicciones de nuestra existencia, de vuestros pensamientos. “¿Cómo podría ser útil? ¿Cómo escoger?” Las personas siempre piensan así, como si existiese un lugar, un rincón separado de si mismo, donde habría que meter el cuerpo y el espíritu.

En el zen no hay refugio particular, lugar especial, fuera de nuestra vida. Por esto Dogen dice: “**Arrojad vuestra vida en el lugar de Buda**”. Este lugar no esta separado de nosotros mismos. Zazen no es una postura particular. Y el trabajo del tenzo no es una actividad especial. No os equivoquéis en este punto. Un loco se ve como otro, pero un hombre sabio ve a los otros como a él mismo. Un loco se ve hombre de negocios, ministro, pobre o rico, etc... Sin duda todas estas cosas existen. No es posible ignorar la sociedad. Pero nuestro espíritu no bebe inflamarse por ellas. No debemos ignorar la historia, las clases, y todas esas cosas, pero nuestro espíritu no debe ser arrastrado por esto. Es como mirarse en un espejo. El reflejo soy yo, y yo no soy el reflejo. El verdadero Zen, el verdadero yo, es nuestra dimensión más elevada, el lugar de Buda.

Si se hace zazen, nuestro espíritu puede volverse completamente calmo, libre de toda avidez. Lo alto es alto, lo bajo es lo bajo. De la misma manera que con nuestro cuerpo de ser humano practicamos zazen, este zazen no será jamás tan profundo como el de Buda, nuestra postura no será jamás tan perfecta, y sin embargo es el mismo zazen. Con nuestro cuerpo de ser humano, nosotros creamos a Buda, es zazen. Si se observa desde el punto de vista de las categorías de lo alto y lo bajo, este zazen es inútil. No sirve para nada, y sin embargo es la verdadera raíz de nuestra naturaleza, de nuestra vida. Si no dejamos pasar los pensamientos, en este momento, las emociones nos arrastran, lo mental. Zazen se vuelve algo opuesto a todas las cosas. Si se deja pasar todo, todas las cosas se vuelven zazen. Se puede crear la verdadera sabiduría en nuestra vida, sin limitación y sin egoísmo. Así pues, Dogen dice: **“Esto es Buda, la condición normal, no la busquéis en el exterior”**.

31 de julio 1986 07:30 h

“Limpiad los objetos, los cucharones y todos los utensilios. Manipuladlos todos con el mismo cuidado, con la misma atención. Colocadlos, ordenadlos en su lugar natural. Concentrad vuestro espíritu sobre vuestro trabajo, y no tiréis, no disperséis las cosas, alrededor vuestro. Hecho esto, es el momento de preparar la comida.

En primer lugar, verificad que en el arroz no quede ningún insecto. Si hay alguno, sacadlo con cuidado. Mientras el tenzo coge el arroz y las legumbres que necesitará, los asistentes cantan los Sutras para el Espíritu de la cocina. Luego preparan toda la vajilla que necesitarán. La limpiarán de toda suciedad y de todo insecto.

Cuando el tenzo recibe los alimentos del intendente, no debe jamás quejarse de la calidad o de la cantidad, y además deberá llevarlos y manipularlos con el mayor cuidado y la mayor concentración. Nada es tan malo como quejarse de tener poco o muy poco de alguna cosa, o de que sea de calidad que estimamos inferior. Día y noche, dejad que entren en vuestro espíritu todas las cosas. Liberad vuestro espíritu, y todas las cosas funcionarán como una sola cosa.

Antes de medianoche, concentraros en organizar el trabajo del día siguiente. Después de medianoche, comenzad los preparativos para la comida de la mañana”.

Al principio del Sutra de las comidas, todas las mañanas, se recita el Busso Kapila, “Buda nació en Kapila, tuvo el satori en Magada, enseñó en Harana, y murió en Kuchira”

En su palacio, Buda se hizo la pregunta: “¿Qué es la verdadera felicidad? Era príncipe y tenía muchas mujeres y buena comida. No lograba estar satisfecho. Partió hacia la montaña, se cortó el pelo para buscar la Vía. Siguió a los maestros de su época. Entrenó su cuerpo y su espíritu, pero no pudo encontrar satisfacción. Detrás de los grandes maestros, experimentó los más altos estados de conciencia del yoga. Practicó el ascetismo, las mortificaciones. No comía más que un grano de arroz por mes. Estaba insatisfecho. Al final, cayó agotado, al borde de la muerte.

No solamente Buda es así; todo ser humano es parecido. Incluso hoy, podemos ver ejemplos en nuestra sociedad. Incluso durante zazen, observándonos a nosotros mismos, podemos comprender que también somos así. Se corre siempre

detrás de cualquier cosa, la posición social, el dinero, las mujeres (o los hombres para las mujeres), los honores. Se está siempre influenciado por las opiniones de los otros, por el karma de los otros.

Como el ladrón que entra en una casa. Intenta abrir la caja fuerte, pero no lo consigue. Al final, piensa: “No he venido para nada. ¿Qué voy a coger? Luego sueña: “Todo iría bien si la caja fuerte se abiera, podría coger el dinero, las joyas...podría hacer cosas con el dinero....” pero el propietario ha vuelto y ve al ladrón, tiene miedo: “¡Ojala tuviera un revolver!” Y sueña que amenaza al ladrón, que dispara y que lo mata. Y el ladrón al ver al propietario todavía tiene más miedo. Se imagina arrestado. Queda completamente aterrorizado: “¿Y si me pega un tiro de escopeta?”. Al final oye el disparo, y Pam! cae desvanecido.

Para cesar este error, Buda practicó zazen. Volvió a la esencia original de la “cosa real”. La condición normal. Es lo que se llama el Dharma de Buda. El hombre va del infierno al paraíso. Vaga siempre de la iluminación a la ilusión, transmigra sin parar. Se reencarna en los lugares infernales. Si puede alcanzar la “cosa real”, el éxito está ahí. Si puede coger su vida en este mundo, aquí y ahora, es lo que se llama Sho, la autenticación, la certificación. Si se encuentra la verdadera práctica, la “cosa real” es autenticada, es el satori; el satori de Buda, aquí y ahora.

Día y noche, todas las cosas que encontramos son nuestra vida. Es por esto que nuestra vida existe en cada cosa. Nuestra vida y lo que se encuentra, se vuelven unidad. Así pues, en nuestra práctica, no hay calidad ni cantidad. Buda dice: “Cada día es un buen día para el satori.” No para el ego, el ego siempre

juzga: “La comida no es buen. No hay bastante...hay demasiada”.

El tenzo no debe quejarse jamás de la calidad o de la cantidad de la comida. Nada es peor que hacer esto, dejad que todo entre en vuestro espíritu y vosotros mismos y los fenómenos estaréis en unidad.

Durante zazen, no escojáis, no corráis detrás de vuestros pensamientos. No los entretengáis, dejadlos pasar naturalmente. Si comprendéis el espíritu del tenzo, no habrá cosas superiores o inferiores, suerte o mala suerte. No queda más que un solo sabor. Como el océano inmenso que no tiene más que un solo sabor, y que cubre la tierra entera. No vale la pena juzgar a los demás: a los residentes, a los permanentes, a los debutantes, a los antiguos, a la mujer del godo...”El Tenzo Kyokun es muy simple, muy fácil de comprender pero muy difícil de practicar. Durante los días que quedan, concentraos sobre esto.

31 de julio 1986 20:30 h

“Después de la comida, lavad las cacerolas, coced el arroz y la sopa para la comida de mediodía.

Mientras el arroz se lava, el tenzo debe estar presente junto al fregadero. Mantened los ojos abiertos. No perdáis ni siquiera un grano de arroz. Lavadlo con cuidado, y colocadlo en un pote. Encended el fuego y cocerlo. Un viejo proverbio dice: “Considerad la marmita como vuestra propia cabeza, considerad el agua como vuestra propia sangre”.

Cuando el arroz esta cocido, metedlo en un recipiente de bambú, en verano, y en un recipiente de madera, en invierno. Luego, ponedlo sobre la mesa. Coced el arroz, la sopa, y todos los otros platos, al mismo tiempo. El tenzo debe estar presente, completamente concentrado sobre el arroz, y sobre la sopa cuando hierva. Debe estar así cuando él mismo trabaja, o cuando lo ayudan los asistentes. Supervisad la cocción y mantened el fuego. A pesar de todo, en los grandes templos, algunos tienen la responsabilidad de cocer la sopa o el arroz. El tenzo no debe olvidar que estas personas son asistentes, y que no pueden ser responsables de este trabajo. Otras veces el tenzo estaba solo y no tenia ningún asistente”.

Hay dos puntos muy importantes en el budismo, en el Zen: Mujo, la impermanencia, y el Karma, la ley de la causa y el efecto. El karma, son nuestras acciones, las acciones del cuerpo, de la palabra, del pensamiento. Es muy científico, cada causa produce un efecto. Dogen dice respecto a mujo, la impermanencia: **“Ya que todo es impermanente, no hay nada sobre que apoyarse. Todo es parecido a la gota de rocío sobre una brizna de hierba, que desaparece rápidamente”.**

Quien sabe cuando se terminará esta vida. El cuerpo cambia rápidamente, la vida igual, y el tiempo no se para ni un solo instante. El karma, la ley de la causa y el efecto, es independiente de nuestra voluntad. Quien quiera que actúe, sus acciones tienen un resultado. Algunos dicen: “Es contradictorio”. Todo cambia, todo es mujo, pero el karma es completamente exacto. Sensei decía a menudo: “Nuestra misma vida es contradictoria, nuestra existencia es una contradicción viva”. Algunos son muy científicos. Comprenden bien el karma, la ley de la causa y el efecto.

Pueden programar su vida exactamente. “Debo hacer una carrera, debo hacer esto o lo otro. Seré director, presidente. Debo hacer deporte para no caer enfermo, body building” Pero al final, mujo disuelve todo. Otros no hacen nada ya que todo es mujo, luego son exactamente golpeados por el karma. ¿Como dirigir pues nuestra vida?

Se dice a veces: “El budismo es la Vía del medio”. Esto no se refiere a una vía estrecha, encogida entre las contradicciones. Sensei decía: “La Vía del medio, es abrazar las contradicciones. Sobre este camino, zazen es el último punto, la última etapa”. El Maestro Deshimaru repetía frecuentemente en este Dojo: “Zazen es entrar en el propio ataúd”. Zazen no es la iluminación. Zazen es solamente el ataúd”.

Durante zazen, no hay nada realmente necesario. No hay necesidad de escapar o de perseguir, de correr detrás de nada, de amar o de no amar. No hay necesidad de lo grande o de la pequeño, no hay necesidad del satori, de las ilusiones. Kontin y Sanran no aparecen más. El amodorramiento, el espíritu que oscurece, kontin y sanran, el espíritu enervado, agitado. Si practicáis zazen, la dirección de vuestra vida se vuelve clara, justa.

“Mantened los ojos abiertos, no deis perder ni siquiera un solo grano de arroz; considerad el porte como vuestra propia cabeza, y el agua como vuestra sangre”.

Cuando se despierta a través de zazen, se puede comprender perfectamente la impermanencia. Y en cada uno de nuestros actos, se puede reconocer la ley de la causa y el efecto.

Antes de medianoche, concentraros sobre la organización de mañana. Después de medianoche, preparad la comida para el

día siguiente. Sensei decía a menudo: “Si nos concentramos aquí y ahora, el tiempo que es un punto, formará una línea perfectamente recta” ¿Cuál es este punto?

El karma, mujo, todas las cosas detrás de las que se corre, la que se quieren evitar, nuestros sufrimientos, nuestras alegrías. El punto de reencuentro de todas nuestras contradicciones, existe zazen y el trabajo del tenzo.

En último lugar, el Tenzo Kyokun es infinito. Es la dirección infinita de nuestra vida, aquí y ahora. La actitud en la vida del hombre de la auténtica Vía.

**TENZO KYOKUN
RECOPILACION
II**

1 de agosto 1986 07:30 h

El instante de zazen es la cosa más importante. Todos los responsables deben preservar zazen, proteger el dojo. ¿Por qué ha venido un camión a descargar durante el zazen? ¿Quién lo ha permitido? Es un error del responsable. Es necesario dar a los proveedores los horarios de zazen, decirles que si descargan durante este tiempo no se les pagará. Así comprenderán que zazen es muy importante.

Kodo Sawaki decía: “En el budismo hinayana se puede perdonar todo acto si el motivo es bueno. En el mahayana, si el resultado es malo, no se puede perdonar, por muy buenas intenciones que se tengan”. La cosa más importante es la vida misma.

Continuación del Tenzo Kyokun.

“Cuando preparéis la comida, no consideréis nunca los alimentos con el sentido común. No penséis jamás con vuestras emociones. Conservad el espíritu que es capaz de construir grandes templos con materiales ordinarios, el espíritu que puede exponer el Dharma de Buda en las actividades más comunes.

Cuando hagáis una sopa, con alimentos ordinarios, no tengáis sentimientos de rechazo y no la consideréis con ligereza. No os alegréis por la simple razón de que han dado alimentos superiores para una comida importante. No hay razones para ser atraído por el buen gusto de un manjar refinado, como tampoco los hay para ser repelido por el manjar ordinario. No seáis negligentes, bajo el pretexto de que los alimentos os parecen de una calidad inferior. Vuestra actitud respecto a los fenómenos nos debe

depender de su calidad. Una persona influenciada por la calidad de una cosa, o que cambia su comportamiento, o su manera de hablar, en función de la situación, no es una persona de la Vía.

Afianzad vuestra decisión. Consagrad vuestro espíritu a sobrepasar la delicadeza de los antiguos patriarcas, estad todavía más concentrados de lo que lo estuvieron ellos, antes que vosotros”.

¿Cómo utilizar nuestra vida para practicar la Vía? Si en el pasado, grandes maestros lograron hacer simples sopas con malas plantas, nosotros debemos hacerlas mejor que ellos con los mismos ingredientes. Es muy difícil de realizar. Entre otras cosas, hay grandes diferencias entre el pasado y nuestros días. Intentar encontrarnos a la altura de los patriarcas de otros tiempos no es difícil. Permaneciendo atentos y poniendo toda nuestra energía en nuestras acciones, no hay razón para que no podamos igualar a los antiguos maestros. Debemos aspirar al ideal más elevado sin volvernos arrogantes.

Ayer os hablé de la historia de Buda. Todos los grandes maestros del pasado han situado la Vía delante de su ego. Ellos se orientaron hacia la Vía. Eka por ejemplo, se cortó el brazo para convertirse en discípulo de BodhiDharma. Este no se impresionó en absoluto por su gesto. El sexto patriarca Eno trabajó en la cocina. Durante largo tiempo no hizo otra cosa que descascarillar el arroz. Otros se exiliaron en las montañas, no se vestían más que de flores de loto y no practicaban más que zazen. Aquí, por la mañana, algunos se quedan en la cama en lugar de venir al dojo. Esto no es orientarse hacia la Vía. Es necesario ir contra el propio egoísmo y abandonar el ego: ir en el sentido opuesto a la dirección de los hombres ordinarios, de nuestra vida material. Muchos vienen a practicar zazen, pero

muy pocos son los que continúan. Si se es materialista, egoísta, si no se busca más que el propio interés, se deja el zazen. En ese caso es mejor ir de vacaciones que venir a la Gendronnière. Tales personas impiden a los otros practicar zazen. Incluso si se hace zazen durante diez años, veinte años, treinta, si nuestra dirección es errónea, nuestro zazen no vale nada.

Sea lo que sea, todos los antiguos maestros han aspirado al ideal más elevado. Su cuerpo y su espíritu se han concentrado completamente sobre la Vía. Según los tiempos es diferente. La época de Dogen es diferente de la nuestra, pero aunque la civilización sea decadente, aunque sea débil, debemos intentar seguir el ejemplo de los patriarcas del pasado.

Sensei decía a menudo: “El zen debe seguir la tradición, crear a partir de la tradición” ¿Cual es la tradición?

En último caso, es el espíritu de Buda. Es difícil de explicar, pero vosotros debéis tener una comprensión profunda, exacta, una certeza que venga de lo más hondo de vuestro espíritu. Proteger este espíritu, es la práctica en el dojo. Poco importan las razones, las intenciones, solo el resultado es importante.

Durante zazen cada cual se vuelve Buda, incluso los idiotas, incluso los inteligentes, incluso los tontos, incluso los obsesos sexuales...No miréis vuestra vida con los ojos comunes. La enseñanza del Tenzo Kyokun consiste en permanecer igual delante de lo que es bueno, malo, superior, o inferior. Algunos se derriten delante de una lata de caviar. Es ridículo. Se vuelven tímidos cuando se encuentran con un hombre importante...Sea lo que sea, Buda trasmitió el Dharma a Makashyapa, haciendo girar una flor entre sus dedos. De mi alma a tu alma, inconscientemente, natural y automáticamente. Concentrando nuestros esfuerzos, aquí y ahora, podemos

actualizar Daishin, en el momento en que nuestra vida reencuentra los fenómenos. Sean cuales sean vuestras aptitudes, capacidades o posibilidades, podéis construir los templos más grandes con simples briznas de hierba, y exponer el Dharma inconscientemente, naturalmente, automáticamente, a través de las actividades más simples.

3 de agosto 1986 07:30 h

En las frases precedentes Dogen decía: **“Si permanecemos concentrados en nuestras acciones, podemos igualar a los antiguos patriarcas. Debemos aspirar al ideal más elevado son volvernros arrogantes en nuestro comportamiento. Si se permanece ignorante, es porque nuestro espíritu está turbado, porque es como los caballos que corren por el campo, como los monos que saltan de árbol en árbol. Si solamente pudiéramos retroceder, dar un paso atrás, y reflexionar en calma sobre el caballo y el mono, nuestras viadas, naturalmente, se volverían unidad con todas las cosas. Es así como cambiamos los fenómenos y como simultáneamente somos cambiados por ellos.**

Es vital, primordial, que aclaremos y armonicemos nuestra vida con nuestras acciones, y que no olvidemos el ideal, ni el absoluto, ni la realidad. De esta manera, coger una simple brizna de hierba, es también dirigirse hacia la Vía de Buda. En definitiva, es así como buda puede actualizarse a través de la brizna de hierba, es un poder que no podéis coger. Aparece naturalmente, inconscientemente, automáticamente. A medida que este poder actúa en nuestras vidas, ilumina todas nuestras actividades y beneficia a todos los seres sensibles”

El **Tenzo Kyokun**, es la enseñanza de Dogen al responsable de la cocina. La enseñanza del zen a través de las circunstancias de nuestra vida, no solamente en zazen o en kin-hin, debe existir en todas las acciones de nuestra vida.

He dicho durante la preparación: “El Dharma debe pasar delante del ego”. Sin embargo el primer día de sesshin algunos han permanecido en la cama. Es el ego quien cambia al Dharma. Si seguís el ritmo de la sesión, os levantáis con la campana. Con la madera venís al dojo. Con el sonido del metal os dirigís al comedor a cantar el Busho Kapila. Es el Dharma el que tira del yo.

Continuar la práctica no es fácil. Hacer zazen una vez o dos es fácil, pero la repetición es difícil. Cada cual tiene un ego fuerte, la educación, la sociedad, desarrolla este ego, ir a contracorriente es muy difícil. Solamente las personas fuertes que quieren orientarse hacia la Vía, pueden ser conducidas por el Dharma.

El maestro Kodo Sawaki decía: “Vestir el kesa, raparse la cabeza, hacer zazen, es la felicidad más grande de nuestra existencia”. Incluso los debutantes se han puesto un kesa, un kolomo para esta sesshin, antes iban con camiseta. Es el Dharma que se fortalece y el ego que se debilita.

Dogen enseña al tenzo la manera por la cual podemos cambiar los fenómenos. Debemos ser comidos por zazen. No somos nosotros quienes debemos comernos al zazen. Si reflexionáis sobre vuestro espíritu, podéis verlo semejante al caballo o al mono. Durante la fiesta, no podéis comprender, tomar conciencia. Durante zazen, en el dojo podéis ver vuestro espíritu objetivamente. Si se da un paso atrás, automáticamente el Dharma pasa delante.

Cuando hacéis zazen en este dojo, obtenéis el satori. Zazen en si mismo es el satori. Cuando hacéis zazen, naturalmente seguís la Vía más alta, podéis seguir el orden cósmico. El ego y el orden cósmico pueden volverse unidad. Zazen es muy diferente de todas las otras prácticas, de todas las otras religiones. Realizar la comprensión más elevada, la más alta aquí y ahora, volverse unidad con Buda, con Dios, aquí y ahora abandonar todo, metamorfosear el propio cuerpo y espíritu. No es posible comprenderlo con el cerebro, por la razón, el estudio, la emoción.

Cuando hacéis zazen vosotros mismos os volvéis Buda, os volvéis unidad con todas las existencias del cosmos, con el viento, las montañas, los ríos, los árboles, los animales. Todo se vuelve unidad. El satori de Buda es vivir en el infinito, la eternidad aquí y ahora. Durante un sesshin, seguramente podréis realizar esta Vía.

Durante la fiesta algunos me han dicho: “El Tenzo Kyokun no es muy profundo. Es un poco superficial. No es interesante, me molesta. El arroz no es interesante”. Espero que durante esta sesshin podáis realizar el Tenzo Kyokun con vuestro cuerpo y vuestro espíritu. Realizar que vuestro gran saco de piel pestilente no es diferente de Buda, y comprender que Buda se manifiesta en una simple hoja de ensalada. Si no seguís más que al caballo y al mono, no podréis jamás comprender, aunque practiquéis durante años.

Algunos me han dicho: “El kusen es demasiado ruidoso, me molesta”. Es mejor ser molestado por la Vía que seguir vuestros propios pensamientos. Sea lo que sea, solo podéis comprender desde el fondo de vuestro espíritu, desde el fondo de vuestra consciencia durante zazen, y después actualizarlo en vuestra vida cotidiana. La ceremonia de esta mañana será para

todos los que no comprenden. Será un kito para cambiar su espíritu, para que puedan encontrar la felicidad eterna.

3 de agosto 1986 10:30 h

“Después de haber acabado de preparar la comida, lavaros cuidadosamente y ordenad cada cosa en su lugar. Al sonido del tambor, al sonido de la campana, por la mañana y por la tarde, guardaros de no faltar jamás al zazen, ni de ir a ver al maestro para recibir su enseñanza. Cuando entréis en vuestra habitación, cerrad los ojos, y contad el número de personas que hay en el So-Do (Sala de práctica), no olvidéis ni a los viejos monjes ni a los monjes recluidos, añadir a los que viven en las habitaciones particulares. Tened en cuenta a los que están sufriendo. Añadid a los monjes que están a punto de partir y a los que acaban de llegar. Tened en cuenta también a los que no pertenecen completamente a la comunidad.

Los que viven en el anexo del templo, deben ser igualmente contabilizados. Si existe la menor duda, verificad con los responsables el número de personas que viven en esos edificios. Cuando conozcáis el número exacto, calculad la cantidad de comida que se ha de preparar.

Para cada grano de arroz que deba ser consumido, dad un grano. Dividiendo un grano el resultado serán dos medios granos, puede ser tres o cuatro. Por otro lado, un grano puede ser igual aun medio grano o puede ser igual a dos medios granos. Además, dos medios granos pueden ser contabilizados como un grano entero.

Debéis ser capaces de ver claramente el excedente que tendréis si añadís una medida de arroz, y también la cantidad exacta si sacáis una unidad”.

En otro tiempo, en los templos, los monjes vivían en el So-do (el dojo tradicional). Los que han estado en el Japón han podido visitar este edificio. Hay un estrado sobre el cual el lugar de cada monje está marcado por un tatami de unos dos metros cuadrados. Sobre este espacio, el monje hace zazen, come y duerme. Toda su vida se desarrolla sobre este minúsculo espacio. Toda la vida de un ser humano se desarrolla en este mínimo espacio. Toda la vida de un ser humano se desarrolla en el espacio minúsculo de su cuerpo y su espíritu, pero este espacio es también el lugar de la práctica de la Vía, de la práctica de zazen.

En el So-do, se puede despertar a través del cuerpo y del espíritu. La postura es muy importante: zazen y kinhin influyen nuestro espíritu, influyen nuestra vida cotidiana. El So-do, incluso si es pequeño, es el centro del universo entero. El tenzo no debe olvidar, ni a los viejos monjes, ni a los que están enfermos, ni a los que habitan en los dormitorios comunes.

Zazen incluye todos los fenómenos.

En otro tiempo los templos eran muy grandes, vivían mil o dos mil personas. Había edificios principales, los anexos...etc. Generalmente los templos se situaban sobre una montaña y se extendían hasta su falda. Contar a todo el mundo, saber exactamente el número de personas, no era fácil. Hay que dar de comer a todas las personas que buscan la Vía. Sin duda, cada uno tiene su propio karma; los viejos, los enfermos, los debutantes, los antiguos. Para el tenzo cada uno es idéntico.

Por un lado, el tenzo no debe desperdiciar la comida. Debe considerar los bienes del templo como sus propios globos oculares. Para cada grano de arroz que deba ser consumido, debe proveer un grano. Además, debe conocer el apetito de cada uno, tener en cuenta el tiempo, si hace calor se come menos, si hace frío, la comida debe ser más abundante. El tenzo no debe pensar únicamente con el sentido común. Una persona come 100 gramos, pues mil personas comerán mil veces más. Debe calcular precisamente, teniendo en cuenta las estaciones y todas las circunstancias. Si hay pasta para la sopa, hay que hacer menos. La cantidad varía cada día. Así, al atardecer, cerrando los ojos, el tenzo debe reflexionar, un grano no hace forzosamente dos medios granos, sino que algunas veces hace tres o cuatro. Es necesario tener en cuenta el excedente y lo que se necesita.

Sensei decía a menudo: “En vuestra vida debéis cesar de calcular, de contar. La gente siempre calcula: Si hago esto, tendré un provecho, si le hago un regalo, seguramente tendré un regalo más grande como contrapartida, si juego a la lotería, quizás gane mucho, si hago este trabajo podré ganar mucho dinero, si hago zazen podré tener el satori” Pero los cálculos del tenzo son cálculos vivos, no cálculos oscuros, muertos.

Todo el mundo es arrastrado por el viento del karma. Los seres humanos son marionetas. Para el tenzo, el resultado de los cálculos es inmediato. No hay diferencia, no hay separación entre el cálculo, la acción, y el resultado. La gente que no practica zazen no puede comprender. Un grano es igual a tres medios granos. Dos medios granos igualan a un grano. Si practicáis zazen, podréis comprender esto profundamente.

A partir del mundo de los fenómenos, hay que volver a ku, a nada, a zazen. A partir de zazen, otros fenómenos pueden

aparecer. Podéis crear otros fenómenos, crear vuestra propia vida, dejar de ser como fantasmas. Os podéis adaptar a todas las circunstancias. Es necesario partir de vuestro propio punto de gran estabilidad.

La enseñanza del tenzo, es desarrollar vuestra propia creatividad. No vale la pena seguir a los otros. Según la situación, según las circunstancias, podéis encontrar siempre el verdadero frescor.

Dogen dice en el Genjo Koan: **“Conocerse a si mismo es olvidarse de si mismo. Olvidarse de si mismo, es ser certificado por todos los fenómenos.”** Ser certificado por todos los fenómenos, es abandonar el propio cuerpo y espíritu, y también el cuerpo y el espíritu de los otros.

3 de agosto 1986 20:30 h

Es importante que todo el mundo se lave al menos un vez al día. Cuando paso entre vosotros durante el kin-hin, a veces hay olores bastante fuertes. Debéis tener cuidado de vuestro cuerpo. Debéis ser respetuosos con los demás, no debéis molestarlos.

Dogen dice: **“Cuando coméis un grano de arroz, os convertís en el monje Issan. Si añadís un grano, os convertís en la vaca. A veces la vaca se come a Issan, a veces Issan hace pacer a la vaca. Cuando hayáis comprendido todas estas cosas y seáis capaces de efectuar tales cálculos, volved a cero. Y cuando hayáis comprendido todos los detalles, explicadlos a los otros según vuestras capacidades. Sed creativos en vuestra práctica. Ved la vaca**

y a Issan como unidad, no como dos, aunque temporalmente se muestren así. En vuestra vida cotidiana no olvidéis esto ni siquiera un instante.

Si alguien viene al templo para ofrecer un don de dinero o para comprar comida, hablad con los otros responsables a fin de ver como se puede utilizar ese dinero. Es una costumbre de la sangha desde los tiempos antiguos. Para los otros dones, que se hayan de distribuir entre sus miembros, consultad a los responsables, no paséis sobre su autoridad, y no toméis ninguna decisión más allá de vuestra responsabilidad personal.”

Quando coméis un grano de arroz de Luling, os convertís en Issan. Luling es una región cuyo arroz es muy reputado. Un día un monje había preguntado a Seigen: ¿Cuál es la esencia del budismo? Seigen le respondió: ¿Cuál es el curso del arroz de Luling? En el mundo, la gente quiere siempre respuestas exactas, fijas. Pero todas las cosas son impermanentes, no hay nada verdaderamente fijo; ni incluso la esencia del budismo, ni incluso el Dharma. Es por esto que resulta imposible expresarlo.”

Un monje preguntó un día: ¿Qué es Buda?

El maestro miró al altar. Había dos estatuas; una sentada y otra de pie. Respondió: “A veces sentado, a veces de pie”. El Dharma vivo, la religión viva, se encuentra en vuestra vida cotidiana, en el mundo en movimiento, en el mundo cambiante. Así pues, los viejos koans, las viejas historias, no se pueden coger completamente. Son solamente ejemplos, metáforas. Sensei decía: El verdadero koan es nuestra vida”.

Cuando coméis un grano de arroz de Luling, os convertís en Issan. Si añadís un grano, os convertís en una vaca. Esto se refiere a una historia de Issan.

Issan dijo un día a sus discípulos: “Cien años después de mi muerte, renaceré en forma de vaca. Pertenece a alguien que vivirá en el fondo de esta montaña. Sobre su costado derecho estará escrito: “Yo soy Issan”. Ahora bien, si decís que la vaca soy yo, os habréis equivocado, porque está claro que es una vaca. Pero si decís que esto no es más que una vaca, os habréis equivocado también, pues esta seré yo. No vale la pena pensar: ¿Quién es Issan? ¿Acaso Issan se va a reencarnar en una vaca? Debéis preguntaros más bien: ¿Quién soy yo? ¿Donde puedo encontrar mi verdadero ego? ¿En el corazón, en el vientre, en el sexo?

Un día, se está cansado, al día siguiente se está en forma. Se cambia continuamente. Vuestra conciencia también cambia sin cesar, nada es fijo, nada se para. Así pues, el ego es inasible. Se puede ser cualquier cosa, incluso una vaca como Issan.

Algunos son como vacas, otros como hipopótamos. Durante kin-hin, algunos resoplan: “buf, buf”. Hay jirafas y pequeños ratones, no solamente vacas. Pero, por otra parte no se puede decir que no se sea más que una vaca y que el yo, el ego, no existe. Es fluctuante como el curso del arroz, o del azúcar, o del oro.

He hablado varias veces del “punto”, se podría decir el punto entre Issan y la vaca. Es difícil de explicar. Si coméis un grano de Luling, os convertís en Issan. La vida nos es dada por la comida. Nosotros utilizamos esta vida para hacer zazen. Pero comer arroz no es suficiente. Si añadís un grano, si coméis

demasiado, os volvéis una vaca. Si no practicáis zazen, utilizáis solamente vuestra imaginación. Esto no es en absoluto eficaz.

Zazen no es psicología. Zazen no es filosofía. No es un éxtasis. No es un “ismo”. Cada persona es diferente. Cada karma es diferente, pero con este cuerpo y espíritu, a partir de la vaca, cada uno puede vivir la Vía de Buda. Dogen dijo: **“Sed creativos en vuestra práctica, ved a Issan y a la vaca como unidad aunque temporalmente no sea así”**.

En vuestra vida cotidiana no olvidéis esto ni siquiera un solo instante. Algunos se quejan continuamente, esta siempre insatisfechos. Siempre tienen el deseo o el anhelo de comprender la Vía. Pero la Vía de Buda no depende ni de nuestros anhelos, ni de nuestras esperanzas. El Dharma no depende de nuestras opiniones. Sin embargo, el Dharma, esta verdad infinita, incluye todo, incluso nuestras opiniones, incluso nuestro lado ruidoso y alborotador. Reunir en nuestra vida, en nuestras acciones, en nuestra comprensión, esta contradicción, es el momento en el cual “Issan hace pacer a la vaca”, el momento apacible de la perfecta libertad interior.

4 de agosto 1986 07:00 h

Alienaros bien sobre el vecino de la derecha. Durante kin-hin todo el mundo tenía una bella postura, ni una sola persona tenía mala postura. Los meritos de la sesshin se realizan naturalmente, incluso si vuestro cuerpo está un poco fatigado. Tanto en zazen como en kin-hin cada cual puede expresar la verdad más alta, incluso si todo el mundo es diferente. Inconscientemente podéis olvidarlo todo y volveros Buda. El kito es también muy eficaz.

Dogen escribió: **“Después de haber preparado la comida, colocadla sobre una mesa. Poneros vuestro kesa, desplegad vuestro zagu, volveros hacia el dojo, ahí donde cada uno hace zazen: ofreced incienso y posternaros nueve veces. Después de lo cual llevad la comida al dojo. Día y noche, el tenzo debe consagrarse a las comidas sin perder un momento, Si puede desplegar toda su energía, entonces, a pesar de las dificultades, haga lo que haga, expresará naturalmente el Dharma. La responsabilidad del tenzo es que la sangha pueda practicar la Vía de la forma más estable.”**

He hablado ya de estabilidad, pero en francés y en español, estable es una palabra fija: se es estable. Dogen utiliza dos palabras para esto; dar un paso atrás, abstenerse de todo juicio, de toda emoción, de todo prejuicio, y al mismo tiempo mover el propio cuerpo, ponerlo en acción. Así pues, estable no quiere decir ser como una estatua.

“He aquí que hace setecientos años que el Dharma fue introducido en Japón”. Dogen va a hablar de su reencuentro con el viejo tenzo: la parte más conocida del Tenzo Kyokun.

“He aquí que hace setecientos años que el Dharma fue introducido en Japón, y nadie nos había dicho que este trabajo en la cocina era la expresión del Dharma. Ningún maestro nos ha enseñado estas cosas. No se encuentra mención en ninguna parte, de la necesidad de hacer nueve sampais antes de ofrecer la comida a los monjes. Una práctica tal no ha florecido jamás en los espíritus de los hombres de este país. Aquí la gente no piensa más que en alimentarse como animales, sin prestar ninguna atención por la manera en que comen. ¡Que desgracia! Todo esto me entristece. ¿Por qué debe ser así?

Cuando estuve en el monte Tendo, un monje que se llamaba Lu, tenía a su cargo la responsabilidad de tenzo. Un día, después de la comida, cuando me dirigía de un edificio a otro siguiendo un corredor, divisé a Lu secando setas a pleno sol, delante de la sala de Buda. Tenía un bastón de bambú en la mano, y no llevaba sombrero en la cabeza. El sol pegaba tan fuerte, que las losas del camino ardían. Lu trabajaba duro, empapado en sudor. Yo no podía ayudarlo. Pensaba que este trabajo era demasiado duro para él. Su espalda estaba encorvada y sus cejas eran completamente blancas. Me acerqué y le pregunté su edad. Me dijo que tenía sesenta y ocho. Luego le pregunté por qué no se hacía ayudar por algún asistente. “Los otros no son yo”, respondió. “Es verdad, le dije. Me doy cuenta que vuestro trabajo es la acción del Dharma. ¿Pero por qué trabajáis tan duro bajo este sol abrasador? Él respondió: “¿Si no lo hago ahora, cuando podré hacerlo?”

No tuve nada que responder, y caminando a lo largo del pasillo, comencé a sentir el verdadero significado de la función del tenzo. Yo había llegado a China en 1223, no había desembarcado todavía y residía a bordo del barco, en el muelle.

Un día de mayo, mientras hablaba con el capitán, un viejo monje vino al barco a comprar setas a los comerciantes japoneses que se encontraban a bordo. Le invité a tomar té y le pregunté de donde venía. Me dijo que era tenzo en el monasterio de Ayuwang. Añadió:

- Soy natural de Chinsu. Dejé mi región hace diez años. Este año he cumplido sesenta y uno. He practicado en muchos monasterios de este país. El año pasado cuando vivía en Guyun, visité el monasterio de Ayuwang, y pasé mi

tiempo sin saber que hacer. Después de las sesiones del último verano fui nombrado tenzo. Mañana es 5 de mayo y no tengo nada especial que ofrecer a los monjes. Tenía intención de preparar una sopa de pasta. Pero como no tenía setas he venido a comprarlas.

Le pregunté:

-¿Cuándo habéis salido del monasterio?

-Después de la comida

-¿Está lejos de aquí?

-A unos veinte kilómetros.

-¿Y cuando pensáis volver al templo?

-Volveré una vez haya encontrado las setas.

-No podéis imaginar la alegría que me ha dado encontraros.

Si fuera posible me gustaría que os quedaseis un poco más.

¿Me permitís ofrecer alguna cosa?

-Lo siento mucho pero me es imposible- contestó el monje.

Si no estoy de vuelta mañana para preparar la comida, estará muy mal.

-Habrán otros monjes para preparar la comida. No podrán sentirse molestos por vuestra ausencia.

-En mi vejez, dijo el tenzo, tengo la responsabilidad de este trabajo. Esta es la práctica de un hombre viejo. ¿Cómo podría confiársela a los otros? Además, cuando he dejado el templo no he pedido permiso para pasar la noche fuera.

- Pero ¿por qué, ya que sois viejo, trabajáis tan duro como tenzo? ¿Por qué no practicáis zazen o estudiáis los koans de los tiempos antiguos? ¿Existe un provecho particular en este trabajo de tenzo?

El viejo monje explotó en carcajadas. Y dijo:

-Valiente joven extranjero, no comprendes nada de lo que es la práctica, como tampoco entiendes el sentido de las palabras.

Cuando escuché esto tuve una reacción instintiva de retirada, y me sentí completamente avergonzado. Le pregunté inmediatamente:

-¿Qué son las palabras, cual es la práctica?

-Si no cometes ningún error sobre este punto, serás un hombre de la Vía. – Pero en esa época, yo era incapaz de comprender el significado de sus palabras.

-Si no comprendes, ven a mi monasterio y podremos hablar de la naturaleza de las palabras.

Diciendo esto, se levantó rápidamente.

-Se hace tarde. El sol se está poniendo. Me sabe mal no poder quedarme más tiempo. Y el viejo tenzo partió para su monasterio.

4 de agosto 1986. 10:30 h

Esta mañana os he leído la historia de Dogen y del viejo tenzo. Es el pasaje más conocido del Tenzo kyokun. Es también muy fácil de comprender. No vale la pena comentarlo. El anciano hace secar sus setas bajo el sol abrasador, como ayer durante zazen, todo el mundo sudaba.

-¿Por qué hacéis esto? Preguntó Dogen,

-Los otros no son yo.

-¿Por qué no dejar hacer a los otros?

-¿Si no lo hago ahora cuando podré hacerlo?

Es un mundo muy simple, muy simple de comprender pero muy difícil de practicar. Ahora todos os habéis vuelto tranquilos. Cada uno ha vuelto a la condición normal. Vuestras posturas, vuestro espíritu, son muy diferentes del principio de

la sesshin. Seguramente podréis comprender a través de las células de vuestro cuerpo.

Un Sutra dice: “En este mundo, no hay ningún medio de salvar a los hombres. El único camino para vosotros es descubrir la más alta verdad de la vida. ¿Cuál es esta alta verdad? Es la naturaleza de Buda, la verdad más grande del universo. Zazen en si mismo es Buda.”

Durante zazen podéis observar vuestra conciencia, observar vuestros pensamientos, comprender vuestras especulaciones, vuestros deseos, comprender que vuestro espíritu es como un mono que salta de rama en rama, de pensamiento en pensamiento.

La primera pregunta de Buda fue: ¿Por qué vivimos? ¿Qué es nuestra vida? ¿Cómo resolver el problema de nuestra existencia?

El maestro Kodo Sawaki decía: “No se puede intercambiar ni siquiera un pedo con otra persona”. Si proponéis a alguien: Dame un pedo, os lo devolveré más tarde, y añadiré otro pedo en concepto de interés, resulta imposible.

En la vida del hombre, tal como él la ve, porque es como un mono, todo es negociable- vender, comprar, negociar-. Pero en nuestra vida real es imposible negociar. Incluso con una cosa tan insignificante como un pedo, resulta imposible. No se puede hacer otra cosa que vivir por si mismo, es lo que se llama naturaleza absoluta de la vida. Así pues, nada está excluido de esta vida absoluta, lo que se llama la desgracia y se intenta evitar, lo que se llama felicidad y se intenta atrapar.

El ser humano está siempre sumergido por sus conflictos, por sus preferencias. Intenta negociar, no comprende la naturaleza absoluta de la vida. Por esto en un templo zen, el tenzo cubre las funciones de cocinero.

Dogen dice: **“El tenzo no debe dejar a los otros el trabajo que es función suya”**. Es decir, que incluso si él quiere, no es posible. Se quiera o no, solamente se puede vivir por si mismo. Esta realidad absoluta no es afectada por ninguna categoría. El trabajo del tenzo no es afectado por lo crudo o lo cocido, por los ingredientes de mejor o peor calidad. En nuestra vida, no nos debe envolver ninguna categoría, el bien, el mal, las opiniones de los otros, ni incluso la santa verdad, ni la buena suerte o la desgracia. Durante zazen podemos realizar esto con el cerebro frontal, se pueden hacer esfuerzos ilimitados para imitar esto, para hacerlo parecido. Pero al final, solamente se estará cansado.

Yo decía que durante zazen, hay que observar nuestros pensamientos, observar nuestro cuerpo, nuestro espíritu. No hay lugar donde pararse. ¿Qué debo hacer? ¿Donde debo ir? ¿Que debo creer, practicar? Como si hubiera un lugar, un sitio separado de sí mismo donde tuviera que lanzar mi cuerpo y espíritu. La realidad absoluta de la vida quiere decir que no hay ningún lugar particular, que no hay refugio fuera de nuestra vida. Zazen no es una postura especial, un lugar particular.

Dogen dijo: **“Un loco se ve como otro, y un hombre sabio ve a los demás como a él mismo”**. El loco se ve a si mismo hombre de negocios, representante, asalariado, parado, etc.... Sin duda todo existe, pero nuestro espíritu no debe se envuelto, inundado por esto durante zazen. Durante zazen, no existe ni enemigo ni amigo, ni suerte ni abatimiento, ni exaltación. Todo

lo que pasa, todo lo que aparece, puede convertirse en la realidad más alta.

Cuando Dogen encontró al viejo monje secando setas bajo un sol abrasador, le preguntó:

-¿Por qué no dejas que haga esto un monje joven?

-Los otros no son yo.

-Dejadlo para más tarde.

-Si no lo hago ahora, ¿Cuándo podré hacerlo?

Si no comprendéis ahora, ¿cuándo podréis comprender? Cada fenómeno de nuestra vida no es ni favorable ni desfavorable. Si comprendéis esto, podéis comprender la realidad absoluta de la vida.

Durante zazen, debéis tener paciencia, no os rasquéis, no penséis:”si no me rasco ahora ¿cuando podré rascarme? Seguid exactamente la postura de zazen.

Un día el monje Gensha dejó el monasterio de su maestro Seppo para visitar otros maestros a fin de encontrar la Verdad. Nada más ponerse en camino se golpeó el dedo con una piedra. El dedo sangraba y Gensha sufría. También comprende, “los otros no son yo”. Tiene completamente el satori, y se dice: “No me dejaré liar nunca más por los otros”.

Poco importa lo que nos suceda en nuestra vida, no hay otra elección que vivir por nosotros mismo. Incluso si es doloroso, incluso a través de un dedo roto, se puede comprender y realizar la naturaleza absoluta de la vida.

4 de agosto 1986. 16:30 h

Esta mañana he acabado la primera parte de la narración de Dogen. El reencuentro con el viejo tenzo que secaba setas bajo el sol. Luego, el reencuentro con el otro tenzo que venía al barco para comprar setas. A este segundo tenzo Dogen le preguntó igualmente:

-Usted es muy viejo. ¿Por qué trabaja tan duro? ¿Por qué no practica zazen o estudia los koans?.

El tenzo respondió:

-Mi valiente amigo, no comprendes ni la práctica ni el sentido de las palabras.

-¿Cual es la práctica? ¿Cuales son las palabras?

-Si no te engañas a ti mismo, serás un hombre de la Vía. Ahora debo partir, si quieres saber más ven a mi monasterio.

Dogen continua su narración: **“En julio de ese año, yo estaba en el monte Tendo. Un día, el viejo tenzo vino a verme y me dijo:**

-El campo de verano ha terminado, abandono mis funciones de tenzo. Mi intención ahora es volver a mi casa. He oído decir que estabas aquí, y tenía ganas de hablar contigo, de ver como te iba.

También yo estaba muy contento de verlo y lo recibí calurosamente.

Hablamos de muchas cosas y al final llegamos al punto sobre el que le pregunté en el barco: “la práctica y la palabra”. Dijo:

-Quien estudia las palabras debe saber lo que éstas son. Quienes tienen la intención de practicar la Vía deben comprender lo que significa practicar.

Una vez más, yo pregunté:

-¿Qué son las palabras?

-1, 2, 3, 4, 5, me respondió.

-¿Qué es la práctica?

-En el universo no hay nada que permanezca escondido.

Luego discutimos de muchas cosas de las cuales no voy a hablar aquí. Pero lo poco que pude comprender sobre las palabras y la práctica, se lo debo en gran parte a este tenzo. Cuando vi de nuevo a mi maestro Myozen, que más tarde moriría en China, le expliqué el encuentro con el tenzo. Se puso muy contento al oír el relato. Más tarde leí un poema de Setchu escrito por uno de sus discípulos.

**“1, 2, 3, 4, 5, la verdad que vosotros buscáis
no puede ser atrapada.**

**La noche cae y la luna brillante
ilumina el océano entero.**

**Las joyas del dragón se encuentran
en cada ola.**

**Mirando la luna: Está ahí,
en cada ola y en la próxima”.**

Empecé a darme cuenta que el poema de Setchu, correspondía exactamente a lo que me había dicho el tenzo, y que realmente era un verdadero hombre de la Vía. Yo conocía las palabras 1, 2, 3, 4, 5. Ahora comprendía también 6, 7, 8, 9, 10.

En el futuro, los discípulos deberán poder ver este lado a partir del otro lado, y ese otro lado a partir de este.

Practicad con un esfuerzo intenso, utilizad vuestra creatividad, y podréis tomar el verdadero zen, el que va más allá de la superficie de las palabras. Si lo hacéis de otro modo, no resultará más que un zen corrompido, que os volverá incapaces de preparar la comida a la sangha.”

La historia del tenzo se termina aquí. La primera puede ser comprendida fácilmente. Hay que comentar un poco la segunda: 1, 2, 3, 4, 5, y 6, 7, 8, 9, 10. Hablaré esta tarde. Después del zazen habrá masaje, tened paciencia todavía cinco minutos.

4 de agosto 1986. 20:30 h

Os he leído el relato de Dogen sobre su reencuentro con el viejo tenzo. Este encuentro le impresionó profundamente. Dogen tuvo el satori con el viejo tenzo.

“Joven extranjero, no comprendes la práctica ni el sentido de las palabras, ni la letra”. Dogen acababa justamente de llegar a China para buscar la Vía. Había estudiado ya los sutras, el tendai, el zen rinzai, y conocía todo el budismo. Su cuerpo tenía la forma de un monje. Un monje practica zazen, lee los sutras, estudia los koans. ¿Cómo un viejo monje podía ser únicamente cocinero?

Así pues, el viejo tenzo se burló de Dogen que no conocía la práctica ni el sentido de las palabras.

- “- ¿Qué son las palabras, 1,2,3,4,5?
- ¿Qué es la práctica?

- Nada escondido en el universo.
- Todas las cosas son nuestra vida.
- ¿Qué es la práctica?
- Cualquier cosa que encontréis es la práctica.”

Un poema de Setchu dice:

“1, 7, 3, 5

La verdad que buscáis
no puede ser tomada.

La noche cae, y la luna brillante
ilumina el océano entero.

Las joyas del dragón se encuentran
en cada ola.

Mirando la luna: Está ahí
En cada ola y en la siguiente.”

En la poesía tradicional china, el primer verso está compuesto de un ideograma, el segundo de siete, el tercero de tres, el cuarto de cinco. Aunque esta sea la regla, este poema no la respeta. No sigue el modelo, no sigue la letra.

Cuanto más se empeña nuestro espíritu por coger una cosa, más se le escapa, como una anguila se escurre entre los dedos. Aunque en la regla, las palabras sean 1, 7, 3, 5, la verdad que vosotros buscáis no puede ser tomada.

**“Cae la noche, y la luna brillante
ilumina el océano entero.
Las joyas del dragón se encuentran
en cada ola.”**

Las joyas del dragón son la luz de la luna sobre el océano. Por más vasto que pueda ser el océano, la luz de la luna está por

todos los lados. Si se quiere buscar la luna, la encontramos aquí, en este lado de aquí. Está en cada ola, y en la siguiente.

Si se tiene una idea fija como el joven Dogen que es monje, si se tienen gafas coloreadas, gafas de monje, gafas de filósofo, de hombre, de mujer, gafas políticas, comunistas, capitalistas, si se busca una verdad fija, nos encallamos continuamente. Los artistas, los pintores, intentan coger esta verdad, pero al final se encallas. Ven la luz de la luna en el océano, pero no la pueden coger. Esta luz está por todos los lados, en cada una de nuestras actividades. No se puede verdaderamente comprender más si se mira la luna. Se puede entonces reencontrarla en cada ola, en cada acción, en cada acto de nuestro comportamiento.

Mirar la luna es zazen.

Nuestra vida no tiene forma fija. No está en un lugar especial o en una época particular. Es libre, más allá del tiempo y del espacio, más allá de nuestro sentido, de nuestro pensamiento. A veces existe, a veces no existe.

En el rakusu de los que van a recibir la ordenación está caligrafiada esta frase:

**“No miréis solamente con la mirada ordinaria.
No penséis solamente con el pensamiento ordinario”**

La verdad que vosotros buscáis, la ciencia no puede tomarla, ni tampoco la economía. Es hishiryo, más allá del pensamiento. Sois vosotros mismos. Así pues, durante zazen, no hay nada. No más gafas, no más palabras, no más práctica, no más lenguaje, no más suposiciones...solamente el silencio, la fe.

Cuando Dogen preguntó: “Cuales son las palabras? ¿Cuál es la practica” El viejo tenzo respondió : “Si no cometes ningún error, podrás convertirte en un hombre de la Vía.” Y Dogen exclamó: “He podido ver las palabras 1, 2, 3, 4, 5 y ahora puedo ver también 6, 7, 8, 9”. Si pensáis haber comprendido a causa de estas explicaciones, acabáis solamente de conseguir un par de lentes deformantes suplementarias. Debéis volver siempre a zazen, a la luna misma, y abandonar las joyas del dragón. El dragón es un animal imaginario. Si vuestra vida puede volverse pura, fresca, nueva en cada instante, podréis comprender el auténtico Zen.

Dogen dice: **“El Zen que no tiene más que un solo sabor, que va más allá de la apariencia de las palabras, de la apariencia de los fenómenos, que toca y agarra directamente la raíz”**, este zen es shikantaza, simplemente sentarse. Si obráis de otra forma, caeréis en un Zen corrompido. Dogen dice: **“Un Zen de cinco sabores”**. Por ejemplo, un Zen espiritualista, materialista, místico. Un Zen que os satisface.

En último lugar, zazen molesta nuestro ego. Si aceptáis esto, podréis preparar la comida para los monjes. Podréis armonizaros con cada fenómeno, y ser certificados por cada uno de estos fenómenos.

**TENZO KYOKUN
RECOPILACION
III**

23 de septiembre 1986. 07:30 h

Durante el último campo de Verano había comentado el **Tenzo Kyokun**, lo voy a continuar en el dojo de París.

El Tenzo Kyokun es un libro de Dogen escrito para la enseñanza del tenzo. El tenzo, en los templos zen, es el responsable de la cocina. En otro tiempo, los monjes estaban muy ocupados en las actividades tradicionales de la práctica del zen: samu, zazen, conferencias, ceremonias, sutras. Se levantaban a las 4 de la madrugada y se acostaban tarde una vez anochecido. Durante este tiempo el tenzo y sus asistentes preparaban la comida. Hacían poco zazen, cantaban pocos sutras. Su vida y su práctica eran diferentes. ¿Quiere esto decir que no practicaban la Vía?

En nuestra época, muchos don los que se preguntan sobre el zen y la vida cotidiana. Si hacéis zazen una vez por semana, dos veces por semana, o incluso todos los días, ¿qué pasa con el resto del tiempo. La vida de París, el trabajo, la familia...?

Sensei dijo una vez: “La vida cotidiana es más importante que zazen. Se viene a zazen una hora por día, luego quedan veintitrés horas por vivir en una simple jornada. Estas veintitrés horas son las más importantes”.

¿Qué hacer para que la vida entera se convierta en religión, en verdad? ¿Qué hacer para que todas las circunstancias de nuestra vida se conviertan en la Vía. En la medida que las circunstancias no se escogen, no se decide, en el trabajo, no se puede hacer lo que uno quiere. Hay un jefe, un patrón, una hora en la que se comienza la jornada, una en la que se acaba. En casa tampoco se decide, se está influenciado por el entorno. El

humor de la mujer, o del marido, el tiempo, si hace calor o hace frío.

De la misma manera no decidimos ni sobre nuestro conocimiento ni sobre nuestra muerte. Muchos sufren las contradicciones de su vida. Por ejemplo entre el zen y su vida cotidiana.

Este punto que concierne a nuestra vida real, es precisamente la enseñanza del tenzo, el tema del **Tenzo Kyokun**. El maestro Sawaki decía: “Vivid la vida del ser que llena el universo entero. Esto no quiere decir que el ser o el ego, o el yo, deban tomar el lugar del universo, que deban inflarse desmesuradamente como un globo, sino encontrar el universo en nuestra vida cotidiana”. Probar de reencontrar la dimensión más elevada con nuestro cuerpo personal se ser humano.

Un monje llamado Mujaku estaba cocinando, cuando el bodhisattva Manjusri apareció bajo su fogón. Sin quitar los ojos del fogón, Mujaku golpeó a Manjusri. Luego dijo: Si hubiera aparecido del mismísimo Buda, habría golpeado a Buda”. Este espíritu daishin : dai, grande, vasto; Shin, espíritu, es el espíritu que no cambia por nada, al que ningún fenómeno trastorna, ni Buda ni el demonio, es el espíritu de la práctica pura. Así se encuentran en el **Tenzo Kyokun** frases como esta:

“Cuando el tenzo recibe la comida, no debe jamás quejarse de la calidad ni de la cantidad, y siempre ha de manejarla con el mayor cuidado y la máxima atención. Un plato no es necesariamente superior cuándo ha estado preparado con ingredientes escogidos, tampoco una sopa es inferior cuando ha sido hecha con ingredientes ordinarios. Cuando toquéis, manipuléis, escojáis los alimentos, no evaluéis nunca su calidad”

Si se puede desarrollar este espíritu, tanto en el dojo como en nuestra vida, entonces podremos transformar completamente nuestro espíritu. Sin intentar escapar de la ilusión, de la mala suerte, de la adversidad; sin intentar cortar las ilusiones, ni escoger la serenidad, la alegría o la felicidad, sin correr tras el satori. Zazen en sí mismo es completo, entero, distanciado de nuestras opiniones y categorías.

Si alguien dice: “Yo he comprendido profundamente, tengo el satori”, este satori no pertenece más que a su ego. Cuando Buda tuvo el satori, cuando comprendió la verdad más elevada, dijo: “he alcanzado el satori, anokutara sanmyaku bodai, con las montañas, la hierba, con el universo entero”. Nuestra vida real no está separada de los fenómenos, sea cual sea el gusto de nuestra existencia, el color de nuestra vida, es parecida, dijo Dogen, a los ríos innumerables que fluyen hacia el océano puro del Dharma, no existen más categorías como comida ordinaria o refinada, no hay más que un solo gusto, y este gusto es el Dharma de Buda, o dicho de otra manera, el mundo, el mismo, tal como es.

30 de septiembre 1986. 07:30 h

Dogen dice: “Las historias como las que he explicado, de Issan y Tozan, han sido perpetuadas a través de los tiempos. Además, los monjes que ocupaban la función de tenzo, y que he encontrado en los monasterios de Tendo, con los cuales he hablado, me han hecho comprender que por todos estos ejemplos podemos realizar la esencia de las palabras y de la práctica. Trabajar como tenzo es la práctica incomparable de los budas. Los responsables de la sangha, deben también tener la misma actitud.”

En el **Zennen Shingi**, está escrito: “Preparad cada comida con un cuidado meticuloso, estad seguros de poner lo suficiente, y no seáis negligentes en lo que concierne a las cuatro ofrendas: la comida, el vestido, el alojamiento y las atenciones. El Buda Shakyamuni habría debido vivir cien años, pero murió a los ochenta, ofreciendo veinte años de su vida a sus discípulos y sus descendientes. Nosotros, hoy no vivimos más que por el favor de este mérito. No es más que recibiendo uno solo de los rayos de la luz del gyaku byoku que podemos realizar estos méritos.”

El **Zennen Shingui** continua: “No debeis pensar en otra cosa que en servir a la sangha, sin tener miedo de la pobreza. Así, durante el largo tiempo que vuestro espíritu no esté limitado, os beneficiareis naturalmente de los meritos ilimitados. Preparando la comida es muy importante no refunfuñar sobre la calidad de los ingredientes, sino más bien cultivar un espíritu que vea y respete cada cosa por lo que ella es. Acordaros de la historia de la vieja mujer que obtuvo meritos infinitos en sus vidas futuras, ofreciendo a Shakyamuni agua que acababa de utilizar para aclarar el arroz. O bien reflexionad en el último acto del rey Asoka que sobre su lecho de muerte ofreció con alegría la mitad de un dátil a un templo. Es a causa de esto que este rey pudo alcanzar el Nirvana en su siguiente vida. El ligamen autentico establecido entre nosotros mismos y Buda aparece a partir de la ofrenda más pequeña realizada con sinceridad, antes que cualquier otra donación hecha sin respeto y sin sinceridad. Esto es nuestra práctica de ser humano.”

He hablado ya de las historias de Tozan y de Issan. Al monje zen se le llama también **unsui**: nubes y agua viva. El verdadero monje debe ser parecido a la nube y al agua. Durante zazen

nuestro espíritu no debe quedar atado a ninguna cosa, ni rumiar o estancarse. Igualmente el espíritu no debe volverse no-espíritu, vacío o extático. El verdadero espíritu aparece si no se permanece sobre ninguna cosa. El espíritu del **unsui** no debe permanecer en ningún lugar. Es semejante al agua, al color de un diamante, sin número, sin sustancia, sin color. Así puede adoptar todos los colores. Este poder no es el poder de nuestro ego, de nuestra voluntad. Las nubes y el agua, incluso si uno se esfuerza, no pueden ser imitadas. Así pues, al final, debemos abandonar nuestro propio poder, nuestra propia voluntad, nuestras propias categorías. En el budismo se dice que cuando Shakyamuni rezaba, salían rayos de luz de su cráneo, entre sus cejas. Esto se llama **gyaku byoku**. Los que buscan la Vía, la verdad más elevada, no la pueden buscar más que recibiendo un rayo de esta luz. Evidentemente, no es una luz material, física, no es como una bombilla eléctrica o un faro. Esta luz no está dirigida hacia un fin. No depende del tiempo ni del espacio, pero atraviesa los tres mundos del pasado, del presente y del futuro. Es decir, que no podemos volvernos **unsui**, apoyándonos solamente sobre nuestras capacidades, nuestros conocimientos, nuestra habilidad. Solamente podemos hacerlo abandonando cuerpo y espíritu, y cortándonos el brazo como Eka.

¿Cómo actuar? El **Tenzo Kyokun**, enseña la práctica más alta en nuestra vida cotidiana, a realizar el espíritu del monje auténtico en la vida e todos los días. Si el espíritu no permanece en ninguna parte, el verdadero espíritu aparece. Si se está atado y se desea alguna cosa, el espíritu no es auténtico. Durante zazen, concentraros sobre vuestra postura dejando pasar los pensamientos.

“El tenzo, dice Dogen, en la vida cotidiana debe concentrarse únicamente sobre la mejor manera de servir a la sangha. Sin tener miedo de la pobreza.”

En nuestro espíritu aparecen muchos fenómenos, muchos pensamientos durante zazen, y no solamente durante zazen: “Tengo deudas, necesito dinero. Es necesario que encuentre trabajo. Si no tengo dinero no voy a poder comer, alimentar a mi familia”, etc...No podéis ver vuestro espíritu subjetivo de una manera objetiva. Os podéis ver a vosotros mismos: “Soy así, no tan bueno en definitiva. No busco de ninguna manera volverme un **unsui**. Estoy muy alejado de la práctica de los budas y los patriarcas”. No vale la pena quejarse y gruñir, no vale la pena rechazar la calidad de los ingredientes, de los componentes, de nuestra vida. Es esta vida, esta realidad, vuestra existencia, la que os debéis ofrecer, dar sin rechazar, sin tener miedo de la pobreza.

Dogen dice: **“Recordad la historia de la anciana que obtuvo los méritos infinitos ofreciendo el agua de lavar su arroz. Incluso el gran rey Asoka, con toda sinceridad, no pudo ofrecer más que medio dátil. Pero obtuvieron los méritos más elevados”**. Maku mozo es muy importante, no os hagáis ilusiones. Es un koan muy célebre.

No os consideréis no grandes ni pequeños. Es maku mozo. No os creéis ilusiones. Sin no se crean ilusiones, el éxito y la suerte llegan automáticamente. **“Todo el tiempo en que vuestro espíritu no esta limitado, recibís naturalmente méritos ilimitados”**. Si desarrollamos este estado de espíritu en nuestra vida cotidiana, podemos desarrollar el espíritu del verdadero monje zen, el espíritu siempre libre. Haya éxito o no, se debe permanecer siempre calmo. Si se cae en el infierno es igual. Nuestra vida puede volverse apacible y no caer en la

ilusión. Incluso vuestro cuerpo, incluso vuestro espíritu, no son tan importantes.

Claro que desde el punto de vista del ego, llenan todo el universo. Pero desde el punto de vista del cosmos, no sois realmente tan importantes. Incluso Napoleón, no es en absoluto importante. Y esta cosa tan poco importante, solamente esta cosa de ahí, la que puede realizar el espíritu autentico, el espíritu de Buda, el espíritu del monje zen. Dogen dice: **“El verdadero ligamen establecido entre uno mismo y Buda nace de la ofrenda más pequeña, la más ínfima la más insignificante, realizada con sinceridad”**. Esto es nuestra práctica de ser humano.

07 de octubre 1986. 07:30 h

Dogen escribe: **“Un plato no es precisamente superior cuando lo habéis preparado con ingredientes escogidos, como tampoco una sopa es inferior cuando la habéis preparado con ingredientes ordinarios. Cuando manipuléis y seleccionéis las legumbres, hacedlo con un espíritu puro, sin intentar evaluar su calidad, de la misma forma como las haríais si preparaseis una comida real. Los innumerables ríos que fluyen hacia el océano se convierten en el sabor único del océano. Cuando uno se lanza en el océano puro del Dharma, no hay más distinción entre comida delicada y comida vulgar. No queda más que un solo gusto, y es el Dharma de Buda, el mundo tal cual es. Cultivando la semilla de la aspiración a realizar la Vía así como practicando el Dharma, los gusto ordinarios estarán en unidad. Un viejo proverbio dice: “La boca de un monje es como un horno, recordarlo bien”**

Nosotros, debemos ser parecidos. No hacer distinción entre lo que es refinado y lo ordinario. Sea lo que sea lo que recibamos, debemos estar satisfechos.

Desde el principio del **Tenzo Kyokun**, Dogen repite lo mismo. Cualesquiera que sean las circunstancias, los fenómenos de nuestra vida, no debemos hacer categorías. Debemos encontrar nuestra vida única aquí y ahora.

Uno mismo es el todo. Sensei decía: “En nuestra vida cotidiana debemos descubrir la cosa real. La verdadera cosa que no puede ser mojada por el agua ni quemada por el fuego. Incluso si se está turbado, si se tiene mala suerte, no es necesario tener miedo de la muerte. Debemos fundar nuestra práctica,- nuestra práctica de zazen-, en este mundo de ilusiones, en nuestro karma, en nuestros bonno. Y obtener el satori por delante incluso del satori original, delante del Buda, delante de nuestras categorías. Esto significa abandonar el ego”.

Nada debe ser rechazado, excluido, dejado de lado. Durante zazen no debéis cortar las ilusiones, concentraros firmemente sobre la postura, sobre la respiración. Si desarrolláis pensamientos, vuestro zazen no vale nada, es solamente el zazen de vuestro ego.

Hay que estirar los riñones sin cesar, entrar el mentón, empujar el cielo con la cabeza, y automáticamente todos los pensamientos pueden pasar, pueden volverse libres, circular libremente en el cielo de vuestro espíritu, sin ataduras. No vale la pena escoger, seleccionar, evaluar: “Este pensamiento está bien, es el satori. Hoy no pienso más que en el sexo, mi zazen es malo”.

Vuestra práctica de zazen así como vuestra vida cotidiana se vuelven de esta forma el Dharma de buda, la verdad más elevada, la Vía en si misma. Las distinciones no son importantes. La boca del monje es como un horno.

Por ejemplo, cuando llega la primavera, aparecen miles de flores. Cada una vive la vida de la primavera, para la rosa es el hecho de ser una rosa, para la violeta, el de ser una violeta. De la misma manera, nosotros mismos, y cada cosa en nuestra vida, se vuelve la expresión, la realización del Dharma en si mismo, sin distinción entre grande y pequeño, hombre o mujer, entre razas, entre religiones: “Yo soy católico, yo soy budista...”. La boca del verdadero monje es como un horno.

Durante zazen no os concentréis más que sobre vuestro zazen. Podréis así olvidar cualquier cosa. No corráis, no tengáis ningún fin. No evitéis nada. Aunque sea primavera, aunque haya flores, nuestro fin no es ni siquiera el Dharma o Buda. Así Sensei decía: “Debemos obtener la cosa real, nuestra vida eterna, antes que Buda, antes que el satori de Buda”.

Si se intenta alcanzar un fin, al final nos encontramos en un callejón sin salida. Zazen es **shikan** solamente, únicamente, principalmente, fundamentalmente, solamente sentarse. **Shikan** es nuestra verdadera actividad, la fuerza de nuestra vida, nuestro autentico aliento vital. Nuestro verdadero ser. Y **Shikan** existe, actúa en el punto del universo donde está situado, aquí y ahora, y cada una de nuestras actividades se vuelve en si misma verdad. El yo en si mismo se vuelve el símbolo de la más alta nobleza, en este mundo y en todo el universo.

Continuaré el **Tenzo Kyokun** durante el día de zazen del domingo.

Domingo 12 de octubre 1986. 08:30 h

Durante este día de zazen, voy a continuar la traducción y los comentarios del **Tenzo Kyokun** del maestro Dogen. Es la enseñanza de Dogen al responsable de la cocina. La enseñanza para nuestra vida cotidiana, no solamente en el dojo. Si nuestro espíritu se divide entre dos cosas, entre el Zen y la vida cotidiana, entre la práctica en del dojo y la vida social, si se sufre con esta contradicción, entonces nuestra existencia es difícil. Sin duda es un punto importante para todo el mundo. Incluso si se practica zazen, si se comprende bien la enseñanza del Zen, en último lugar, esto no es suficiente. El mismo Buda Shakyamuni había seguido toda clase de enseñanzas, de prácticas. Había experimentado los estados de conciencia más elevados. Pero al final, íntimamente, no estaba satisfecho.

Dogen dice: **“Si nuestro espíritu no está en paz, sereno, no haremos más que sufrir las dificultades más grandes.”**

Está escrito en el Tenzo kyokun: **“Comprended que el grano más ínfimo, el más simple, tiene la capacidad de volverse la práctica de Buda y de alimentar completamente el deseo de practicar la Vía. No sintáis ninguna aversión hacia los ingredientes de mala calidad. En tanto que enseñanza de los hombres y los seres celestes, utilizad lo mejor de todo lo que encontréis, cada grano que poseáis.”**

En último caso, Buda Shakyamuni practicó zazen. Abandonó cualquier otra práctica, cualquier otro pensamiento, cualquier deseo de obtener y todo miedo de perder, La última etapa de su vida consistió simplemente en sentarse. De la misma manera, BodhiDharma no practico más que zazen. No habló, no recitó sutras: Hizo zazen nueve años delante de un muro.

Durante zazen podéis ver vuestros pensamientos. Es inútil querer poner vuestro espíritu en condición. Concentraros justamente sobre la postura. La posición de la cabeza es importante. Si soñáis, si discutís con vuestros pensamientos, automáticamente la cabeza se va hacia delante. Vuestros riñones igualmente se relajan. Concentrándoos sobre vuestra postura, podéis controlar vuestros pensamientos, podéis dejar pasar vuestros pensamientos y dejar de ser prisioneros de vuestras cavilaciones. Evidentemente, hay pensamientos que se aman, y no se tienen deseos de que desaparezcan. Hay que volver, restablecer la concentración sobre la postura. No tener atracción o aversión por vuestros pensamientos.

En la vida del tenzo, en la vida cotidiana, es esto: **“No sintáis ninguna repugnancia respecto a los ingredientes de baja calidad.”**

El Maestro Dogen dice en el **Shobogenzo**: “Durante los últimos cuatrocientos años o quinientos años, no hubo nadie más que el Maestro Nyojo para tomar el ojo de Buda. Incluso en China, no hubo nadie de esta dimensión. Pocos comprenden que zazen en sí mismo es Buda y que Buda en sí mismo no es otra cosa que zazen.”

Dogen dice también a menudo: **“Práctica y satori son una unidad. Zazen en sí mismo es satori. El satori es solamente la práctica de zazen”.**

Seguramente habéis oído ya estas frases, las conocéis bien. Sabéis que zazen en sí mismo es Buda. Pero vuestros pensamientos durante zazen no son especialmente Buda. “Tengo dolor de rodillas, me muevo, es la hora. Tengo hambre”.

Pocos comprenden que este zazen real, este zazen de nuestra vida es en sí mismo Buda. Es esta vida real la que solamente puede volverse la más alta verdad.

La verdad de Buda es esta simple semilla o este espíritu insatisfecho, vosotros mismos, tal como os observáis durante zazen, cuando os concentráis sobre vuestra postura.

Dogen dice: “Comprended que la más pequeña legumbre, la más pequeña semilla, tiene la capacidad de volverse la práctica de Buda y de alimentar fundamentalmente el deseo de practicar la Vía.”

Comprender que zazen es Buda, está muy bien. Pero solamente nosotros mismos podemos realizar Buda en tanto que zazen, la verdad en tanto que zazen, en tanto que nuestra vida. Así pues, no tengáis ninguna resistencia, repulsión, aversión, hacia lo que es grosero, y utilizad cada cosa de la mejor manera posible.

Domingo 12 de octubre 1986. 11:00 h

La última frase era: “Haced el mejor uso de algunas semillas que poseéis. De la misma manera, no juzguéis a los monjes, no les faltéis al respeto, no prestéis ninguna atención al hecho que alguien practique desde hace poco tiempo o desde hace muchos años. Sin saber sonde se encuentra nuestra propia estabilidad, ¿cómo podríamos conocer algo respecto a la estabilidad de los otros? Si la norma con la cual evaluamos a los otros es falsa, seremos llevados a ver sus defectos como cualidades y sus cualidades como defectos. ¿Que errores no cometeríamos entonces! Debemos conocer, reencontrar nuestro punto de gran estabilidad.”

¿Qué quiere decir esto? Hay dos dichos en el Zen que se aplican muy bien a este día de zazen: “Un día es tan largo como todo el pasado del mundo”. “Un día es tan largo como nuestra infancia”. Si se hace otra cosa que zazen, el domingo pasa muy rápido. Si se va al cine, si se mira la televisión, si se va a pasear, el lunes llega como una flecha.

Durante zazen el tiempo no pasa deprisa. La espalda, las rodillas, hacen daño, nuestra cabeza se preocupa. Incluso si no se quiere pensar, resulta difícil durante zazen. Seguramente algunos se dicen: “Después de la comida me largo”. ¿Cómo engañar al tiempo? En el dojo, los sonidos marcan las actividades. La madera es la llamada al zazen; dos golpes de campana y es el kin-hin; el metal señala la comida. El Maestro Kodo Sawaki decía: “Zazen es el sí mismo que crea el sí mismo en el sí mismo”. Se intenta siempre crear este sí mismo con cualquier cosa. Con un compañero. Este puede ser un pensamiento, una actividad, muchas otras cosas. No tenéis más que miraros a vosotros mismos. Pero a pesar de esto el final del día llegará. Si os concentráis sobre la postura, todos los pensamientos inútiles desaparecerán. Así pues, no os juzguéis ni a vosotros mismos ni a los demás con vuestras categorías. El Maestro Deshimaru hablaba de **zanshin**. Decía: “Este es el espíritu que permanece, que queda”. Por ejemplo. En las artes marciales, en un combate de sable, cuando uno de los dos adversarios ha caído al suelo, hay que permanecer todavía en guardia hasta que se está seguro que está verdaderamente muerto. Este espíritu que permanece es **zanshin**.

Buda se sentó bajo el árbol de bodi, y practicó zazen. Antes lo había experimentado todo. El ascetismo, la religión, el amor, la riqueza, el poder. Ningún fenómeno pudo satisfacerle. Lo abandonó todo, y la última cosa, el último espíritu que permaneció en él, lo empujó a hacer zazen, es **zanshin**.

Durante zazen, aparecen muchos pensamientos. El espíritu que discrimina, el espíritu profundo, incluso el espíritu religioso; todos estos pensamientos alejan de la práctica auténtica. **Zansin** es volver, concentrarse, retornar a la postura, entrar el mentón, estirar la columna vertebral. Algunos decían ayer: “Voy a venir el día de zazen”. No han venido. No es cuestión de que estar ahí, esté bien o esté mal. **Zanshin** es importante. Es volver al sí mismo que construye el sí mismo en el sí mismo.

Zanshin es también volverse íntimo con el espíritu de la práctica de la Vía. Volverse íntimo con uno mismo. Si se mezcla este espíritu con nuestros pensamientos ordinarios, nuestros deseos, nuestros anhelos, entonces esto se vuelve difícil.

En el Shodoka, se dice que el que busca la Vía marcha solo y no tiene necesidad de nadie. Todas las categorías, todas las elecciones, son superfluas. Es por esto que zazen es inmóvil, sin pensar, sin hablar, sin nada de nada. Así pues nuestro ego, nuestro sí mismo, se vuelve unidad con cada cosa. Si se busca fuera de sí mismo un compañero para encontrar una norma a nuestra vida, no se puede seguir el orden cósmico.

Dogen dice: “**No juzguéis a los otros, no creáis que alguien que practica desde hace mucho tiempo comprende mucho, y que alguien que practica desde hace poco, tiene una comprensión limitada, o que los debutantes son forzosamente puros y los antiguos están demasiado habituados**”. Debemos encontrar nuestra propia estabilidad. Dogen continua: “**Aunque puedan haber diferencias entre los que practican desde hace tiempo y los debutantes, o entre los que están dotados de una gran inteligencia y los que no la tienen, todos, son los tesoros de la sangha.**”

Aunque alguien pueda haber cometido errores en el presente, ¿Quién puede decir de otro que está loco o que es sabio?”

Zazen es en sí mismo completamente solitario. Es el sí mismo que crea el sí mismo. Si paráis de buscar un compañero, incluso el tiempo que os parece largo desaparecerá. Si dejáis pasar vuestros pensamientos, la sesshin se volverá fácil. Si no os limitáis a vosotros mismos, automáticamente vuestro pensamiento será infinito. Es hishiryō. Su tiempo no es un tiempo que ha de venir, su lugar no es un lugar que hay que esperar. Es el espíritu que permanece, que queda. Hishiryō es este pensamiento infinito, y su punto es nuestra práctica aquí y ahora. Así pues, si no encontramos nuestra propia estabilidad, ¿Qué errores no habríamos de cometer?

Domingo 12 de octubre 1986. 15:15 h

En el **Tenzo Kyokun** Dogen escribe: **“Sin que sepamos nosotros mismos encontrar nuestra propia estabilidad, ¿Cómo podríamos juzgar, sea lo que sea?”**

El **Zennen Shingi** dice: **“Que una persona sea idiota o sabia, es en último caso un monje que practica la Vía. Es pues un tesoro inestimable para todos los hombres y para todos los mundos. Incluso si lo justo y lo falso existen, no os atéis a ningún juicio”** El deseo de seguir esta actitud es en sí mismo la practica de la Vía que actualiza la sabiduría más alta; **anokutara sanmyaku sanbodai**, la sabiduría incomparable, la sabiduría de Buda.

Incluso si lo justo y lo falso existen, no solamente lo justo y lo falso, sino todo lo que nuestra conciencia personal puede

pensar, evaluar, estimar, en el sentido del bien como en el del mal, no debéis ataros. Es de esto de lo que he hablado esta mañana. Hishiryō, el pensamiento solitario, único, que permanece sin compañero. Por ejemplo: durante zazen nos vienen muchos pensamientos al espíritu. Yo digo siempre: “No caviléis, no juzguéis si es bueno o malo, justo o falso”. A los pensamientos que aparecen, dejadlos solos. Si os concentráis sobre vuestra postura, no os volvéis el compañero de vuestro ego o de vuestra conciencia limitada.

El Maestro Kodo Sawaki decía: “Zazen es el sí mismo que construye el sí mismo en el sí mismo” Esto quiere decir: No utilizéis durante zazen nada de vosotros mismos. Si no utilizamos nada de nuestro pensamiento, nada de nuestro no-pensamiento, estos desaparecerán automáticamente. Todo lo que crea categorías se desvanece igualmente. Se sea estúpido o sabio, no es en absoluto importante. Incluso si lo justo y lo falso existen, no pueden obstruir el firmamento.

Durante zazen no debemos “intentar”, sea lo que sea. Intentar sobrepasar nuestro ego, no sería otra cosa que crear otro ego. Si os concentráis completamente sobre vuestra postura, entrad el mentón, extended la columna vertebral, en ese momento, zazen en sí mismo hace zazen, y la conciencia personal no es en absoluto importante. Es ahí donde nuestra actitud en la vida puede volverse justa, El maestro Keizan llamaba a esto **kaku soku**: despertarse y ser real. Nuestra vida en ese momento puede volverse armoniosa.

Los seres humanos buscan siempre el provecho, la manera de resolver sus problemas. “Yo hago zazen para resolver mis problemas” ¿Cuál es la esencia de nuestra vida? ¿Cuál es el sentido de nuestra existencia? Se juzga a los otros estúpidos o

sabios, buenos o malos, nos juzgamos a nosotros mismos justos o falsos.

Dogen dice: **“No os atéis a ningún juicio”** Durante zazen, aunque queráis escapar, no os es posible. Del mismo modo si queréis escapar de vuestra vida, tampoco os es posible. Quedarse, permanecer, es la actitud más alta.

Sensei decía a menudo: “Durante zazen debéis entrar en vuestro ataúd, volveros completamente solitarios” Estar sentado sin apoyarse sobre nada, sin depender de nadie. En este momento podéis comprender que no existe Buda i sabiduría en el exterior de vosotros mismos, o en las categorías de vuestra conciencia personal. Y este sí-mismo es Dios o Buda. Y es este Buda en el interior de nuestro espíritu el que no debemos jamás olvidar. Si en cada momento, se forma el deseo de no maquillar este espíritu con cosas tales como lo justo o lo falso, este deseo en sí mismo, a través de nuestra vida, se vuelve la Vía.

El Maestro Dogen continua: **“Al margen de que hayáis tenido la suerte de encontrar la enseñanza autentica, si en lo que concierne a este punto, cometéis un error, en ese momento, equivocareis completamente el camino”**

Domingo 12 de octubre 1986. 17:00 h

Vuestra postura no debe desviarse ni hacia delante ni hacia detrás. Poned atención en que vuestra columna vertebral esté bien vertical. Empujad el cielo con la cabeza y el suelo con las rodillas.

Retomo la frase anterior. El **Zennen Shingi** dice: **“Que una persona, sea estúpida o inteligente, sea como sea, es un**

monje que busca la Vía. Es pues un tesoro inestimable para todos los hombres y para todos los mundos”.

Luego, Dogen escribe: **“Incluso si lo justo y lo falso existen no os dejéis arrebatarse por este juicio. El deseo de seguir esta actitud es en sí misma la Vía. Si os equivocáis sobre este punto, e incluso si tenéis la suerte de encontrar el Zen auténtico, os desviaréis totalmente de la Vía. La médula de los grandes maestros de los tiempos antiguos, residía en que colocaban este espíritu en cada una de sus actividades. Los hombres y las mujeres de generaciones futuras que ocupen la función de tenzo, no alcanzarán, la esencia de esta enseñanza más que cuando practiquen de acuerdo con este espíritu.**

Las reglas del gran Maestro Hyakujo no deben ser tomadas a la ligera.”

Hyakujo era el discípulo de Nangaku. Fue quién creó en China las reglas de los templos zen, las reglas que luego han sido seguidas en todos los templos. Vivió en el siglo nueve. Pronunció esta frase célebre: “un día sin trabajo, un día sin comer”.

Nuestro trabajo, nuestra vida cotidiana deben volverse la práctica de la Vía, o más bien, mi vida cotidiana debe volverse la práctica de la Vía. Sensei decía comentando esta frase: “Hyakujo no era comunista, aunque esta frase les hubiera complacido mucho. En realidad esto significa: Si yo mismo no trabajo, no comeré.” La enseñanza del Hyakujo no se ha de tomar a la ligera. Lo verdadero y lo falso existen, dice Dogen, no os dejéis arrastrar por este juicio. Si vuestra vida entera, vuestra vida cotidiana, aspira a realizar este espíritu, esto será

la sabiduría más elevada, más allá de vuestra conciencia personal.

Sensei decía: “Durante zazen, inconscientemente, naturalmente, automáticamente, nos volvemos Budas, nos volvemos parecidos a Dios” Pero si os apoyáis sobre estas categorías, sobre vuestras anteojeras, errareis completamente la Vía. No es algo que otro os pueda enseñar. Si Yo mismo no practico, no trabajo, yo mismo no podré comer.

Las palabras, los kusens, las enseñanzas, Hyakujo, Dogen son como un sueño. Al final, zazen es solamente zazen. Si se “explica”, esto es únicamente falso.

Martes 14 de octubre 1986. 07:00 h

En la frase anterior del **Tenzo Kyokun**, Dogen decía: **“Incluso si lo justo y lo falso existen, no os dejéis arrastrar por esta categorías”** No es solamente un pensamiento filosófico, esto debe ser la aspiración para nuestra vida cotidiana, para nuestras actividades. ¿Cómo lavarse? ¿Cómo cocinar? ¿Cómo ir a los lavabos? **“La médula de los grandes maestros del pasado reside en que han podido actualizar su espíritu en todas sus actividades. Los hombres y las mujeres de las futuras generaciones que ocuparán la función de tenzo no podrán alcanzar la esencia de esta enseñanza más que practicando de acuerdo con este espíritu. Las reglas del gran maestro Hyakujo, no deben ser tomadas a la ligera”**.

Luego, Dogen dice: **“Cuando volví a Japón, permanecí en Kennin-ji durante casi dos años. El puesto de tenzo existía, pero solo formalmente. Nadie llegaba a adquirir las funciones de este cargo. Nadie había comprendido que el**

trabajo del tenzo es en sí mismo la actividad de Buda. No era por lo tanto sorprendente que nadie fuera capaz de adquirir esta función con convicción. A pesar de que el monje responsable tuviera la gran suerte de ocupar las funciones de tenzo, como no había encontrado jamás el ejemplo viviente de un tenzo que fue Buda, no hacía más que perder su tiempo, rompiendo sin cesar las normas de la práctica. Esta situación era espantosa.

Observé de cerca al monje encargado. No ayudaba jamás en la confección de la comida, pero confiaba todo el trabajo a algún doméstico insensible y simple de espíritu mientras le daba órdenes. Ni una vez verificaba si el trabajo estaba bien realizado. Todo sucedía como si pensase que supervisar el arroz y las legumbres fuese degradante o vergonzoso, como mirar a hurtadillas en las habitaciones privadas de la mujer de al lado. Pasaba su tiempo tirado en su habitación y charlando. O bien, leía y cantaba sutras. No lo vi jamás acercarse a los fogones, y todavía menos, hacer el mínimo esfuerzo para controlar las mercancías necesarias, o pensar globalmente el menú del templo. Ignoraba que concentrarse sobre estos puntos es en sí mismo la práctica de Buda. Aparentemente, ignoraba también la práctica de revestir el kesa y de posternarse nueve veces antes de servir cada plato. Esto no lo hizo jamás ni en sueños. Y como él mismo ignoraba todo esto, era incapaz de enseñar a los jóvenes monjes, aunque este debía ser su deber. Esta situación era patética”.

Martes 21 de octubre 1986. 07:00 h

En el anterior pasaje del **Tenzo Kyokun**, Dogen cuenta que después de su viaje a China volvió al templo de Kennin-ji en Japón. Critica la práctica de este templo y el gyoji o el espíritu de la Vía del tenzo.

Dogen escribe: “Aunque una persona pueda tener la gran suerte de ocupar el cargo del tenzo, si le falta el deseo de seguir la Vía, volverá con las manos vacías de la montaña del bien y del océano de las virtudes. Si no se despierta en él el espíritu del bodhisattva, si no encuentra alguien que haya despertado ya, le será imposible practicar la Vía de Buda. E incluso si no encuentra un maestro iluminado, si posee el deseo profundo de seguir esta Vía incomparable, realmente podremos volvernos íntimos con la práctica de la Vía. Pero si ni una ni otra de estas condiciones se dan, ¿cómo se podría actualizar la Vía de Buda?”

Durante toda su existencia, Dogen había buscado un verdadero maestro en el Japón. Había muchos en todas las escuelas del budismo, en el tendai, en el Shingon, en el Zen rinzai, pero al final, partió para China. En China igualmente vagó de monasterio en monasterio hasta que descubrió al maestro Nyojo. Algunos quieren hacer siempre zazen solos, vienen una o dos veces al dojo y quieren continuar solos. Continuar solo es muy difícil. No se puede mantener una postura justa, y al final se siguen las propias categorías, los propios pensamientos.

En otro tiempo, el monje Mummon continuaba zazen solo todos los días. Al final cayó en el infierno. El zazen solo, el zaern egoísta, no es el verdadero zazen. Es solamente imitar, como un mono. En otro tiempo era muy difícil ir a China. En la época de Dogen, se jugaban la vida, sobre los océanos. Hoy es

muy fácil. Algunos van a Japón, a India, para encontrar un gran maestro. Pero atrapan solamente la disentería, microbios en los intestinos. Vuelven con las manos vacías de la montaña del bien y del océano de las virtudes. Debemos comprender profundamente nuestro propio espíritu, volver nuestra mirada hacia el interior. Hishiryō, nuestra conciencia más elevada, está más allá de nuestros pensamientos. Es nuestra vida, somos nosotros mismos, es zazen.

El domingo una mujer preguntó en el mundo: “¿Por qué disfrazarse para zazen, por qué este empeño en recibir la ordenación?” El kolomo y el kesa no son disfraces, es quitar todas las decoraciones, abandonar el empeño, detener todos los deambuleos de nuestra vida. Sin cesar, deambulamos siempre en el sufrimiento, en la transmigración, naraka, fantasma, animal, ávido... Se sea rico o pobre se vaga sin cesar en nuestros sueños y nuestros fantasmas. Sin cesar los seres humanos siguen las vías de la ignorancia. En la vida cotidiana e incluso en el dojo, ¿Qué hacen con tozudez? Transmigran, vagan. Es pues importante abandonar los propios pensamientos, dejar pasar. La verdadera Vía del ser humano no necesita calificativo, no necesita color humano. Es **shikantaza** o el zazen de Buda y los patriarcas, **doshin**, el espíritu de la Vía. Si este espíritu es erróneo, incluso si hacéis zazen durante un siglo, es perder el tiempo. Doshin y las diez mil acciones, los fenómenos infinitos, están en unidad.

Sariputra y Mokuren vieron un día a un monje de aspecto noble y digno comportamiento. Quedaron tan impresionados que le preguntaron quien era. Meisho les dijo que era discípulo de Buda. Fue así como Sariputra y Mokuren se convirtieron en discípulos de Shakyamuni. Las diez mil acciones, las diez mil prácticas, deben volverse nuestra actitud y nuestro comportamiento.

Si el espíritu de la Vía es falso, todo nuestro comportamiento se vuelve erróneo. A menudo en el budismo, se ven estatuas de Buda ricamente decoradas, incluso estatuas de Buda en oro. El practicante de Vía debe tener un deseo profundo de seguir la Vía más alta. Para esto es inútil decorarse a si mismo.

Kodo Sawaki decía: “Esa inútil decorar una cosa como la vida humana” En nuestra vida, ¿Qué colocamos delante? ¿Doshin, la Vía o nuestro ego? Se debe estar especialmente atento a la postura. Entrar el mentón, extender la columna vertebral. No dejéis caer la cabeza adelante. ¿Qué colocamos delante, doshin o el ego? ¿Por qué venimos al dojo? ¿para zazen o para vivir aquí? ¿Para encontrar un trabajo? Se debe estar completamente concentrado sobre doshin. Si nos equivocamos, entonces el kolomo se vuelve un disfraz. Dogen escribió: **“Debemos devenir completamente felices, volvernos monjes, practicar la Vía es la felicidad más alta, la felicidad eterna”**.

En el **Tenzo Kyokun: daishin**, el espíritu más grande, magnánimo, no se detiene sobre ninguna categoría: pequeño, grande, rico, pobre, de buena calidad o frustrado. Nuestra verdadera vida no es solamente material, no permanece en un lugar único, estrecho. Estás más allá de nuestro buen sentido, de nuestra razón, de nuestro pensamiento. Nuestra conciencia personal no la puede coger, ni la ciencia, ni la economía, ni la política. Es vuestro zazen, sois vosotros mismos. Zazen no permite ningún lenguaje, solamente el silencio. Ninguna categoría, ninguna parada. Es eterno, infinito. Si comprendéis esto, es la verdadera enseñanza del verdadero maestro.

Martes 28 de octubre 1986. 07:00 h

Dogen dice: “En los numerosos monasterios sobre las numerosas montañas que he visitado en China, los monjes aseguraban sus responsabilidades y trabajaban según sus capacidades durante un año. Mantenían y daban muestra de la actitud más elevada, apropiada al lugar y a las circunstancias. Los tres aspectos de esta actitud eran:

1º) Comprender que trabajar para los otros, para su beneficio, es obtener un beneficio para sí mismo.

2º) Comprender que hacer todos los esfuerzos posibles para el bien de la sangha vivifica nuestra propia práctica.

3º) Comprender que esforzarse por suceder y sobrepasar a los patriarcas del pasado, significa aprender de sus respectivas vidas y respetar su ejemplo.

Tenedlo en cuenta, un loco se ve como otro, un sabio ve a los demás como a él mismo. Como decía un antiguo maestro: “los dos tercios de nuestros días se han ido y todavía no hemos comprendido quienes somos, perdemos nuestro tiempo persiguiendo quienes somos, perdemos nuestro tiempo persiguiendo nuestros deseos e incluso con lo que nos enseña no hacemos media vuelta. Qué pena; ”No encontrar un verdadero maestro significa ser presa de nuestros sentimientos y emociones. Ved el ejemplo del hijo idiota de un hombre rico que ha dejado su hogar con el tesoro de su familia, y lo ha tirado como se tiran las inmundicias. Este ejemplo es patético. De la misma manera, si comprendemos lo que es el trabajo del tenzo no lo debemos dilapidar.”

Para la práctica de la Vía, para el trabajo del tenzo, debemos abandonar todas nuestras categorías, todas nuestras opiniones ordinarias, dejar pasar todos nuestros pensamientos. El monje,

es quien vuelve su espíritu ordinario hacia la Vía. Cuando se le llama, quiere seguir la dirección de su espíritu original. El Buda Shakyamuni abandonó su castillo, su familia, sus bienes y sus posesiones.

Renunciar al mundo, practicar la Vía, es pensar más allá del pensamiento, pensar desde el fondo del no pensamiento. Y los seres humanos no comprenden esto, muy pocos lo comprenden. Están siempre presos de sus sentimientos y de sus emociones. Nuestra vida es corta, los dos tercios han pasado ya, ¿Cuánto tiempo nos queda para practicar? ¿Para encontrar la verdadera libertad? Estas personas, incluso si se les llama, si se les enseñan, rechazan dar media vuelta, volver su mirada hacia el interior.

Durante quince años, sensei nos ha enseñado zazen, hishiryo, mushotoku. Después de quince años, muy pocos han permanecido. Algunos han partido, críticos. Mushotoku incluso se vuelve una categoría, hishiryo se convierte en una opinión. Debemos volver a la conciencia pura durante zazen, sin categorías. Si no se tienen categorías sobre Buda, no se estás limitado por Buda. Si no se tienen categorías sobre los seres humanos, no nos limitaremos. Si nos tenemos opiniones sobre mushotoku, mushotoku no nos limitará.

Un día Buda Shakyamuni fue a enseñar a casa de Buda Devajara. Quería ir solo pero Manjusri, que se empeñaba en acompañarlo, lo siguió escondido. Sin embargo no pudo entrar, se le prohibió el acceso. Pensó entonces: “Puf! No tengo nada que hacer. Yo mismo, si quiero soy Buda, pero para el bien de los otros, prefiero permanecer bodhisattva, ¿Por qué tengo que correr detrás de Buda?

Inmediatamente se precipitó en el infierno, prisionero entre dos montañas metálicas. Nuestras opiniones se vuelven como estas montañas metálicas. Nuestra vida, nuestra cabeza, nuestros deseos se resquebrajan sin parar. Es inútil buscar la verdad. Es mejor no tener opiniones al respecto.

Practicar zazen es comprender que no tenemos numen, y volverse monje. Esta práctica esta más allá de lo que se llama grande o pequeño, cercano o lejano. No tiene ni comienzo ni fin. Y sus méritos son para sí mismo y para los otros sin distinción.

Dos monjes discutían así. “¿Cual es el cielo maravilloso e iluminado del espíritu? - Son las montañas, son los ríos y la tierra. Es el sol, la luna, las estrellas”

Nuestra conciencia durante zazen es todo. No intentéis juntar alguna cosa, o suprimir alguna otra, sea loa que sea. Este espíritu de ahí, este espíritu es el mismo Buda. **Soku sin ze butsu.**

Si buscáis el lugar de Buda, el lugar de la verdad, automáticamente como Manjusri, estaréis aprisionados por montañas de metal. No hay lugar donde ir, no hay lugar separado de uno mismo, separado de mi cuerpo y de mi espíritu. El lugar de Buda, hishiryō, mushotoku, la verdad más alta, es nuestra propia vida. El Universo entero es la actividad del ser. Es el verdadero aliento vital.

Dogen dice: **“Sabedlo bien, un loco se ve a él mismo como a otro, pero el hombre sabio ve a los otros como a él mismo”**. Cada una de las cosas es nuestra propia vida, cada cosa es nuestra propia práctica. Hacer la comida, abandonar toda idea de que hay ingredientes de alta o baja calidad, abandonar,

perder, es el verdadero satori. **“Ganar es la ilusión, la pérdida del satori.”**

La esencia de zazen es volver a la absoluta condición normal. Es el verdadero lugar de Buda, nuestra vida autentica, nuestro cuerpo autentico, nuestro espíritu autentico, sin buscar, sea lo que sea. Kodo Sawaki decía: “Las personas se concentran para tener éxito en su vida. Quieren acumular posesiones, coches, dinero, riqueza, renombre. Yo, me concentro solamente para perder”.

Este espíritu es la base, el fundamento de nuestra práctica. Dogen dice en el Tenzo Kyokun: **“Debéis pensar solamente en servir mejor a la sangha, sin tener miedo de la pobreza. Así, el largo tiempo que nuestro espíritu no esté limitado, recibiréis naturalmente méritos ilimitados”.** Si no se está limitado por ningún fenómeno, cada fenómeno se vuelve Buda, cada fenómeno, él mismo, es este espíritu de Buda”

Martes 4 de noviembre 1986. 07:00 h

Dogen dice: **“Reflexionando sobre los que han ocupado la función de tenzo con la actitud justa, sobre el comportamiento de la práctica de la Vía, podemos darnos cuenta que en cada caso, la manera en que realizan su tarea coincide exactamente con las virtudes de su carácter. El despertar de Daigi le sobrevino cuando era tenzo en torno a Hyakujo. La respuesta de Tozan, “tres libras de sésamos“, tuvo lugar cuando era tenzo.**

¿Hay algo, sea lo que sea, de más valor que la comprensión de la Vía? ¿Existe alguna cosa más preciosa que el momento de la realización de la Vía?”

En el párrafo comentado la semana pasada, Dogen cita un poema de Seccho:

**Las dos terceras partes de nuestra vida
ya han pasado
Y no hemos comprendido todavía quienes
somos.
Perdemos nuestro tiempo persiguiendo
los deseos.
E incluso cuando se nos llama,
Rechazamos dar media vuelta.
¡Que pena;**

Kodo Sawaki escribió este poema:

**“El canto del cucú viene de esta dirección.
Quizás hay montañas.
El marino gira su timón
y cambia su proa.”**

Debemos girar, virar en nuestra vida, orientarnos hacia la Vía. Zazen es sin meta, sin provecho, mushotoku. Así pues, debemos cambiar nuestra proa, girar hacia mushotoku. Esto va completamente al encuentro de nuestro ego. Girar hacia la práctica de la verdadera Vía. Buda obtuvo el satori inconscientemente, naturalmente, automáticamente. Shakyamuni, BodhiDharma o Dogen fueron seres humanos, con cuerpo de seres humanos.

Ponerse delante de mushotoku, es muy difícil para el hombre ordinario. Nuestro egoísmo, nuestro ego, dirige nuestra vida, la conduce hacia el dinero, el sexo, el renombre. Pero solamente mushotoku vive la vida verdadera.

Solo los que cambian la dirección de su proa, los que giran, pueden comprender la Vía, obtener la dimensión más elevada, inconscientemente, naturalmente, automáticamente, como buda, pues este satori, no se puede explicar. No se puede comprender conscientemente, explicarlo. Solamente zazen. La Vía molesta nuestra vida cotidiana, molesta nuestro ego. Zazen molesta nuestro sueño. “Es mejor permanecer en la cama. No quiero ir al dojo” ¡Y sin embargo me levanto!

Podemos comprender que nuestro espíritu se vuelve puro, calmo, durante zazen. A veces aparecen los bonnos, aparece nuestro subconsciente, pero podemos comprenderlo cada vez, más profundamente. El egoísmo desaparece poco a poco. Los que continúan zazen se vuelven más altos, los más elevados, aquí y ahora.

Daigi era discípulo de Hyakujo. Un día Hyakujo le dijo: “Tengo frío, aviva el fuego” Daigi fue junto al hogar y comenzó a remover las brasas, pero no había más que cenizas, no había nada que ardiera. Dijo a Hyakujo: “El fuego se ha apagado”. Hyakujo se levantó, hurgó a fondo y encontró una pequeña brasa. Llamó a Daigi: “¿Y esto que es? En ese momento Daigi tuvo el satori. Se posternó delante de su maestro y le dijo: “he comprendido la luz en el fondo de mi espíritu” Hyakujo le respondió: “Tu comprensión es errónea” Daigi se quedó en silencio. Era el verdadero satori.

Buda también obtuvo el satori inconscientemente, naturalmente, automáticamente. Él lo transmitió silenciosamente a Mahakashyapa.

La dirección de Daigi cambió completamente. La pequeña brasa es la verdadera iluminación. Y esta verdadera iluminación no brilla en el exterior, no hace destellos. Zazen es

descubrir nuestra luz en el interior de nosotros mismos. En el suelo, en la tierra de nuestro espíritu. Sin duda, todo el mundo ama la iluminación como un rayo o como la imagen del sol, como un éxtasis. Pero esta verdadera claridad, debemos encontrarla en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu. Tener la verdadera intuición de la existencia primitiva. No correr al exterior para obtener cualquier cosa, ni siquiera el satori.

Al fin Daigi comprendió, permaneció silencioso. Pero la historia no dice nada a propósito del silencio de Daigi. No hay más Daigi, más satori, más Hyakujo, todo se vuelve unidad. Daigi descubrió el punto donde cada fenómeno coincidía exactamente con sí mismo, silenciosamente.

Un día Dogen preguntó a su maestro: **“¿Cuáles son los sutras que contienen la enseñanza autentica?”** Y Nyojo respondió: **“Los que dan el nombre de la familia, el lugar de residencia, los caracteres de cada uno, la época, la nacionalidad”** No dejar nada en la sombra es la enseñanza autentica. El interior y el exterior se vuelven unidad. El trabajo del tenzo en la cocina es el satori de Buda. Nuestra vida, nuestra existencia, es la verdad más alta. Es volver a la absoluta condición normal. Si se comprende esto, todo se vuelve la Vía, cada fenómeno se vuelve la Vía.

Un día un monje preguntó a un maestro: ¿Qué es el zen? El maestro respondió: “Un bastón de mierda”. “¿Que es Buda?” El maestro mostró el altar sobre el cual habían dos estatuas, una sentada, la otra de pie, y le dijo: “este está sentado, este está de pie”. Ahora algunos imitan las respuestas y hacen koans espectáculo.

Si hacéis zazen, podéis realizar la naturaleza absoluta de vuestra vida, cada cosa es Buda. ¿Qué es Buda? El seguro de

desempleo es Buda. Debemos volver a la raíz de nuestro espíritu. Es zazen. Es el verdadero satori que coincide exactamente con cada fenómeno.

Tozan era tenzo, se le preguntó: “¿Quién es Buda? Estaba a punto de pesar el sésamo y respondió: “Tres libras de sésamos” La verdad está aquí y ahora.

Dogen escribe: **“Reflexionando sobre los que han ocupado la función de tenzo con la actitud de la práctica de la Vía, podemos comprender que la manera como trabajan corresponde a las virtudes de su carácter. El despertar de Daiji le sobrevino cuando era tenzo junto a Hyakujo. La respuesta de Tozan tuvo lugar cuando era tenzo. ¿Qué hay, sea lo que sea, que tenga más valor que la comprensión de la Vía? ¿Existe un momento más precioso que el de la comprensión de la Vía, que el de la práctica de la Vía?”**

De mayor valor, el más precioso, significa mushotoku. No hay nada a ganar. Nada a añadir. No es como comprar un coche nuevo, una casa nueva, o adquirir un saber suplementario, es solamente la práctica. Ser ligado, se vuelto por zazen, hacia el canto del cucú. Es seguir la verdad más alta, confirmarse a esta práctica aquí y ahora. Por esto Dogen dice: **“Es inútil cambiar nuestro cuerpo, inútil cambiar nuestro espíritu. Debemos simplemente seguir la práctica de los otros, implemente hacer un esfuerzo para seguir. Si se sigue, se pueden olvidar las viejas ideas, las viejas categorías.”**

Martes 18 de noviembre 1986. 07:00 h

La última vez Dogen habló de Hyakujo y de Daigi, de la pequeña brasa que el primero descubrió en el fondo del hogar. Dogen dice: **“Para citar el ejemplo de personas deseando ardientemente la Vía, hay el del muchacho que hizo una ofrenda de arena como si se tratase de un tesoro, y el caso del que obtuvo grandes méritos esculpiendo estatuas de Buda y posternandose ante ellas. Los deberes de la función perpetuados en la palabra “tenzo”, son idénticos a los que existían hace cientos de años. Ya que el comportamiento y la actividad del tenzo no han cambiado, ¿cómo sería posible pues equivocarse al actualizar la naturaleza maravillosa de la Vía como lo hicieron los antiguos patriarcas de otros tiempos?”**

Los deberes de la función transmitida, continuada, como un katsumyaku. En un momento del tiempo aparece la palabra tenzo. Tenzo no es una nueva creación. Vuestro zazen no es una nueva creación. Incluso si practicáis desde hace poco, un año, un mes, diez años, o veinte, zazen no es nuevo. Ni el mismo Buda Shakyamuni inventó el zazen.

Zazen quiere decir la verdad del universo, la dimensión más elevada. Épocas, costumbres y países son diferentes. Sensei decía a menudo: “debemos crear a partir de la tradición”. Esta tradición es la naturaleza de Buda, la vida cósmica, zazen en sí mismo.

En el último campo de verano, un señor suizo decía: “El **Tenzo Kyokun** es molesto, son cosas antiguas de otro tiempo, de la edad media. No está adaptado a nuestra época” La verdad del tenzo no está hecha para nuestro ego, para nuestras categorías y nuestros juicios. Comprender esto es practicar zazen, tomar la

verdadera enseñanza del tenzo, idéntica a la que era hace cientos de años.

El muchacho que hizo una ofrenda de arena como si se tratase de un tesoro, y el hombre que obtuvo grandes méritos esculpiendo estatuas de Buda y haciendo sampai delante de ellas, son ejemplos tomados de los sutras.

Se trata de un joven muchacho que jugaba con la arena del canino. Shakyamuni pasó por ese camino, con su bol de mendicante en la mano. El niño le ofreció arena como si fuese arroz y Shakyamuni le predijo que en una vida futura, sería un gran rey. Shakyamuni volvió con su bol de arena, y le dijo a Ananda que la pusiera sobre el camino en que hacía kin hin.

La otra historia es la del rey Uten que dijo un día a Buda: “Después de vuestra muerte, dedicaré mi vida a esculpiros. ¿Qué méritos obtendré con una obra tal?” Buda le dijo:”Entrareis con un cuerpo sano en el reino celeste”.

En el Zen se cuenta la historia de BodhiDharma y del emperador que le preguntó: “He construido templos, esculpido estatuas, ¿Cuáles son mis meritos?- Ningún mérito, nada, cero” respondió BodhiDharma. Sin embargo el rey Uten ganó méritos ilimitados. El niño que ofreció arena se convirtió luego en el rey Ashoka.

Incluso un niño comprende que no puede comer arena. Ni Buda puede comer arena. Pero sea lo que sea durante zazen podemos comprendernos a nosotros mismos. Dogen dice: **“Si nos comprendemos a nosotros mismos, si examinamos nuestra propia persona que arrastra siempre consigo el razonamiento, la discriminación, la supuración, la inteligencia, todo esto aparecerá como reflejado en un claro**

espejo”. Podemos comprender esto por medio de zazen, pero es muy difícil expresarlo mediante las palabras.

Durante zazen, podemos iluminarnos a nosotros mismos. Zazen se vuelve un espejo. Podemos ver y comprender nuestro cuerpo y nuestro espíritu. Podemos ver las complicaciones de nuestro espíritu, de nuestro razonamiento, de nuestra inteligencia...No vale la pena querer cortar, atrapar.

¿Cómo comprender la verdad más alta? ¿Cómo seguir el sistema cósmico? Buda dice: ¿Cómo los haré entrar en la Vía ilimitada?” Se trata de todos los seres sensibles, sin excepción, sin exclusiones. Así pues dice: “Los tres mundos son mi posesión y todos los seres que viven son mis hijos” Nada se deja de lado. Ninguna complicación, ningún fantasma, ningún sueño, ninguna ilusión. Todo se vuelve unidad. Incluso la arena que recibió no fue rechazada. Se vuelve el camino sobre el cual hace kin hin, sobre el cual se practica la Vía.

El sí mismo, el ego, y todos los fenómenos en unidad, es zazen que no está separado de nada, que no permanece sobre nada. Es antes del nombre, antes de la palabra, incluso antes que la palabra tenzo. Si se sigue esto, si se protege esto, no podemos encallar a la hora de actualizar la Vía maravillosa, como lo hicieron los antiguos patriarcas de otros tiempos. Zazen es armonizarse absolutamente con el sistema cósmico. No estar limitado por las categorías, por sus prejuicios. No tener el aliento vital parado, nunca más obstruido. Detener la discusión. “si tengo razón, él se ha equivocado. Si tengo razón, él tiene razón. Y los dos somos hombres ordinarios. Yo y vosotros no estamos separados. Yo y el enemigo no estamos separados. La arena y el arroz están en unidad. Para Buda como para el demonio, es la misma Vía, la misma práctica, el mismo satori.

Martes 25 de noviembre 1986. 07:00 h

Dogen escribe: **“Cuando tengáis un cargo de responsabilidad, procurad desarrollar los tres espíritus: *Kishin, roshin y daishin*. *Kishin* es el espíritu feliz. *Daishin*, el espíritu amplio, magnánimo. *Koshin*, es el espíritu que tienen los padres respecto a sus hijos.**

Kishin, el espíritu feliz, alegre, es un espíritu ligero. Pensad con atención. Si hubierais nacido en algún paraíso celeste, hubierais estado atados a los placeres de ese reino. No hubieseis tenido nunca tiempo de despertar bodaisin y no hubierais sentido la necesidad de practicar el Dharma. Además no hubieseis sido jamás capaces de preparar la comida para los tres tesoros, al margen de que es lo más alto y lo más digno. No seáis nunca como un *shakra-devanam Indra*, tampoco un *shakravartin*, que jamás pueden ser comparados a los tres tesoros.”

Shakra-devanam Indra es un dios en el budismo, el que hace girar la rueda del Dharma. Shakravartin es un rey que ayuda al Dharma. Por ejemplo, el rey Ashoka era un shakravartin.

He hablado del pasaje en que Dogen cita el ejemplo de los que desean ardientemente la Vía; el muchacho que ofrece arena a Shakyamuni como si se tratase de arroz. Buda recoge esta arena y la coloca sobre el camino donde practica kin hin. Igualmente, el ejemplo del rey Unten que dijo un día a Buda: “Voy a consagrar mi vida a esculpiros”.

Zazen significa comprenderse a sí mismo. Sensei decía a menudo: “Durante zazen, podéis mirar con una mirada objetiva, comprender vuestros puntos malos, realizar que no estáis tan bien como se piensa”. Zazen es parar de decorarse.

Es por esto que en el dojo hay que quitarse todas las joyas, todas las decoraciones. Zazen es volverse honesto consigo mismo, Si nos examinamos podemos comprender que no hay nada que encontrar en el propio espíritu. Como el muchacho que ofrece arena como si fuese arroz. El ego transforma la arena en arroz, pero es solamente una ilusión. Así pues, nuestro ego, nuestros puntos malos son el camino sobre el cual se practica la Vía, como Buda, que depositó aquella arena donde practicaba kin hin.

Maku mozo no os hagáis ilusiones, es una respuesta tradicional en los mundos. Vuestro ego no esta importante, incluso si sois rey o dios. El rey Unten consagró su vida a hacer estatuas de Shakyamuni. Se convirtió en su ocupación más elevada. No vale la pena convertirse en escultor, pero hay que comprender el espíritu del Unten. Abandonó toda la fiereza de su vida mundana. La Vía es lo más importante, más importante que el poder, el dinero, la posición social, el saber. Nuestro egoísmo nos hace correr detrás de todas estas cosas. Pero es inútil decorarse. Es inútil decorar una vida humana. El rey Unten esculpió estatuas y se posternó delante de ellas. Ni siquiera la vida de un rey tiene el valor de los que practican zazen, de los que practican la Vía. Ni un deva, ni un dios, ni un rey, pueden ser comparados a los tres tesoros.

Si se practica la Vía san sin los tres espíritus aparecerán: **Kinshin, daishin, roshin**. Hasta el final del **Tenzo Kyokun** Dogen explica con detalle estos tres espíritus. **Roshin**, el espíritu del amor y de la compasión, el espíritu de los padres respecto a los hijos. **Daishin: dai** grande, **shin** espíritu, el espíritu grande, vasto, magnánimo. **Kishin** el espíritu feliz, contento, satisfecho.

Contento, feliz, no quiere decir volverse extático. Algunos sonríen durante zazen: "Veo a Buda, me siento feliz. Tengo el satori." Otros están contentos, porque algo cambia en su vida, y otros son infelices. Esto tampoco es **kinshin**.

En el templo zen, el trabajo del tenzo es muy difícil. No hace zazen. Prepara la comida. Cocina los alimentos. No tiene tiempo para seguir sus pensamientos, para tener el satori. Poca gente comprende el valor de zazen. "Zazen es difícil. Zazen hace daño a la espalda, a las rodillas. Además, me dicen que no podré tener el satori..."

¿Cómo dirigir nuestra vida? ¿Cómo utilizar nuestra existencia? Kodo Sawaki decía: "Debemos aprender como dirigir nuestra vida. Debemos aprender lo que esto significa, lo que significa despertarse de una vida confusa, incompleta, azarosa, basada sobre los compromisos y sobre el hecho de abusar de sí mismo y engañar a los otros. Debemos aprender lo que significa establecerse naturalmente en la propia vida" ¿Qué dirección debe tomar nuestra vida?

En el **Shobogenzo**, el maestro Dogen escribe: **"¿Por qué debemos tener fe en los tres tesoros? Respuesta: porque los tres tesoros son nuestra última morada, nuestro último abrigo, nuestro refugio final"**

Sensei decía: **"Zazen es el término, la última estación de nuestra vida". No hay nada que buscar, no hay otro lugar donde ir. Podemos realizar ahí la dimensión más elevada, más allá de los dioses y los reyes. En este mundo, pocos son los seres humanos que se dirigen hacia los tres tesoros. Piensan incluso que es ridículo levantarse temprano para ir a sentarse sin hacer nada. Son estos los mismos que desperdician su vida en el trabajo, en sus vacaciones. Su**

espíritu se vuelve como el de un mono loco. ¿Quién es el normal? ¿Quien el justo? Dogen dice: “si hubieseis nacido en algún reino celeste, jamás habríais realizado bodaishin ni sentido la necesidad de practica el Dharma.”

El tenzo, el cocinero, prepara las comidas para los tres tesoros, para la sangha, para los monjes, para los que practican zazen. ¿Existe acaso alguna cosa más elevada que ayudar a practicar la Vía? Incluso los mismísimos reyes no pueden comprender. Los dioses no pueden comprender. El presidente Reagan, Gorbachev, no pueden comprender tampoco.

El último punto, nuestro ego tampoco puede comprender. Zeisler no puede comprender. Podría citar vuestros nombres.

Martes 2 de diciembre 1986. 07:00 h

En el último párrafo. Dogen habla de tres espíritus: **kishin**, **daishin**, **roshin**. **Kishin** el espíritu feliz, **daishin** el espíritu ilimitado, **roshin** el espíritu de compasión, el espíritu paternal. Son los tres espíritus de la práctica, los tres espíritus del tenzo, que se desarrollan a partir del trabajo del tenzo, a partir de la práctica de zazen.

Dogen escribe: “En el Zennen Shingi se encuentra esta **pasaje**: La sangha es lo más precioso entre todo. Los que viven en ella son liberados de las insignificancias de la vida social. Una comunidad tal actualiza la más alta postura, la actitud mas elevada, desprovista de toda fabricación mundana. Qué alegría haber podido nacer como ser humano capaz de preparar la comida para los tres tesoros. Nuestra actitud no puede ser más que un comportamiento de alegría y gratitud”

Estudiar la Vía es lo que hay de más importante en nuestra vida. Sensei decía: “Es el final del más alto logro, la mayor felicidad” Es kinshin, la mirada más elevada sobre la vida.

El maestro Dogen decía: “**Hozanmai es el rey de los samadhi, zazen**” Practicando zazen se puede estar completamente y directamente más allá de este mundo y penetrar la verdadera profundidad de Buda y los patriarcas.

Durante zazen podéis observar vuestro espíritu. Durante zazen, vuestra conciencia se vuelve completamente clara. Podéis ver vuestros pensamientos que nacen, aparecen, a partir de la ignorancia, de las insignificancias del mundo, del polvo social, de vuestros deseos. Si seguís un pensamiento, os resulta muy práctico. Zazen se vuelve corto. Pero debéis dejarlo pasar todo. Incluso si veis este polvo, la ignorancia, las complicaciones, incluso si veis vuestro karma, si os sentáis en zazen, estáis más allá del polvo de este mundo. El pensamiento crea nuestro sufrimiento. Por los pensamientos que nacen, los deseos que engendran, los seres humanos crean el infierno. Corriendo tras la satisfacción del egoísmo. “quiero ser feliz. Tengo que encontrar una bonita casa, una mujer guapa, un coche, una posición social...”

Sensei decía: “Cuando nos hacemos mayores, buscamos al poder, la importancia, se desea que nuestro ego sea respetado. Se quiere coleccionar antigüedades, chucherías, dedicarse a la política o hacer la revolución”

Cuando Eno estaba cerca de su maestro, Dogen no dice que hubiera tenido el satori, sino: “Él ha perdido la cara. Ha perdido el honor” Todo lo que la gente preserva como lo más precioso, especialmente en China o Japón, él lo perdió, y así se convirtió en el sexto patriarca. Si se sigue el propio ego, la vida se

vuelve nakara. Si nos concentramos completamente, zazen se vuelve Hozanmai, el rey del samahi. Pero muy poca gente busca Hozanmai. Van al cine, a oír conciertos. Cuando se les habla de Hozanmai, se adormecen o se enfadan.

El maestro Sekito dice: “No deseéis lo que los otros desean, no envidiéis el lugar que los otros envidian” Kodo Sawaki decía: “tenemos necesidad de comprender el sentido de nuestra vida. Comprender su confusión, el hecho que sea incompleta y azarosa, comprender que sin cesar abusamos de nosotros mismos y engañamos a los otros. Debemos instalarnos en nuestra vida”

Durante zazen podemos comprender nuestro sufrimiento, asir la raíz de nuestra ilusión, realizar que la ilusión se vuelve sufrimiento. Solo el ser humano sufre de esta manera. Los animales no sufren así. La vaca no tiene ilusiones. Pero por el contrario, solo el hombre puede decidir abandonar su ego.

Sensei decía: “Solo el ser humano puede hacer zazen” El cerdo no puede sentarse en zazen. Solo el ser humano puede comprender su vida, dar media vuelta y concentrarse, parar de entretenerse con juguetes. Incluso las cosas más serias del mundo social, no son más que juguetes. La bolsa que sube y baja, construir máquinas, armar, hacer la guerra”. “Incluso una cosa tan grande como morir por el propio país”, decía Kodo Sawaki, “es solamente una forma de egoísmo”. Y todas estas cosas aparecen a partir de la ignorancia. Durante zazen podéis verlo claramente por vosotros mismos.

La penúltima vez, durante zazen un pilar no paró de pedorrearse. Muchos han dicho:”No es posible! Durante zazen esto no se hace” Algunos se enfadaron. A partir de un pedo nacen los pensamientos, aparecen las oposiciones, la cólera. Al

final incluso pueden estallar conflictos. Por otro lado, algunos no quieren otra cosa que protegerse a sí mismos.”Si no me tiro un pedo, me va a explotar el intestino” No está bien pedorrearse en el dojo. Zazen, el Budismo, es la vía del medio. Este lugar, este punto, es muy importante. Con el ejemplo del pedo podéis comprender. Es parecido para todas las cosas. “proteger este lugar, dice el Maestro Keizan, debe ser como la protección del recién nacido” Zazen, es lo más profundo, lo más grande, lo más importante. “Si os concentráis sin ninguna concesión subjetiva ni objetiva, podréis encontrar en cada instante el autentico viejo maestro y podréis hablar con la verdadera persona libre, que no es atado por ninguna cosa. En esta momento, no os podréis separar de ellos y realizareis la perfecta unidad.”

La sangha es esta comunidad que actualiza la más alta postura, la actitud más elevada, al margen de toda producción mundana, es lo que hay de más precioso. Esta práctica es mushotoku, sin meta. Sensei decía: “El karma no conoce el fruto, la acción no conoce el resultado, y el resultado ignora toda acción” ¿Por qué vivo? ¿Cual es la causa? No sé. ¿Por qué hago zazen? Al final no lo sé. ¿Por qué soy tenzo? En último término no lo sé. Pero en esta no-comprensión, se encuentra la verdadera alegría religiosa, kishin. Continuar, no detenerse, continuar zazen. “No sé lo que hay”, decía sensei. Es kishin, la alegría más alta.

“La sangha es lo más precioso. Los que viven en ella son liberados de la insignificancia de lo social. Una comunidad tal, actualiza la postura más elevada, desprovista de toda producción mundana. Qué suerte haber podido nacer como un ser humano capaz de preparar la comida para los tres tesoros. Nuestra actitud no puede ser más que un comportamiento de alegría y reconocimiento”

Martes 16 de Diciembre 86 7h

El Maestro Dogen explica con detalle lo que es **kishin**, el espíritu feliz. No es la simple felicidad, sino la profunda alegría de la práctica, la profunda alegría religiosa.

Escribió: “**Es la mayor felicidad, haber podido nacer como ser humano con capacidad de preparar la comida para los tres tesoros. Nuestra actitud debe ser verdaderamente una actitud de alegría y reconocimiento. Debemos reflexionar también sobre lo que podían haber sido nuestras vidas si hubiésemos nacido en los reinos infernales, como jigoku, gaki, asura. Nuestras vidas hubiesen sido espantosas si hubiésemos tenido que sufrir las desgracias de estos cuatro estados, y de no importa que otra situación, entre los ocho estados miserables. Hubiésemos sido incapaces de practicar el Dharma con la fuerza de la sangha, aunque incluso hubiésemos tenido el deseo de hacerlo. Todavía peor, hubiésemos sido incapaces de preparar la comida con nuestras manos para ofrecerla a los tres tesoros. Nuestros cuerpos y nuestros espíritus habrían sido circunscritos por los límites de las aflicciones de este mundo, y habríamos tenido que sufrir el peso de esta carga**”.

Los reinos infernales, las condiciones miserables, son las de nuestro espíritu. En los sutras se describen toda suerte de infiernos. Esto significa mirar nuestro propio espíritu. No es el infierno o el paraíso exterior. Sensei comentó muchas veces estos estados: **naraka**, o **jigoku**, el infierno, **gaki**, **shikuso**, **asura**, **ningen**, **tennen** o **tenjo**. En un pasaje anterior, Dogen le llama el Zen de los seis sabores. Este Zen de los seis sabores es diferente al Zen auténtico. El sabor de **nakara**, del infierno, del sufrimiento. Algunos sufren sin parar, tienen ganas de partir.

En el Japón, el hijo sucede a su padre monje. Recibe el siho, el templo. No hay necesidad de hacer zazen. Además no les gusta el zazen. Cuando se les habla de esto se ponen nerviosos. Si se practica en estas condiciones, es **naraka**, el infierno. Si se tiene otro fin que zazen, es **jogoku**. Debemos desarrollar el deseo de la práctica. Querer practicar zazen es muy importante. Para practicar zazen, debemos molestarnos, levantarnos por la mañana y venir al dojo, practicar con los otros. Es muy diferente de practicar solo en casa.

Gaki. Es el Zen de los seres hambrientos, que buscan ávidamente el satori, la iluminación, como un perro busca la carne. Durante el **Sutra de la comida**, separamos una miga de pan para los **gaki**, para los seres hambrientos. Esta miga no hay que comérsela. A veces, sin prestar atención, con un gesto maquinal. ¡glup! se traga. Se puede comprender exactamente quién es **gaki**, lo que es el **gaki**.

Shikuso. Es un animal, una fiera que no puede ser domesticada, que no puede ser amaestrada, Algunos vienen aquí para trabajar. Hay una carpintería. Para poder quedarse. O bien piensan.”Voy a ir a la Gendronnière, hay trabajo, algo de dinero. Hay que hacer zazen. Zazen está bien. Hay sesshins, las sesshins también están bien” Son como estos animales que no pueden ser domesticados.Su espíritu busca siempre alguna cosa, el abrigo, la comida. Volverse monje se convierte en una manera de sobrevivir. Es **shikuso**.

Asura. Es el Zen de guerrero o del combatiente. Hacen competiciones para obtener el satori, para abandonar el ego, para ser mushotoku, para practicar sesshins cada vez mas largas, para rivalizar con los otros. “Mi Zen es el verdadero Zen. Yo practico zazen a las cuatro de la madrugada como en

los tiempos de Dogen, como está escrito en el **Tenzo Kyokun**".

Son los cuatro estados, los reinos infernales. Después está **ningen**, es el Zen del ser humano ordinario. Se hace zazen para la salud, porque aclara el espíritu, porque es bueno para la columna vertebral... Es también el Zen de los que comparan: Zen y psicología, Zen y filosofía, Zen y ciencia, Zen y cocina, Zen y religión. Para hablar del Zen, para difundirlo, es eficaz hacer conferencias, asombrar. Pero esto no es el verdadero Zen. Incluso si se hacen conferencias, incluso si se habla mucho, si se compara el Zen con lo que sea, no tiene nada que ver con el verdadero Zen. Cuando es asunto del Zen auténtico, aparece zazen. Zazen se practica con el propio cuerpo y el propio espíritu.

Tenjo. Es el Zen celeste, los que quieren volverse eremitas, retirarse del mundo, buscar el éxtasis, buscar una condición especial de espíritu. Es también un estado infernal, una fabricación de nuestros deseos. Dogen dice "**Nuestras vidas serian espantosas si hubiésemos de sufrir estos cuatro estados, o cualquiera de las ocho condiciones miserables**".

En las ocho condiciones miserables, están los estados infernales más los que habitualmente la gente desea, los que el hombre ordinario ensalza, alaba, ansía. Por ejemplo, una buena salud y abundantes bienes. Para los que son ricos y tienen dinero y buena salud, les es difícil comprender **mujo**, comprender el valor de la Via. Valor, para ellos quiere decir otra cosa. La educación moderna dirige a los hombres hacia la buena salud, o los bienes abundantes y la longevidad. Para seguir la Via, todo esto no es necesario. Si se está enfermo se puede comprender el propio cuerpo, se puede comprender el propio espíritu. Si se es pobre, es fácil abandonarlo todo. Kodo

Sawaki decía “No vale la pena vivir mucho, Si es para ser un gran saco de ilusiones, mejor morir pronto” Otra condición miserable: Haber nacido antes o después de Buda. Es decir, no encontrar la práctica justa a causa del karma.

Ser demasiado inteligente o demasiado astuto en los asuntos mundanos. Es también un infierno. Los que son así no pueden practicar la Via, no pueden abandonar su ego, no pueden comprender que este ego carece de númen. Por lo tanto, si se habla de zazen seguramente comprenderán la importancia de la Via, la comprenden, pero... Es mejor ser idiota que ser inteligente. La incapacidad física, como ser sordo, mudo o ciego. Estos cuatro estados, estas ocho condiciones miserables, las podemos reconocer en nuestro espíritu. Durante zazen todos estos Zen existen, pero zazen significa parar estas producciones, parar todas las creaciones del ego. Es sentarse de forma inamovible, inquebrantable.

En nuestro espíritu y en nuestro cuerpo, en medio de estos cuatro estados, en medio de estas ocho condiciones miserables, hay que crear la práctica auténtica, seguir la enseñanza transmitida, y realizar la dimensión más elevada de la religión. Esto no puede ser realizado más que por nosotros mismos, Esta cosa última es lo que se llama zazen. Si se practica, si se continua, podemos comprender que los cuatro estados infernales y las ocho condiciones miserables, carecen de númen. En nuestra vida, podemos realizar la cosa más elevada y ser capaces de preparar la comida con nuestras manos para ofrecerla a los tres tesoros. Por zazen, nuestros cuerpos y nuestros espíritus no son detenidos por los límites y las desgracias de nuestra existencia.

Kinshin no es ni la alegría, ni la satisfacción, ni la felicidad, sino el espíritu completamente libre, completamente feliz, inconscientemente, naturalmente, automáticamente.

Martes 6 Enero 87 7h.30

Retomo el último párrafo del **Tenzo Kyokun**.

“Alegraros de haber nacido en un mundo donde tenéis capacidad para utilizar libremente vuestro cuerpo para ofrecer la comida a los tres tesoros.: Buda, el Dharma y la sangha. Tenemos aquí una ocasión maravillosa si consideramos las innumerables posibilidades de un universo infinito. Los méritos del tenzo no decrecerán jamás. Mi deseo más sincero es que podáis agotar la fuerza y los esfuerzos de todas vuestras vidas: presente, pasado y futuro, cada día y en cada instante de vuestra práctica de tenzo, de tal manera que creéis una conexión indestructible con el Dharma de Buda. Considerar cada cosa de esta forma, es kishin, es espíritu feliz”.

En nuestra vida y en nuestra práctica, tenemos una conexión maravillosa, una suerte, una oportunidad, un momento que tomar, justo y exacto, como el momento en que el arquero dispara la flecha que parte de la buena dirección hacia el centro de la diana. Este momento es **ki**, oportunidad. O como la gallina que incuba sus huevos, en el momento en que el pollo va a nacer, golpea con su pico la cáscara, y en el huevo el pollo hace lo mismo con su pequeño pico. Este momento es **ki**, la oportunidad, el momento justo. Y nuestro ego, no puede coger ese momento. La interdependencia es importante. Este momento es único en las infinitas posibilidades. Cada persona

es diferente. Cada cual tiene una vida, un karma diferente. Hay grandes, pequeños, inteligentes, tontos. Durante zazen nadie tiene los mismos pensamientos. Incluso las ideas sobre Dios o el satori, son diferentes para cada uno.

Sensei decía frecuentemente: “Incluso el hombre y la mujer en la misma cama no tienen los mismos sueños”. Dogen dice: **“Considerad las innumerables posibilidades de un universo”**. Si yo hubiese nacido rico... si estuviera lleno de energía... Pero mi cuerpo está tenso incluso en zazen, mi postura no es bonita” “Si hubiese conocido a Buda Shakyamuni, o al Maestro Dogen, o a Kodo Sawaki”. Para los debutantes: Taisen Deshimaru. “En esa época existía el verdadero Zen. Ahora tengo solamente dolor de espalda”.

Debemos encontrar **ki**, el momento justo, la oportunidad. En este momento, la interdependencia es importante. La interdependencia entre uno mismo y la Via. Si situáis este momento en el tiempo, os equivocareis siempre. El Zen debe ser vivo, fresco. Es una historia intemporal e instantánea; no tiene prólogo, no tiene epílogo. No hay distancia entre nosotros, el ego, y la Via. Es el silencio completo, el verdadero zazen. Si no se sigue más que el mundo de los fenómenos, que el mundo de las causas y los efectos, nos engañamos a nosotros mismos, nos embaucamos, no seguimos más que los “ismos” y las categorías. Por ejemplo, en el Sutra, se dice que cuando un mono normal llega a una reunión de cincuenta monos tuertos, es golpeado. En un grupo de ladrones, el que roba más será el más apreciado. En un grupo de borrachos, el que bebe más es el más estimado. En la sociedad, el más rico es el más fuerte.

Los seres humanos corren siempre detrás de la felicidad. Algunos vienen incluso a la Gendronnière y se concentran

minuciosamente en evitar zazen, en evitar el samu, en evitar las conferencias, en llegar a la comida después de los sutras. Incluso si se les dice “No hay que hacer esto o lo otro”, es imposible. Es como un muchacho que ama a una chica, incluso si se le dice que debe dejar de amarla, será imposible. Así el **ki**, el momento, es muy importante, La interdependencia entre nosotros mismos, nuestra vida complicada es la Via. Si esto se puede agarrar, comprender, la verdadera libertad, la revolución interior, vendrá de nosotros mismos, de lo más hondo de nuestro espíritu y del verdadero tesoro que es nuestra práctica. Entre las innumerables posibilidades de un universo infinito y sin tiempo.

Es inútil echar de menos a Dogen, Kodo Sawaki, Taisen Deshimaru. Si se sigue el mundo de las causas y los efectos, se pierde la propia naturaleza, todo se vuelve vacío. Pero si se puede aceptar este vacío, se encuentra instantáneamente la paz y la libertad. Poca gente comprende esto. Siempre corren tras cualquier cosa. Están siempre huyendo de cualquier cosa, ruidosamente, alborotando. Toda su vida corretean, se esfuerzan, sufren. El Maestro Kodo Sawaki decía: “Si giráis los botones de las manecillas de un despertador en el sentido de las agujas del reloj, el timbre sonará exactamente. Si las giráis en sentido contrario, no pasará nada ni en un millón de años”.

Debemos dirigir nuestra vida hacia la dimensión más elevada. Poner todas nuestras fuerzas y nuestros esfuerzos, cada día, cada instante, cada momento, en realizar los méritos del tenzo. “Estos méritos, dice Dogen no decrecerán jamás”. No serán jamás derribados, jamás caerán en decadencia. Al final, todo desaparecerá.....las civilizaciones, los seres humanos. Incluso las pirámides desaparecerán. Pero los méritos del tenzo no decrecerán jamás. Dicho de otra forma, en nuestra vida se puede perder o ganar; pero en lo que respecta a nuestra vida

real, no podemos ser vencidos. En términos de vida real, es imposible.

Los que fijan su sitio en este mundo sobre el zafu pueden encontrar la alegría más grande y el logro más alto. Entre los millares de mundos, solo zazen es el verdadero éxito.

El Maestro Daichi, escribió este poema:

**Sobre un zafu
Entre la infinidad de mundos
Se ven millares de divergencias
Y millares de convergencias.**

Durante zazen, se está sentado completamente solo, sin compañero, ni subjetivo ni objetivo. El cuerpo y el espíritu son desechados, derribados. Este zazen de ahí llena el universo entero y fuera de él no existe nada, ni bien, ni mal, ni infierno ni paraíso, ni victoria ni derrota. Sobre un zafu está incluido todo.

¿Cual es la naturaleza de Buda? ¿Qué es **busho**? Una cosa inexpresable que está claramente presente.

Día de zazen. Domingo 18 de Enero 87 8.30

Durante este día de zazen, voy a continuar con el **Tenzo Kyokun**. Dogen habla de los tres espíritus: **kishin**, **daishin** y **roshin**. **Kishin** el espíritu feliz. **Roshin**, es el espíritu de los padres. **Daishin** es el espíritu magnánimo. Son los tres espíritus de la auténtica religión. No están separados. Hoy os hablaré de **roshin** y **daishin**.

El Maestro Dogen escribe: **”Roshin es el espíritu de los padres. En vuestro espíritu, proteged los tres tesoros de la misma forma que un padre cuida de su hijo único. Sin tener en cuenta la pobreza o las circunstancias adversas, un padre ama y cría a su hijo con atención. ¿Cuál es la profundidad de un amor tal? Solo un padre puede comprenderlo. Sin ninguna consideración por su propio bienestar, un padre protege a su hijo del frío y le evita las quemaduras del sol. Solo en quién ha despertado este espíritu puede comprender esto. Solo en el que esta actitud se ha vuelto inconsciente, automática, puede realizarla plenamente, es el punto último para ser un padre.**

De la misma forma, cuando vosotros manipuléis el agua, el arroz, o cualquier otra cosa, actuad con el cuidado y la atención de un padre respecto a su hijo”

Roshin es encontrar nuestro espíritu más natural. Los pájaros alimentan a sus bebés antes que a ellos mismos. Es su instinto. Es la prioridad de su vida. Incluso los padres pobres encuentran siempre lo necesario para sus hijos. Si los animales se comportan así, ¿cuál debe ser el comportamiento del hombre en la práctica de la Via? Se ven casos de niños martirizados. Los padres han degenerado completamente. Algunos, después de una sesshin, insultan a sus hijos. No están ni siquiera al nivel del animal más bajo. **Roshin** es hacer pasar el niño delante del propio bienestar. El que busca sinceramente la Via debe hacer pasar zazen delante de su propio bienestar. Los que no vendrán a hacer zazen más que a las once para acabar su día de práctica, son el ejemplo de los que hacen pasar su bienestar delante de zazen.

El Maestro Dogen dice:” **No debemos hacer zazen egoístamente. Debemos practicar zazen solamente por**

zazen". La verdadera religión no vive su propio bienestar. No existe para su propia satisfacción. Los que practican de esta forma, se fatigan rápidamente y paran. Se van y critican. Cada cual debe realizar **roshin** en la mayor intimidad de su conciencia. Es imposible explicarlo, o aprenderlo como en la universidad. Por ello, Dogen dice: **¿Cuál es la profundidad de roshin? Solo un padre puede comprenderlo.**"

Un Sutra dice: **"Depender de los otros es perder el equilibrio"**. Sensei utilizaba siempre la palabra "equilibrio". Decía: "Es una palabra muy bonita". Nosotros debemos encontrar nuestro propio equilibrio. No se puede preguntar a los otros. Solamente nosotros mismos podemos comprenderlo. Solamente nosotros podemos realizarlo. **"Solo en quien esta actitud se ha vuelto inconsciente puede realizarlo plenamente. Es el punto último para un padre"**. La mayoría de los capítulos del **Shobogenzo** del Maestro Dogen empiezan así: **"La esencia del Zen se ha transmitido de Buda a Buda, y de patriarca en patriarca"**.

No hay ningún lugar para nuestro egoísmo en la práctica de zazen, nuestro cerebro intelectual no puede comprender. Nuestra inteligencia, los conceptos humanos, no pueden ser eficaces. Esto es porque la verdad auténtica no se ha transmitido más que de Buda a Buda, no de Buda al ego. **"¿Cuál es la profundidad de un amor tal? Solo un padre puede comprenderlo"** Buda no quiere decir un estado especial. Es como **roshin**, el estado más natural. Incluso si se dice que Buda es la gran verdad que llena el universo entero, no vale la pena buscar a lo lejos. Aquí y ahora, sin ninguna consideración para el propio bienestar.

El Maestro Dogen explica exactamente el valor de la vida cotidiana. Las religiones degeneradas proponen el paraíso

después de la muerte. Después de la muerte podréis a la Tierra Pura. Podréis tener el satori. Depender de los otros es perder el propio equilibrio. La verdadera religión no está hecha para los muertos o para proteger nuestro egoísmo, sino que debe enseñar la verdad en nuestra vida cotidiana. Dogen dice: **”Manipulad cualquier cosa con el mismo cuidado, sea el agua, o el arroz, o cualquier otra cosa.”** Evidentemente no se trata solamente de objetos, sino también de situaciones, de todas las circunstancias de nuestra vida. Un padre no escoge a su hijo. El niño nace, aparece sin ego. El padre lo acepta también sin ego. **Butsu, butsu**, de Buda a Buda, es parecido. La gente se lamenta sin cesar sobre su vida.”;”No soy feliz!, podría serlo mas”. No podéis comprender esto, más que mirándoos a vosotros mismos.

Roshin, es tirar todas estas consideraciones. Si un niño está enfermo, sus padres no lo llevaran a la maternidad para cambiarlo:”Mi niño es muy pequeño, quiero otro”. Me gusta este de ahí. Nuestra vida tal como es, satisface. El tenzo en su cocina está satisfecho. Es feliz. Corta las legumbres, cocina la guenmai. La verdad eterna del universo está aquí y ahora.

Dia de Zazen 18/01/87, 11h

Roshin es el espíritu paternal. Dogen continua: **“Buda Shakyamuni ofreció veinte años de su esperanza de vida para ocuparse de nosotros en futuras generaciones. ¿Qué significación tiene esto? Es simplemente la demostración, la actualización de roshin, el espíritu de los padres. Buda no se comporta así para obtener prestigio o alguna recompensa. Hizo esto incondicionalmente, sin idea alguna de provecho o ganancia.”**

En el **Tenzo Kyokun**, Dogen había hablado ya de Shakyamuni, que estaba previsto que viviese cien años, pero que murió a los ochenta. Enseñó durante cincuenta años, luego murió naturalmente. En los sutras, se dice que fue envenenado comiendo cerdo en mal estado. En otros sutras, se alega que no es cierto. Shakyamuni era vegetariano y se envenenó comiendo unas setas llamadas “pies de cerdo”. La discusión no ha quedado cerrada después de dos mil quinientos años. Los eruditos se pasan el día discutiendo. Fuese lo que fuese, la cuestión es que estaba enfermo y se retiró a un bosque. Se tumbó bajo un árbol. Tenía a su discípulo Ananda cerca de él. Ananda le dijo “Estáis enfermo y quizás vayáis a morir, Hay que reunir a la sangha, reunir a los discípulos”. Shakyamuni respondió “Es inútil, no pertenezco a los hombres”. Ananda preguntó: ¿Cómo debemos practicar cuando estéis muerto?”

Fue en ese momento cuando Shakyamuni dijo la frase de la que os he hablado esta mañana; “Depender de los otros es perder el propio equilibrio. Debéis seguir mi enseñanza, actualizarla en vuestra vida cotidiana. Practicar mushotoku, no correr tras la recompensa, el prestigio, el provecho o la ganancia.

Incluso si no recibís ninguna recompensa inmediatamente, en lo mas hondo de vuestro espíritu, si continuáis zazen, seguramente comprenderéis, y tendréis éxito pues seguís una verdad eterna desde hace diez mil años.”

La enseñanza de Shakyamuni, zazen, no es una opinión personal, no es una idea nueva. Cuando se practica zazen no se puede escapar; no se puede evitar. Actualizar esto en nuestra vida, es un cambio completo del espíritu ordinario. Dirigir hacia la Via el espíritu social que busca el prestigio y el provecho. En el dominio religioso, a esto se le llama conversión “Me voy a convertir al Cristianismo, al Budismo,

al Islam.” Convertirse es volverse hacia el lugar donde no existen los “ismos” donde no existen las religiones, volver a la verdad eterna desde hace diez mil años. Por zazen podemos volvernos unidad con el universo entero, con el cosmos. Sensei decía “Seguir el sistema cósmico”.

El ego cósmico puede realizarse, todo el cosmos se vuelve nuestro ego. Volverse unidad con cada fenómeno, con nuestro entorno. Algunos piensan “es la iluminación”. En absoluto, es volver a la condición normal. Como **roshin**, el espíritu más natural. Sensei decía “Es la desnudez completa”. Abrir completamente el cuerpo y el espíritu, volverse un solo espíritu. No podemos practicar zazen, seguir la Via, más que con el no-egoísmo. No se puede practicar con el propio poder, la propia voluntad, la conciencia personal. Así pues no hay necesidad de nadie. Y cada cosa, cada fenómeno está en unidad en el instante de nuestra práctica.

Shakyamuni ofreció veinte años de su esperanza de vida para ocuparse de nosotros en las generaciones futuras. A propósito de Sensei, pensábamos que iba a vivir hasta los cien años, su cuerpo era fuerte, potente. Más que el de sus discípulos que tenían treinta años menos que él. La fuerza de su espíritu era también impresionante. Precisamente hace ahora cinco años que cayó enfermo, tres meses después moría. Tras su muerte, sus discípulos también discutieron mucho. “¿De qué se ha muerto? ¿De cáncer? ¿Una necrosis de páncreas? ¿Sabía él que iba a morir? ”Evidentemente, no del todo, lo ignoraba por completo”. Incluso hoy, entre los que lo conocieron es todavía motivo de conversación. Esto no pasó en la India hace dos mil quinientos años, sino hace cinco y no muy lejos de aquí.”¿Hizo algún testamento? ¿Qué va a ser de su misión después de su muerte? Cuando yo le dije que quizás iba a morir, dijo “¿Para

qué pensar en esto? Si debiera creer que voy a morir, no haría otra cosa que tumbarme en la cama y esperar”.

La gente pasa su vida temiendo la muerte:” ¡Cuidado! Voy a coger un cáncer, el Sida es peligroso” pero la vida no puede comprender la muerte. Solamente aquí y ahora es importante. Los otros discuten, argumentan. Si se tiene **bodaishin**, el espíritu del despertar, nada es miserable, nada es triste. La muerte de Buda, es simplemente la demostración, la actualización de **roshin**”. “He puesto a un niño en el mundo, pero morirá”. Ningún padre está triste porque nazca un niño. Sobre la práctica de la Via no hay disminución, esta vida y esta muerte son nuestra existencia real. Ni aumento ni disminución. Sin recompensa. Sin prestigio, provecho o ganancia. Ni más ni menos. Ahí donde existe zazen, ahí donde se practica zazen, es donde se puede recibir el hueso y la médula de todos los Budas. El tiempo, el fenómeno del tiempo, no es importante.

Lo he dicho ya, pero lo quiero repetir, no limitéis zazen con vuestro ego, con vuestras categorías. Zazen se continúa hasta la muerte, y no está limitado por el tiempo. No dependáis de otra cosa. Shakyamuni ofreció veinte años de su existencia. Hizo esto incondicionalmente, para las futuras generaciones. Lo hizo inconscientemente, naturalmente, automáticamente.

Dogen dice:”**¿Cuál es el significado de esto? Es Zazen.**”

Esta tarde hablaré de **daishin**, el tercer espíritu en el **Tenzo Kyokun**”.

Día de zazen. 18/01/1987. 15h.15

El Maestro Dogen habla de **daishin**. **Shin**: espíritu; **dai**: grande, vasto.

Escribió: "Daishin es como una montaña, tolerante, estable e imparcial. Como el océano, daishin ve cada cosa en la dimensión más elevada. Poseer daishin quiere decir permanecer sin prejuicios y rechazar cualquier extremo."

Cuando cojáis una cosa que pesa un kilo, no penséis que es ligera. Cuando sopeséis cincuenta kilos, no penséis en su pesadez. No seáis exaltados por el fragor de la primavera. No seáis afligidos por los colores del otoño. Considerad el cambio de estaciones como un todo, una unidad, y ved lo ligero y lo pesado con una dimensión elevada. Es solamente en ese momento cuando podréis comprender, escribir, estudiar la palabra "dai", cuando podréis trazar el ideograma "dai".

Dai quiere decir grande. Si se dice grande se piensa "pequeño". **Dai** no es una medida de comparación. No es una norma. El espíritu es como una montaña, estable e imparcial. Es nuestra postura de zazen. Sean cuales sean los pensamientos que surgen, los buenos, los malos, los exaltados, los adormecidos, la postura no es afectada. Como la montaña. Si hay nieve, nubes, si el sol es fuerte, la montaña no se mueve. Es imparcial, sin categorías. Como el océano, **dai** es tolerante.

Sensei utilizaba la imagen de la burbuja de agua. Nuestra vida es como una burbuja. Aparece y desaparece en la superficie del océano. Durante el tiempo en que existe, crea categorías: grandes, pequeñas burbujas. Algunas burbujas se ríen de las otras. "Esta es ridícula o poco inteligente". Otras quieren ser

burbujas importantes, ricas, una burbuja primer ministro, presidente, una burbuja religiosa. Ver las cosas de la dimensión más elevada, a partir de **daishin**, es abandonar cualquier prejuicio, cualquier categoría. Sensei repetía siempre: "Inconscientemente, naturalmente, automáticamente es **daishin**".

Zazen significa: "Dejar pasar los pensamientos". Como se dejan pasar las nubes, como el agua del torrente que fluye con naturalidad. Generalmente el hombre rumia sus propias categorías con su conciencia personal, a partir de su karma y a partir de sus circunstancias en la vida. Cuando más se debate, más complicado se vuelve. Aparece la neurosis. Si se dejan pasar los pensamientos, si nos concentramos sobre la postura, sobre la expiración, se puede ser estable, imparcial como una montaña. Esto no quiere decir cortar los pensamientos, detener los pensamientos. Dogen dice simplemente: "**Si lleváis un kilo, no penséis que es ligero. Si lleváis cincuenta kilos, no penséis en su peso.**" Obviamente lo ligero y lo pesado existen. Pero la enseñanza del **Tenzo Kyokun** nos enseña a resolver los problemas de nuestra vida aquí y ahora. Si se dejan pasar todas las cosas, nuestra dimensión se vuelve la más elevada. Poco importa lo que parezca, el sol, o el viento. El Maestro Rinzai decía: "Nuestra verdadera existencia está más allá de todas las cosas. Que la tierra y el cielo se derrumben, no me asombra. Que los diablos salgan del infierno, no me da miedo ¿Por qué? Por que no hay razón para evitar las cosas, sea lo que sea.". No vale la pena escoger, no vale la pena quejarse. En este comportamiento no existe otra cosa que la verdad. Esta verdad es nuestra vida misma.

El Maestro Dogen dice: "**Abandonad el espíritu que os hace confundir el bastón con una serpiente**" Un día alguien vio una serpiente venenosa, asustado, se escondió hasta la mañana.

Cuando se hizo de día, descubrió que la serpiente no era más que un pedazo de madera.

El **Tenzo Kyokun** es la práctica de nuestra vida. No es filosofía, religión, imaginación.

Un viejo koan dice: “No hay muro en las diez direcciones. No hay cuatro límites.” Esto quiere decir: más allá de nosotros, todo es infinito, libre. Dogen cambió esto completamente: Todas las existencias de todas las épocas en todos los lugares deben ser motivo de nuestro estudio. Todas las circunstancias de nuestra vida deben volverse la dimensión más alta.” Cada instante, cada momento es el buen momento, para comprender **daishin**. No penséis en lo ligero o en lo pesado. No seáis exaltados por el fragor de la primavera, ni afligidos por los colores del otoño”.

Día de zazen. 18/01/1987 17h

Dogen dice:” **No seáis exaltados por el fragor de la primavera. No seáis afligidos por los colores del otoño. Considerar el cambio de las estaciones ilimitado. Ved lo ligero y lo pesado con una dimensión elevada. Solamente entonces podréis escribir, comprender, estudiar la palabra dai**”. **Dai**, grande, no depende de nuestras características. Cada cual tiene las suyas, como sus propias ideas. Zazen comienza cuando se tiran estas características. Cuando se para de creer que los pensamientos, las secreciones del cerebro son la verdad absoluta.

El Príncipe Shotoku, que introdujo el budismo en Japón, escribió en su Constitución: ”Todos los hombres tienen espíritus diferentes. Todos ven las cosas diferentemente.

Cuando el otro tiene razón, yo estoy equivocado. Cuando yo tengo razón, los otros están equivocados, No soy necesariamente sabio; los demás no son necesariamente idiotas. Somos todos, hombres normales.” Las ideas de verdad, de falso, llevan directamente al conflicto. La verdad es que somos todos hombres normales. Buda era un hombre normal. BodhiDharma era un hombre normal, Dogen era un hombre normal.

Durante zazen, podemos observar nuestro espíritu débil, que escoge, que discrimina, que está triste o alegre. Y al mismo tiempo, zazen atrapa a ese espíritu, ese espíritu estrecho, y lo tira. Nuestra consciencia se vuelve entonces dúctil, dulce, “No fanática”, decía Sensei, y permite ver las cosas a partir de una dimensión elevada. Es **daishin**, el espíritu que es como una montaña, estable e imparcial. Cuando se practica zazen, nuestro espíritu se vuelve fresco, nuevo. Es como respirar aire puro después de haber respirado un aire sucio durante cientos de años. Zazen detiene todas las fabricaciones, todas las relaciones. Zazen no tiene necesidad de nuestras categorías, de nuestro ego. Zazen es **daishin**. Dogen dice:”**poseer daishin quiere decir: estar sin prejuicios y rechazar todo extremo.**”

Os lo he dicho todo al mismo tiempo, evidentemente lo ligero y lo pesado existen. No es necesario volverse idiota. “Nada es importante, entonces doy la llave de mi casa al ladrón. Hay que ser mushotoku, sin meta, entonces doy todo mi dinero, en los negocios, me concentro para perder.” Lo opuesto es también falso. “No pienso más que en ganar, en amontonar. He instalado sesenta sistemas de alarma en mi casa”.

Daishin, no estar bloqueado ni por ku ni por shiki. Apreciad vuestra vida con una dimensión elevada. Apoyaros solamente sobre esta dimensión. No tenéis necesidad de nada más. Zazen

es en si mismo la montaña y el océano. Los que no comprenden esto, los que no son capaces de abrazar los extremos, son como alguien que bebe, y que se deja arrastrar por su borrachera, aunque comprende que el alcohol lo emborracha. Si continúa, es como el alcohol que bebe al alcohol, y al final el alcohol se bebe al bebedor. Instalarse firmemente en la propia vida, de una manera inquebrantable, inamovible, es poseer **daishin**.

El día de zazen se acaba con la última ceremonia. El número de participantes ha variado ostensiblemente durante los cuatro zazen. Después de la ceremonia, se abrirá el bar, pagando. Los que se han quedado a los cuatro zazen podrán tomar una copa gratuita. Los que han venido a tres, dos o uno, deberán pagar.

Daishin debe concernir al espíritu más profundo que nos llegue en nuestra vida, gratuito o pagando. El responsable del bar deberá poner atención. Esta mañana ha criticado a los que no estaban en el primer zazen. Bien o mal, todo el mundo debe ser servido de la misma manera. Es **roshin**, el mismo espíritu que un padre respecto a su hijo. En último lugar, es solamente en nuestra vida cotidiana, donde podréis realizar esta dimensión, la más elevada. Dogen dice: "Es **solamente en este momento, cuando podréis escribir, comprender, estudiar, la palabra Dai**".

Zazen en si mismo engloba todas las cosas: ligero, pesado, bien, mal, gratuito, pagando. Si realizáis con todas las células de vuestro cuerpo, es **Kishin**, el espíritu feliz, libre, fresco, alegre.

Martes 20 Enero 1987. 7h

Al final del día de zazen del domingo 18 de enero, comenté la frase siguiente: **“Considerad el cambio de las estaciones como una unidad. Apreciar lo ligero y lo pesado con una dimensión elevada. Es únicamente en este momento cuando podréis escribir, comprender y estudiar la palabra dai”**

El Maestro Dogen continúa mostrando el ejemplo de los grandes maestros del pasado. Dice: **“ Si el tenzo Kassan hubiera ignorado el sentido profundo de daishin, no habría podido estar en condiciones de revelar a Daigen Fu Joza la Via hacia la práctica auténtica del Dharma, explotando en una carcajada atronadora en una de sus conferencias. Si Issan hubiera sido incapaz de escribir la palabra dai, ciertamente no habría podido mostrar la profundidad de su comprensión a su maestro tomando del fuego un pedazo de leña apagada, y soplando debajo tres veces, antes de devolvérselo. Tampoco Tozan, si no hubiese comprendido exactamente, minuciosamente, no habría podido responder a la pregunta: ¿Qué es Buda?”** mediante esta frase célebre: **“Tres libras de sésamo.”**

Las tres historias de los que han podido comprender, escribir y estudiar **daishin** hacen referencia a historias Zen.

El tenzo del templo de Kassan, viajaba de templo en templo, de dojo en dojo, para escuchar todas las enseñanzas. Un día quedó bloqueado en un templo a causa de la nieve. El tenzo escuchó el sermón del jefe del templo, Daigen, Ese día Daigen hablaba del Dharma y de la naturaleza de Buda. A mitad de conferencia, el tenzo estalló en una carcajada atronadora. Después de la conferencia Daigen lo hizo llamar a su

habitación y le dijo “Para ser sincero soy una persona muy simple. Mis comentarios sobre los sutras son muy literarios. Me ha parecido que se ha puesto a reír cuando yo hablaba del Dharma. ¿Tendría la amabilidad de decirme donde estaba mi error?. El tenzo respondió:”Lo que ha dicho coincide perfectamente con lo que está escrito. En esto no hay error alguno. Sucede únicamente, que usted no hace otra cosa que girar alrededor de un asunto sin conocerlo realmente”. Daigen cesó enseguida toda conferencia. Viajó a la búsqueda del Dharma practicando con todas sus fuerzas.

Issan era un discípulo de Hyakujo. Hyakujo le dijo un día:”Tráeme fuego.” –Voy enseguida-. E Issan le trajo un trozo de madera apagada ya fría, que había tomado del fogón. Hyakujo le preguntó: ¿Dónde está el fuego? Issan giró la madera con su mano, sopló tres veces y se la tendió a Hyakujo. Hyakujo comprendió el espíritu de Issan.

Tozan era tenzo y preparaba la guen mai. Cuando pesaba el sésamo, alguien le preguntó:” ¿Qué es Buda? Respondió: “Tres libras de sésamo”.

Dije el domingo:”Debemos comprender **daishin** en nuestra vida real, en nuestra vida cotidiana.” El Dharma y la vida deben volverse unidad. La mayoría de la gente quiere escapar de este Dharma auténtico, ir en otra dirección.

Sensei decía:” El verdadero koan es nuestra vida. Es inútil estudiar koans librescos, buscar el Dharma espiritualista o intelectual”. Si se leen los koans de los tiempos antiguos, son difíciles de comprender, especialmente la historia de Issan. Solo nosotros mismos podemos comprender nuestra vida. Los otros no pueden comprender por nosotros. El koan de Issan se ha convertido actualmente en una ceremonia. Si vais a Eiheiiji,

veréis a los monjes girando un bastón de madera durante la ceremonia. Ha permanecido la forma, pero la verdadera vida se ha escapado.

Daigen Fu Joza hablaba, disertaba. La explicación ha quedado, pero la vida se ha escapado. A Tozan se le planteó una pregunta: "¿Qué es Buda? Su respuesta es una verdadera enseñanza: "Tres libras de sésamo". La autentica verdad está aquí y ahora.

Daishin, es parar de imitar, parar de remediar. **Daishin**, es practicar, comprender el mundo de nuestras ilusiones. Comprender por nuestro cuerpo y no por nuestro cerebro. Nuestra vida tiene en ese momento el valor más elevado. Si solamente se practica en la imaginación, al final nos volvemos complicados y se sufre.

"¿Qué es Buda? ¿Qué es el satori? ¿Quién soy yo?

Entonces la vida real está siempre en contradicción con nuestros pensamientos. Aparece el sufrimiento y se intenta explicar. Dogen dice: **"Es como intentar entrar un cubo en un cilindro hueco, aunque se intente diez mil años, no se conseguirá."**

Zazen se practica con nuestro cuerpo, con nuestro espíritu. Sensei decía: "Cuando hacéis gassho, vuestro espíritu se vuelve Buda. Si levantáis el puño os volvéis agresivos". Si se da un puñetazo no es Buda quién aparece sino el diablo. Si se meten los dedos en la nariz, se es un cerdo, si se comen con los dedos uno se vuelve gaki. Si se hace gassho, aparece Buda.

Si nos concentramos en nuestra vida, se puede coger la raíz de todas las religiones, la raíz de todos los fenómenos. Si se olvida la raíz nuestro espíritu errará sin cesar, influenciado por las

formas, por las opiniones, por las categorías, por los fenómenos. Volver a esta raíz es zazen. Zazen debe ser el punto central de nuestra vida.

Martes 27 de Enero de 1987 19h.

La semana pasada Dogen hablaba de la práctica de la Via citando los ejemplos del tenzo de Kassan, de Issan y de su maestro Hyakujo, así como de Tozan. Hoy continua y concluye este **Tenzo Kyokun**: “**Comprended bien que todos los grandes maestros de la antigüedad no estudiaron daishin únicamente a través de la letra, sino a través de las diversas circunstancias de su vida. Incluso hoy, podemos escuchar claramente su voz que enseña la auténtica verdad.**

Eran hombres en los cuales sus ojos se abrieron a lo que hay de más esencial en una vida práctica, permitiendo así armonizarnos con Buda, es la vida misma que ha manifestado el fin único del verdadero ser.

Que seáis jefe de templo, monje antiguo, responsable encargado de una función o simplemente monje común, no olvidéis nunca vivir con alegría, teniendo el amor profundo de un padre, y expresándoos en todas vuestras actividades con un espíritu sin prejuicios.

Escrito por Dogen en la primavera del tercer año de la era Ka Tei 1237, templo de Koshoji, para los practicantes del Zen de las futuras generaciones”.

A lo largo del **Tenzo Kyokun** el Maestro Dogen repite que debemos conocer personalmente nuestra vida, conocer individualmente la Via de Buda. Si queremos seguir esta Via, debemos olvidarnos de nosotros mismos, olvidar nuestro ego.

Debemos comprender la Vía con nuestro cuerpo, con nuestra práctica, con nuestras células, con nuestra propia existencia efímera.

Si no se hace otra cosa que estudiar, leer, imaginar, se crean fantasmas delante de los ojos, que luego nos esforzamos en seguir. Esta Vía será la no-Vía. Como cuando se habla de fuego. Si hablamos de él, nuestra lengua no se quema. Si pensamos en él, nuestro cerebro no arde. El fuego, la misma Vía, está más allá del deseo de seguir la Vía, más allá de nuestras categorías, más allá de las definiciones y los conceptos. Este más allá no está situado en un lugar alejado en el espacio y en el tiempo. El fuego es inmediato, instantáneo. No es más que aquí y ahora cuando puede ser real. Aquí y ahora son las diversas circunstancias de nuestra vida. Podemos vivir con un espíritu sin prejuicios con **daishin**. Aquí y ahora podemos coger la auténtica verdad, escuchar la enseñanza de todos los maestros de la antigüedad.

Un monje preguntó un día al maestro Tozan:

- ¿Qué tipo de enseñanza podemos expresar?
- Cuando yo hablo, no puedes escuchar, dijo Tozan.
- Maestro, ¿la escucha usted mismo? respondió el monje.
- Cuando yo no hablo, la escucho, respondió Tozan.

Nuestra conciencia personal, nuestro deseo de escuchar esta auténtica verdad, son demasiado pequeños, demasiado limitados, abandonar completamente nuestro cuerpo y nuestro espíritu. Solamente entonces podremos armonizarnos con Buda, con la verdad cósmica. Si se olvida, ya no es nuestra conciencia personal o nuestro ego, sino nuestra vida la que manifiesta el fin único del verdadero Ser. Para esto, todas las

situaciones son buenas. Jefe de templo, monje antiguo, pequeño monje, doméstico, presidente, no es tan importante.

Atsumura era un asesino, un criminal. Siguió a Buda y cambió la dirección de su vida hacia la verdad. Pudo volverse monje y recitar el sutra de la no-mentira:

**Desde los tiempos más antiguos
Y en toda mi existencia,
No he matado jamás a nadie
Jamás he hecho el mal
A quién fuera.**

En ese instante, ya no era un criminal. Sus palabras, aquí y ahora, se vuelven las palabras eternas, Su vida misma, manifiesta el fin único del verdadero ser.

De la misma manera, si vosotros practicáis zazen, sea cual sea vuestra vida, sea cual sea vuestra condición, la práctica aquí y ahora es eterna, protege esta eternidad.

Evidentemente, no para vosotros mismos, no para vuestras categorías, para vuestro ego, para vuestra realización personal, no para que tengáis el satori.

Dogen dice:”Para los practicantes del Zen de las futuras generaciones.”

No os mováis.

Ha cesado la lluvia
Las nubes han desaparecido
Y ha vuelto el buen tiempo.

Su vuestro corazón es puro
Todas las cosas de vuestro mundo
Son puras.

Abandonad este mundo flotante,
Abandonaros a vosotros mismos
Y las flores y la luna
os guiarán sobre la Via.

RYOKAN.

Transcripción y toma de notas:

Katia Robel, Anne Bouloc, Marie Odile Blaise,
Claude Champetier, Jean Marie Cochart,
Helène Gasquet, Maire Claude Hocquet,
Florence de Bouillé.

Recopilación:

Evelyne de Smedt, Katia Robel

Traducción:

Pedro Secorún

Corrección y maquetación:

Dojo Zen de Mataró Shô Mon Kai