

JU UNDO SHIKI

Las reglas del dojo del Maestro Dogen Comentarios del Maestro Etienne Mokusho Zeisler

Martes 3 de Febrero de 1987

7 en punto

A partir de hoy voy a comentar el Ju Undo Shiki, las reglas para el nuevo edificio para la práctica de zazen, las reglas del nuevo dojo.

Es un texto muy corto que incluye veinte artículos escritos por el maestro Dogen. Cuando Dogen volvió de China se estableció en el templo Kennin-ji. Estaba decepcionado por el comportamiento de los monjes. Él dijo: «Es obvio que el budismo está en proceso de degeneración. Cuando regresé a Kennin-ji los monjes estaban concentrados sólo en su propia comodidad. Cada uno tenía en su habitación muebles laqueados, todos amaban sus bellas ropas y acumulaban tesoros. Además, sólo hablaban acerca de cuestiones mundanas y frívolas».

Dogen se fue y se instaló en otro templo, Kosho-ji. Su templo estaba abierto para cualquiera, no sólo para los monjes, no sólo para los profesionales del budismo, sino también para los laicos. Si bien su enseñanza era severa, muchas personas se juntaban alrededor de él para practicar la verdadera Vía. Kosho-ji les quedó chico. Hizo falta construir un nuevo edificio, un nuevo dojo. Dogen era un monje, no un arquitecto. No le gustaba el trabajo de construcción así que dijo:

«En nuestros días, la mayoría de las personas piensa que construir templos es la marca de la difusión de la Vía. Eso es completamente errado. Ningún templo, aunque esté hecho de oro, puede constituir un medio para despertarnos. Por supuesto, la gente que lo visita puede sentir algo, una atmósfera favorable. Pero no le interesa a los monjes.

Debemos recordarlas palabras del Buda y practicar zazen en una choza o bajo los árboles. Es así que el budismo se va a propagar realmente. Pero ahora debo construir un dojo y poner toda mi energía en encontrar patrocinadores que nos proporcionen el dinero, a pesar de que sé que esto no tiene nada que ver con la difusión del budismo.

Estoy perdiendo mucho tiempo. Sólo tengo la esperanza de construir este dojo para ayudar a las personas que están perdidas en sus ilusiones y el objetivo de que los practicantes de hoy puedan hacer zazen. Incluso si mi proyecto no tiene éxito, no me decepcionaré. Incluso si sólo consigo erigir un solo pilar, éste permanecerá para mis descendientes como la montaña de mi esperanza inconclusa, y lo que pase después no es mi asunto».

Cuando el dojo estuvo terminado, en el día de la inauguración, Dogen dijo: «Realiza claramente que mis ojos son horizontales y mi nariz es vertical. Vine a Japón con las manos vacías, sin ningún sutra, y no sé nada sobre el budismo».

Fue en ese tiempo que escribió el Ju Undo Shiki, las reglas para la práctica en el nuevo edificio, en el nuevo dojo.

En el Tenzo Kyokun Dogen explica a sus discípulos cómo practicar la Vía en la vida diaria, en cada acción de nuestra existencia.

En el Ju Undo Shiki explica cómo practicar en el dojo. ¿Por qué estamos practicando zazen? ¿Cómo realizar la verdadera Vía? ¿Cómo hacer para entendernos a nosotros mismos?

El Buda Shakyamuni dice: «El estudio, la observancia de los preceptos y la práctica de zazen son incapaces de extinguir nuestros deseos. A pesar de que estas prácticas son meritorias, es difícil tener fe en ellas».

En el dojo existe una regla, una ley. Pueden leer las reglas del dojo de Paris en el vestuario. Cuando Sensei las escribió, se inspiró en las reglas de Dogen, el Ju Undo Shiki. En el dojo, la ley, la regla es absoluta. No es posible cambiarla. Incluso si el parlamento vota una ley, no puede modificar la regla del dojo; esta regla es *ho*, el dharma.

Seguir las reglas del dojo es seguir la ley que existe desde hace millones de años: concretamente, es no seguir a nuestro ego, a nuestras ideas personales. Si sólo seguimos nuestras categorías, si sólo escuchamos a nuestro cerebro frontal, a nuestra conciencia personal, incluso si estudiamos, incluso si observamos los preceptos, incluso si practicamos zazen, es totalmente inútil, ineficiente. Entendernos a nosotros mismos, entender nuestro ego significa abandonar el ego, olvidarse del ego. Si abandonamos el ego aparece *ho*, la ley, y la Vía puede expresarse, actualizarse. Ho, la ley, ha sido transmitida a partir del Buda a todos los maestros, a todos los patriarcas. En donde la ley no existe la Vía no puede aparecer. Esta práctica no es difícil. Es el dojo aquí y ahora. Es seguir a los demás, no molestar a los demás. Nuestra vida debe seguir la ley. Todo es importante en este dojo: cómo entrar, cómo caminar, cómo sentarse, cómo respirar. La cosa más pequeña se transforma en una cuestión de vida o muerte. No es difícil creer en la ley, en la regla. Pero tener fe significa no dualidad. No es una acción de nuestro ego o de nuestra comprensión. La postura de zazen en sí misma es Buda. Creer en eso es el secreto del Zen.

Si abandonamos el ego podemos creer que la postura de zazen en sí misma es el Buda que la práctica aquí y ahora es el satori. Cuando existe la ley, la Vía se actualiza. Esta es la verdadera práctica en el dojo y el verdadero satori sin mancha.

Martes 3 de Febrero de 1987

7 en punto

Ju Undo Shiki, las reglas del nuevo dojo.

El primer artículo dice:

No puede admitirse a ningún monje que no busque sinceramente la Vía y que no tenga una fuerte determinación de rechazar los honores y el provecho. Nadie que tenga el objetivo de alcanzar el satori puede entrar en este dojo. Si realizas que tu presencia aquí es un error, debes marcharte. Pero cuando aparece bodai shin, el espíritu de la Vía, entonces tus deseos fuertemente enraizados por la fama y el provecho desaparecen en un instante. Me atrevo a decir que en el mundo entero existen sólo unas pocas personas capaces de transmitir el dharma. Al construir este nuevo dojo de Kosho-ji tengo la intención de sentar las bases para la práctica del Zen en nuestro país, porque siento compasión por las personas de este período de degeneración espiritual y porque le doy más importancia a lo que sucede en el presente que a lo que sucedió en el pasado.

Hay veinte artículos en total, veinte reglas para la práctica de la Vía en el dojo. Cuando leemos el *Shobogenzo* o otros textos del Zen, los koans, son muy difíciles de asir, de entender. Por el contrario, las reglas son muy simples. «No hagas esto, no hagas aquello. Si te equivocas serás castigado. ¡Vete!» Pero incluso estas reglas no pueden ser comprendidas a través de la lógica. Si no comprendes el significado original te verás obligado a irte, te cansarás, estarás exhausto, solamente perderás tu tiempo. Si sólo entiendes con tu razonamiento, no es suficiente.

Un día un ciego tocó la pata de un elefante con sus brazos. Pensó: «Es un árbol». Desde su punto de vista no es un error; es lógico. Le faltaba una dimensión, la dimensión de la vista.

La verdadera esencia de las reglas del dojo es mirar dentro de uno mismo, mirar su propio karma, entenderse a sí mismo.

El zazen es para uno mismo, no para los otros; no es para ser mostrado ni difundido.

Todos ustedes conocen las reglas de este dojo: entrar con el pie izquierdo, girar en ángulos rectos, no pasar por delante del altar, concentrarse en la postura de zazen, entrar el mentón. Después está la ceremonia, *sampai*, el *Hannya Shingyo*.

Las personas siempre hacen esta pregunta: «¿Para qué son las reglas? Zazen es suficiente, la postura es suficiente». Por supuesto, es verdad. Es como el hombre ciego que piensa que está en frente de un árbol.

En este dojo debemos también seguir otra acción, otro karma diferente a nuestro propio karma, seguir otra existencia que no sea nuestra existencia personal. Ordinariamente todos siguen sus propias opiniones, sus propios bonnos y sus propias categorías.

Pensamos: «Esto es la verdad, esto es correcto». Pero al final ¿qué es correcto, qué es exacto, qué es verdad? Para un perro, la mugre de perro es más preciosa que un diamante.

No puedes entrar en el dojo a menos que tengas el deseo sincero de practicar la Vía, una fuerte determinación de abandonar la fama y el provecho. Si no eres *mushotoku* no puedes entrar. No es que alguien te prohíba entrar, no es una cuestión de moral.

Una persona venía aquí y practicó durante mucho tiempo, al final se fue. Él dijo: «Ya no creo más en esto».

Si tu práctica sólo se basa en tu opinión personal, aunque sea tan alta como el deseo de despertar o una creencia sincera, al final te vas a agotar. Seguramente pueden entender esta contradicción. «¿Por qué entramos con el pie izquierdo? ¿Por qué no hay que pasar por delante del altar? ¿Por qué hay que hacer *sampai*? Es formalismo, es ridículo. El godo dice: Las reglas son importantes. ¡Ah!» Pero en lo profundo de nuestra mente nos resistimos. Algunas religiones quiebran completamente tal resistencia. Así la vida se escapa y las personas religiosas se convierten en robots. Es un problema muy interesante.

El maestro Keizan dijo: «Se los ruego, estudien con exactitud *u*, la existencia y comprendan profundamente *mu*, la no existencia». Volverse Buda es muy difícil.

Durante zazen a veces es *mu*: no, nada. No reglas, no mente, no complicaciones. Pero también está *u*, la existencia. ¿Cómo seguir la Vía con el cuerpo que nos han dado nuestros padres, con mi mente complicada? ¿Qué acción, qué karma puede crear este cuerpo? Incluso si deseamos el ideal más alto, la filosofía más profunda, debemos entrar al dojo con un pie, el derecho o el izquierdo. Aquí es con el izquierdo. Creer significa unificarse, no es un esfuerzo de su propia decisión. Seguir es actualizar tal unidad, tal no dualidad. Entonces la postura correcta debe ser mantenida, la verdadera regla debe ser observada. Así no sentirán más la necesidad de observarse a sí mismos.

Inconscientemente, naturalmente, automáticamente obtendrán el satori.

Cuando aparece *bodai shin*, el espíritu de la Vía, se olvidan todos los deseos. No hay necesidad de hacer esfuerzos, no hay necesidad de juzgarse a sí mismo: «Tengo *bodai shin*, no tengo *bodai shin*...» Si sigues la regla justa, todas las complicaciones desaparecen en un instante. El maestro Eno dijo: «El verdadero secreto está de tu lado, no del mío». Es tu propia conciencia la que debe entender. Mis palabras no son suficientes. Incluso si olvidamos nuestro entendimiento podemos seguir la acción, seguir la regla; también podemos caer en una dimensión baja. Entonces, incluso si entienden este kusen es sólo la mitad. *I shin den shin* es necesario, de mi alma a tu alma.

Martes 24 de Febrero de 1987

7 en punto

Regla número dos:

Todos los monjes de este dojo deben tratar de vivir en armonía el uno con el otro, como la leche se mezcla con el agua, y con los otros deben tratar de abrir sus ojos a la sabiduría más alta. Tu posición actual de discípulo se convertirá más adelante en la de maestro, similar al Buda y los patriarcas. Por esta razón se dice que aquí estás en posición de encontrar un amigo que usualmente sería difícil de encontrar y hacer cosas que usualmente sería muy difícil hacer. Siempre trata de tener un solo objetivo; te volverás similar entonces al Buda y a los patriarcas, vinculado en unidad con su mente y su cuerpo. Ya te has separado de tu casa y de otros seres humanos. Permaneces con las nubes y con el agua clara, y se cuidan entre ustedes en la práctica de la Vía. Por todo eso, tienen una gran deuda de gratitud hacia los otros monjes, incluso más elevada que la que deben otorgar a sus padres. Los padres pertenecen al mundo de la impermanencia, mientras que los otros monjes serán sus compañeros eternos en la práctica de la Vía.

El maestro Deshimaru usó este segundo artículo por las reglas del dojo de París. Él siempre insistió en estos puntos, desde el comienzo de su misión hasta su muerte. Zazen no es para ser practicado en solitario. Si uno practica solo, en aislamiento, para sí mismo, zazen no es efectivo, no es bueno para nada. Debemos practicar y seguir la Vía con los otros. Nunca debemos olvidar por qué vinimos a este dojo, por qué vinimos a practicar zazen. ¿Para encontrar un compañero, algo de trabajo, un ingreso?... ¿Por qué hemos recibido la ordenación de monje?

Si no practicáramos zazen, sin duda, no nos hubiéramos conocido; habría sólo una pequeña chance de conocernos. Así que el vínculo más importante es la práctica de la Vía. Por supuesto, nos gusta criticar, comparar: este es estúpido, este es un vándalo, es sucio, ruidoso...

Pero si practicamos la Vía, nada de eso es importante. Debemos tratar de abrir los nuestros ojos a la sabiduría más alta, junto con los otros. Debemos tirar nuestras opiniones, nuestras categorías. Si no lo hacemos nosotros mismos, ¿cómo podrán hacerlo los otros? Es como un espejo: si haces una mueca, el espejo hace una mueca, si sonríes, el espejo sonrío.

Durante zazen pueden verse a sí mismos, mirarse a ustedes mismos y ver sus ilusiones. Cuánto más puro se vuelve el zazen, cuánto más transparente, tanto más fácil es para ustedes ver sus ilusiones. Zazen es como una casa hecha de vidrio; no es como un castillo ni como un departamento barato, ni tampoco como una casa japonesa. Zazen es completamente transparente. Y esta práctica de zazen brilla en todas las direcciones, norte, sur, arriba, abajo y también en el futuro en el pasado y en el presente.

Significa que si tu práctica aquí y ahora es exacta, nuestra vida entera cobra sentido; no sólo nosotros mismos, sino también los que nos han alimentado y criado siguen el orden cósmico. Si nuestra actitud es equivocada, todo es erróneo. Así que el maestro Dogen dice: «Su posición de discípulo se convertirá en la de maestro, similar a la del Buda y los patriarcas. Es por esta razón que pueden conocer amigos que usualmente es difícil conocer y practicar cosas que es usualmente difícil practicar».

Similarmente a que cuando nacemos tenemos una deuda de gratitud hacia nuestros padres, cuando practicamos tenemos una deuda de gratitud hacia el Buda. Con los padres es simple, aunque a veces es complicado. Volverse Buda es difícil de entender.

«Quiero convertirme en un ingeniero». El trabajo requiere tiempo. «Quiero convertirme en un ministro. Quiero convertirme en un escritor. Quiero ser rico». El tiempo es muy corto. Convertirse en Buda es deshacerse del tiempo. Aquí y ahora es completamente transparente. Y este cuerpo en sí mismo es el cuerpo de Buda. Así que Dogen dice: «Separados de su hogar y de cualquier alojamiento humano, de cualquier lugar, de cualquier idea, permanecen con las nubes y el agua clara».

La regla del dojo no es algo como seguir o no seguir una ley, tener un comportamiento así o asá, o practicar ahora lo que no practicábamos antes, pensar de forma diferente a como pensábamos antes. Es actualizar la enseñanza eterna, encontrar el verdadero dharma, la verdad real y practicar zazen arrojando todas las otras relaciones. Pero no es fácil.

Después de zazen habrá una ceremonia para Marie-C. Spiers. Ella murió a principios de enero. Recibió la ordenación de bodhisattva de Sensei. Ella siempre quiso recibir la ordenación de monja. Pero nunca pudo. En esta ceremonia le daré un nombre de monja. A través de zazen todo es posible; todo se vuelve transparente. Y esta ceremonia estará dedicada a su felicidad eterna.

Martes 24 de febrero de 1987

7 en punto

En la regla número 3, Dogen dice:

No deben vagar en el mundo exterior, pero si es inevitable pueden hacerlo una vez por mes. Algunas personas del pasado han escuchado decir: «Vive en las montañas, o en los bosques remotos, lejos de cualquier asunto mundano así como de cualquier complicación humana». Deben entender que ellos seguían la Vía sin estar apegados a ella. Ahora es el mejor momento de salvar tu cabeza del fuego que arde sobre ella. Qué pesar es ver que incluso en estos tiempos de urgencia sólo están preocupados por los asuntos mundanos. Todo es demasiado impermanente, transitorio como para que podamos apoyarnos en ello. Es imposible predecir cuándo terminará esta vida. No leas ningún libro aquí, ni siquiera libros sobre el zen. Continúa la práctica de la Vía con una gran determinación. Practiquen zazen. Reflexionen sobre ustedes mismos siguiendo las enseñanzas de los Budas antiguos y patriarcas como si se estuvieran mirando en un viejo espejo. Estudien la Vía con todo su ser, sin perder ni un solo instante. El momento para practicar la Vía siempre es ahora.

Al pensar sobre la vida mundana, sobre nuestros asuntos personales, siempre es antes, después, más tarde. Pero en el momento presente sólo la Vía existe, sólo la verdad existe.

Así que Dogen dice: «Deben practicar como si quisieran extinguir un fuego que arde en su cabeza».

No pierdan ni un momento en tomar la postura exacta. No sueñen. Empujen el cielo con la cabeza y el suelo con las rodillas. Es la vía aquí y ahora de extinguir este fuego.

No hay necesidad de ir a ningún lugar, de pensar en cualquier cosa, especialmente durante zazen. Masticar sus recuerdos, pensar acerca de los buenos tiempos pasados, hacer planes para el futuro. No vaguen en el mundo exterior. Concéntrense a sí mismos con todo su ser sin perder ni un solo momento. Algunas personas en la antigüedad vivían en las montañas, en los bosques; vivían como ermitaños lejos de los asuntos mundanos, lejos de los asuntos complicados de los hombres. Esto no significa que debamos irnos a las cavernas y sólo practicar zazen. Dogen dice: «Deben comprender que ellos seguían la Vía sin estar apegados a ella».

No debemos apegarnos ni siquiera a la Vía. Tampoco debemos apegarnos a los asuntos de los hombres, a los asuntos mundanos.

En nuestra vida siempre deseamos contemplar nuestro ego con nuestro ego: «He tenido éxito, me he vuelto grande, rico. Practico la Vía. Mi postura de zazen es la mejor».

La práctica auténtica, la verdadera religión no es así.

Deben realizar *mujo*, la impermanencia. Nada, nada dura mucho. Nuestro éxito no dura mucho tiempo. Nuestra posición no dura mucho tiempo.

Si entendemos *mujo*, la impermanencia, entonces inmediatamente nuestras mentiras personales desaparecen.

Cuando estas mentiras personales desaparecen, la religión, o la verdad, aparecen.

Para esto, ni siquiera los libros tienen utilidad. Incluso si te esfuerzas para leer libros sobre el zen, de hecho sólo estás aprendiendo idioteces.

Dogen dice: «Busquen la verdad del budismo, busquen la Vía por medio de una práctica fuerte, zazen».

Miren a la pared; es mejor que mirar los libros.

La gente valora mucho a los que leen. Cuanto más lees más te valoran.

Leer no crea sabiduría, sólo conocimiento. Si estudiamos la Vía sólo para nosotros, eso no es para nada la Vía. Es sólo para uno mismo, no es para la Vía. Cuando abandonamos este «ego», la Vía aparece.

Practicar zazen, practicar en el dojo, seguir las reglas de dojo significa no vivir según uno mismo. No seguir su ego, no ser manipulado por su ego.

Así que las reglas, las maneras deben ser muy exactas. Los pilares deben sentarse en el lugar de los pilares. El *kyosakuman* debe venir cinco, diez minutos antes del zazen.

El zazen debe empezar perfectamente puntual. En el dojo debemos ser dirigidos por la Vía, no por los otros, no por nuestro ego. De esta manera, dice Dogen, podemos vernos a nosotros mismos, usando las enseñanzas de Buda y de los patriarcas. Como si nos estuviéramos viendo en un viejo espejo.

Kokyo. Es un capítulo entero del *Shobogenzo*. El viejo espejo, el antiguo espejo, ancestral. Para estudiarse a ustedes mismos, no se miren a sí mismos en otro espejo, en el espejo de su ego. «¡Ah! Soy bueno. Soy malo», en el espejo de la psicología, del psicoanálisis, en el espejo social, en el espejo de la clase media, en el espejo religioso, Zen.

Kokyo es el espejo del Buda y de los patriarcas. Es zazen.

Sigan la verdad, que existe desde hace un millón de años, un billón de años. Siguen la Vía con todo su ser, con su cuerpo y con su mente, sin perder un solo instante.

Kokyo, el espejo antiguo, no tiene imperfecciones, ni ninguna impureza.

Usar su propio cuerpo, mente, energía y vida para esta práctica, para zazen, es el comportamiento más alto, la acción más alta que se pueda realizar. Nada más puede comparársele.

No se miren en otro espejo. Su vista debe estar dirigida firmemente a un metro enfrente de ustedes. No se conviertan en alondras.

Martes 24 de febrero de 1987

7 en punto

Las reglas son estrictas; uno no puede hacer lo que quiera.

Regla número 4

En cada ocasión debes informar al responsable del dojo, al shusso, de tus idas y venidas. No pierdas tu tiempo en vano. Sigue las reglas que todos los monjes siguen en

este lugar. ¿Quién puede predecir que tu cuerpo actual no será el último que tendrás? Y en el futuro, ¿qué congoja no sufrirás si has vivido inútilmente?

La semana anterior terminé mi kusen hablando sobre *kokyo*, el espejo antiguo. Debemos mirarnos a nosotros mismos en el espejo del Buda y de los patriarcas, no en el espejo de nuestro ego y nuestras categorías.

Kokyo, este espejo antiguo, es zazen, es Buda; es la mente que tiene el satori, el ego abandonado inconciente, natural, automáticamente, sin usar nuestra voluntad, nuestra conciencia personal. Así que no escondan nada en el fondo de su mente. A las personas les gusta mucho tener secretos, ideas detrás de su cabeza. «Voy a hacer un poco de Zen, seguramente voy a poder resolver mi problema íntimo, mi secreto. Me voy a volver íntimo con el maestro y después voy a explicarle mi problema íntimo».

En el tiempo de Sensei, muchas personas actuaban de esta manera. Iban a verlo y le decían: «Sensei, soy impotente. ¿Qué puedo hacer?», «soy gay, es un problema para mí. Por sobre todo, no se lo cuente a nadie». Al día siguiente en el kusen Sensei explicaba todo en frente de toda la asamblea, abiertamente.

Nuestro secreto es la ilusión. La verdad no tiene límites. Algunas personas dicen: «Mi vida privada debería ser respetada». Pero esta vida no es para nada respetable. Cuando el Buda Shakyamuni estaba a punto de morir dijo: «En mi enseñanza, dije todo, he revelado todo». Dogen dice: «Nada está oculto en el universo». Así que, a cada momento, debes informar al responsable del dojo de tus idas y venidas. No pierdas tu tiempo en vano. En la madera de este dojo está escrito: «El tiempo no espera al hombre». La verdad no espera a nuestra conciencia personal. Nuestra vida auténtica es el valor más grande del universo. No nuestra vida privada. Así que, aquí y ahora, debemos asir en el fondo de nuestra mente la decisión de practicar zazen, de ver *kokyo* completamente, de ver el brillo del espejo antiguo, y no debemos preocuparnos por otros espejos: el espejo del conocimiento, de nuestra decisión, el espejo de nuestras categorías.

Sigan las reglas que todos los maestros siguen en este lugar. En el dojo los monjes siguen únicamente la vida cósmica. Algunas personas dicen: «El dojo es un poco austero. El ambiente no es lo suficientemente cálido». Una vez Sensei dijo: «¡Si quieren más calor vayan a tomar un baño!» Sólo las personas más nobles pueden entender la dimensión de zazen. No es elitismo, pero debemos entendernos a nosotros mismos, mirar en el fondo de nuestra mente, en el fondo de nuestros intestinos.

Kodo Sawaki dijo: «Encontrar vida es sin idas ni venidas, sin aparición o desaparición. Descubrir este punto y presionar en él es la práctica de la Vía».

Esa es nuestra práctica de seres humanos. Es totalmente inútil nacer como ser humano si no nos despertamos a eso: ser un hombre sin idas y sin venidas. A las personas les gusta hablar: «Seré sincero, voy a contarte qué es lo que pienso». Y los pensamientos son idiotas. «Voy a hacerte una pregunta. Contéstala o me suicidaré». Tu vida no es importante. Es mejor morir.

Sigan el orden cósmico. Estén en continuidad con el universo. Y entiendan sus idas y venidas. No tengan secretos. Porque si tenemos secretos creemos que es importante. No todo lo que está en una caja fuerte es necesariamente un tesoro.

Dogen dijo en el Tenzo Kyokun: «No sean sacudidos por los sonidos de la primavera, ni se entristezcan por los colores del otoño».

En el dojo debemos usar nuestro cuerpo para la práctica de la Vía. Este cuerpo no es nuestra pertenencia personal. Un sutra dice: «Este cuerpo no es mi pertenencia. La vida se transforma a sí misma en sombra y luz, y nada permanece, ni siquiera por un instante. ¿A dónde se está dirigiendo nuestra pequeña cara rosa?»

« En cada ocasión debes informar al responsable del dojo, al shusso, de tus idas y venidas. No pierdas tu tiempo en vano. Sigue las reglas que todos los monjes siguen en este lugar. ¿Quién puede predecir que tu cuerpo actual no será el último que tendrás? Y en el futuro, ¿qué congoja no sufrirás si has vivido inútilmente? »

Martes 8 de abril de 1987

7 en punto

Regla número cinco, el maestro Dogen escribe:

No critiquen. No busquen errores en los demás. Los antiguos decían: «Si no criticas, y si no tienes orgullo ni arrogancia de tus propios méritos, naturalmente puedes ser respetuoso hacia los mayores y estar en armonía con los más jóvenes». No imites los errores de los demás sino que trata de desarrollar tus buenas características. El Buda nunca enseñó a odiar a los otros por sus errores. Al contrario, nos advirtió sobre nuestras propias faltas.

No criticar a los otros es un precepto, una regla de conducta en la moral tradicional, como no matar, no robar. No es particular del zen. Por supuesto, en la sangha no debemos criticar, no debemos agitar la mente de los otros. Sensei frecuentemente decía que no había que producir ninguna agitación. Pero en el dojo, durante zazen, podemos actualizar todos los preceptos. Durante zazen es imposible criticar. Sin pensar acerca de lo bueno o lo malo, ustedes siguen el orden cósmico inconcientemente. Practicar en el dojo, en el templo, es mirarse a uno mismo. En un espejo podemos ver nuestro rostro. Durante zazen podemos vernos a nosotros mismos como en un espejo. Masticar muestra más nuestro ego que zazen. Cuánto más profundo y puro es el zazen, más podemos entender nuestras ilusiones. En la vida cotidiana, la crítica es muy común. Admiramos lo que nos gusta, criticamos lo que no nos gusta. Criticamos a los otros para promover nuestro propio ego. Todos tienen un karma que dirige sus vidas. No criticar es alcanzar nuestra propia naturaleza de Buda. En nuestra mente siempre criticamos a partir de nuestras categorías, a partir de nuestra mente estrecha y de nuestra sabiduría limitada. Así que nuestra conciencia está limitada, bloqueada, estancada como en un callejón sin salida.

Entrar en el dojo es dejar de estar limitados por nuestro karma o por el karma de los otros, volver a la condición normal, y tocar nuestra mente no limitada. De esta forma, incluso *naraka* se convierte en el paraíso.

Yoka Daishi dice en el Shodoka: «Los números no son los números, los tiempos no son los tiempos».

Si criticamos, comparamos: «este es bueno, aquel es malo, estoy celoso, lo envidio». Pero en lo que respecta a nuestra verdadera naturaleza, no hay números ni tiempos. Así que no hay nada que elogiar, nada que presumir, nada que criticar. ¿A quién se le ocurriría criticar a una pulga porque es pequeña, o burlarse de un elefante porque es grande? Ellos son como son.

La verdadera buena acción más allá del elogio o la crítica es hacer crecer nuestra naturaleza de Buda y hacer disminuir nuestro karma.

El sutra *Kegon* dice: «El mundo de Buda, el mundo de los seres humanos y el mundo de los demonios están mezclados. Nadie puede verlos al juntos y ellos no se perturban el no al otro».

Bodhidharma dijo: «Nuestra propia naturaleza, nuestro verdadero ego, nuestra auténtica mente es misteriosamente sutil». Debemos asir esta mente directamente, inconcientemente y automáticamente. Sin palabras, sin pensamientos, de mi alma a tu

alma, de mente a mente, *I shin den shin*. Si queremos ver, vemos sólo una parte. Si queremos entender, sólo asimos una punta. Sin embargo, juntos, ellos no se perturban el uno al otro, no se critican el uno al otro. Durante zazen no existen ni la crítica ni la alabanza, en absoluto. Simplemente usas tu cuerpo ordinario para hacer zazen con Buda, son los patriarcas, Bodhidharma, Dogen, Sensei, haces zazen con las montañas, los ríos, con todo.

Kodo Sawaki dijo: «Conviértete en una persona con el cielo y la tierra. Ten el mismo corazón viendo una montaña o un río, al estar frente a un pájaro o un animal. No estés celoso de la majestuosidad del cisne y no te burles de la actitud del ganso. Entiéndete a ti mismo. El ego que examina el ego, las dos piernas cruzadas».

Zazen es parar de perder nuestro cuerpo y parar la crítica, ponerlo en movimiento, frenar la acción de la alabanza. En ese momento, nuestro compañero kármico desaparece. Se convierten en unidad, como la famosa historia zen acerca de los dos toros en el fango que desaparecen en el océano. Sin embargo, no deben pensar de una manera ordinaria ni pensar de una manera absoluta. No te muevas, no critiques, no te alabes a ti mismo. Los tres mundos de Buda no se perturban entre sí. Nadie puede verlos juntos.

Martes 28 de abril de 1987

7 en punto

Do es la sala, el lugar de meditación, no sólo el dojo de zazen. Por ejemplo, aquí sería todo el edificio: la tienda, la cocina, todo. Es el lugar en el que los monjes practican la Vía, en el cual actualizan la verdad más alta. No importa si venden incienso, trabajan en la cocina o practican zazen. De la manera que sea, ellos actualizan la vida de Buda, inconcientemente.

Regla número seis:

Siempre haz lo que se te pide, sea importante o insignificante. Asegúrate siempre de informar al responsable del dojo de tus movimientos. Si no actúas así debes ser expulsado del dojo. Si no se respetan las señales de cortesía entre los que ocupan posiciones superiores y los que ocupan posiciones inferiores es imposible distinguir lo verdadero de lo falso.

Dogen no enseña sólo el budismo, la filosofía, la conciencia durante zazen. E cualquier caso, esta postura debe ser abandonada, descartada, *datsu raku*. Cómo lavarse la cara, cómo ir al baño también es zazen.

Zazen no es una categoría, una práctica. Entrar en el dojo es entrar en la dimensión más alta, en la casa del Buda.

EL Maestro Dogen dice: «Deben seguir a los tres tesoros como un niño se precipita a los brazos de su padre, sin pensar, sin calcular, sin usar la fuerza de su ego». Esto es, según Sensei, el poder cósmico fundamental.

Dogen dice: «Olvida tu cuerpo y tu mente y precipítate a la dimensión más alta. Tu vida debe ser transformada desde esta dimensión más alta. Entonces, no te apoyes en tus categorías, en tus capacidades físicas o mentales. En ese momento serás capaz de encontrar la verdadera libertad. No te dejes sumergir por los conflictos de tus emociones, de tu conciencia. Evita hacer daño. No estés apegado a la vida o a la muerte. Ten compasión hacia todos los seres sensibles. Respeta a los que son superiores y sé cordial con los que son inferiores a ti. No tengas avidez por nada. Eso es lo que se llama Buda. No busques a Buda en ningún otro lugar».

Cuando decimos: «Sé cordial con los inferiores, ten respeto por los superiores, si no serás expulsado», pensamos que es moralidad. Dogen es un aristócrata de la Edad Media. Los nobles, los ministros deben ser respetados y ellos deben tener compasión por los miserables.

Si actúas de esta manera, piensas: ¿Qué es bueno, qué es malo? La moralidad es un buen estándar para decidir. Pero la moralidad también es cambiante. No es igual para un esquimal que para un occidental.

¿Cómo decidir qué seguir? ¿Qué es verdad, qué es erróneo? Si practicamos zazen entendemos *mujo*, la impermanencia.

Frecuentemente, en el mundo, las personas preguntan cómo ayudar a los que sufren.

¿Cómo puedo comprender? Durante zazen también aparecen muchos pensamientos. Es diferente en cada uno de nosotros. Uno piensa sobre su negocio, sobre su familia, y otro puede estar pensando sobre el Buda. El cerebro crea muchas categorías. ¿Qué es superior o inferior? ¿Quién puede decidir?

A partir de estos pensamientos, estas secreciones de nuestro cerebro, decidimos con la fuerza de nuestro ego. «Eso es correcto, es profundo». Aparece la imaginación. Por ejemplo: «Este godo es profundo» o «es un idiota». Esto es imaginación. O «este principiante es profundo». En la vida cotidiana es lo mismo. Dogen dice: «No te dejes sumergir en las luchas, las oposiciones o las contradicciones de tu existencia». A partir de tus pensamientos, de tus contradicciones aparece el sufrimiento.

¿Dónde está la verdad? ¿Hacia dónde debo llevar mi cuerpo y mi mente: hacia la política, los negocios, la religión o la filosofía? Es un punto muy importante.

Dogen dice: «Arroja tu vida en el hogar del Buda». No es un refugio, un lugar, una postura particular. *Datsu raku*.

Si no actúas de esta manera serás expulsado del dojo. Continuamente las personas son expulsadas. Sensei decía: «Son como fantasmas, sin pies, sin raíces, son sacudidos por la menor ráfaga de viento». Exactamente lo contrario de *kin-hin*.

En el dojo debemos parar de dialogar con nuestro ego, con nuestros pensamientos.

Podemos entender la comedia de la vida del ego. La verdad, la verdad del universo está más allá de cualquier preferencia o disgusto.

Nuestro verdadero ego, yo, es la dimensión más alta, la casa de Buda, *do*, la sala, el lugar, el dojo. No debemos ser expulsados de este lugar por nuestras ilusiones, nuestras complicaciones. Si practicamos zazen, nuestra mente se vuelve muy calma, libre, no complicada.

Kodo Sawaki decía: «Debemos hacer sólo lo que debemos hacer y no hacer lo que no debemos hacer. Hablar acerca de lo que es adecuado y no decir lo que es malo decir.

Las reglas están claras y la Vía no ha cambiado desde la antigüedad: la cabeza arriba, los pies abajo. Nada es más fácil de comprender». Zazen se practica con este cuerpo humano, el cual tiene arriba y abajo. Con él creamos al Buda. Si miramos desde el punto de vista de las categorías, desde arriba o desde abajo, desde el punto de vista de las ilusiones, zazen es inútil, no sirve para nada. Si pensamos de esta manera, el pensamiento no se detiene y nos sumergimos en nuestras emociones.

Podemos crear la verdadera sabiduría en nuestras vidas, sin límites, sin egoísmo. Así que Dogen dice: «Esto es el Buda, la condición normal, no busquen en otro lugar».

Martes 19 de mayo de 1987

7 en punto

Regla número siete:

No discutas en voz fuerte o en grupos en el dojo o en sus alrededores. Si eso sucediera, la persona a cargo debe advertirte.

Sólo los comportamientos fundamentales son enseñados en el dojo: cómo sentarse, cómo caminar, cómo moverse, cómo respirar y cómo hablar. Durante zazen está prohibido discutir. Debemos concentrarnos únicamente en la postura, en la respiración, dejar pasar los pensamientos. Si no dejamos pasar los pensamientos, si masticamos un pensamiento, entonces este pensamiento excita el cuerpo, la boca, los músculos, los labios. En ese momento queremos hablar y olvidamos el aspecto de nuestra mente. Sensei a menudo decía: «Hacer gassho, sampai, zazen es suficiente. Si no pueden venir al dojo, hagan gassho en casa, sólo para ustedes mismos, para su verdadera mente profunda». No hay necesidad de hablar todo el tiempo, de discutir. Si hablamos, nuestra conciencia se vacía. Competimos con los otros.

Gassho, sampai, zazen, la práctica en el dojo, es mirar dentro de uno mismo. El responsable debe mostrar la actitud correcta. Si alguien está equivocado, si habla muy fuerte, debe advertirlo.

La verdadera actitud no es una moral, no es un código, reglas o una ley. Es vivir completamente con el universo, moverse siguiendo el orden cósmico, respirar con el cosmos y hablar en unidad con el universo.

En el fondo de la conciencia, cada ser humano busca, quiere y necesita tal método, una vida que no sea insignificante y una existencia que pueda volverse eterna.

Esa es la práctica en el dojo.

No hablar, no hacer ruido no quiere decir permanecer en silencio. Por supuesto, no es lógico. «Es suficiente con que sólo me calle para respetar las reglas». La verdadera actitud no depende de nuestra decisión, de la elección de nuestra conciencia limitada.

Cuando Bodhidharma le hizo una pregunta, Eka hizo sampai, naturalmente.

Si abandonamos nuestro egoísmo, nuestras categorías, si abandonamos nuestros pensamientos, si dejamos de estar bloqueados por las reglas, podemos seguir la vida cósmica, abruptamente, y hablar o no hablar. Toda nuestra vida cotidiana se convierte en la verdad. No hay necesidad de escapar del mundo de los fenómenos o de correr detrás de *ku*, de Dios, de Buda. El mundo de Buda y el de los fenómenos están en el mismo lugar, en el mismo lugar. Hablar o no hablar están en el mismo lugar.

Si leemos las reglas de Dogen desde el exterior, éstas resultan bastante graciosas, pero debemos entender su esencia en el fondo de nuestra conciencia. El budismo o la verdad nunca son destruidas desde afuera. Esta verdad debe convertirse en el verdadero método de nuestra vida, en nuestro verdadero comportamiento y en nuestro pensamiento original. A veces decimos: «más allá de las categorías». Es la verdad que continua desde la antigüedad hasta el día de hoy y que se realiza a sí misma a través de nuestro cuerpo. El Maestro Kodo Sawaki decía: «Por fuera de zazen, no tengo ningún hobby. No juego al go, no escribo poemas, no cultivo ningún campo de arroz, no tengo dinero y no tengo ningún juguete preferido. Sólo hago zazen y digo lo que quiero decir. Y ahí puedo jugar libremente. Esta es, de hecho, la felicidad más alta».

En el dojo, ustedes pueden no poseer nada, tener nada, dejar pasar todo y encontrar la verdadera felicidad en el fondo de su mente. No discutan. No discutan con sus pensamientos, con sus ideas. No hablen. Si aparece algún pensamiento complicado, no se conviertan en su compañera.

Zazen en el dojo es dejar de ser un compañero. Durante una hora en la mañana, nos vestimos con el kesa, el kolomo y somos los discípulos de la auténtica transmisión de Buda, de la verdad o de Dios. Debemos entender la verdadera religión.

Para continuar zazen debemos tener una fuerte decisión interna. Si no tenemos tal decisión perdemos nuestra mente y paramos de hacer zazen, nos olvidamos de la verdad. Así que siempre debíamos volver a esta decisión.

Sensei decía: «No olviden su mente de principiante». Si perdemos esta mente, discutimos, hablamos y charlamos. La verdadera libertad está dentro de esta decisión. No podemos hablar sobre ella con los otros, no podemos mostrarla. Es zazen, sampai y gassho. Es la verdadera religión.

Martes 12 de mayo de 1987

7 en punto

Regla número ocho:

No te arrastres, no deambules en el dojo.

Es muy corta. En las reglas del dojo de París, Sensei escribió: «No deambulen luego de zazen, no se queden discutiendo, hablando, haciendo grupos. Sáquense su kesa y váyanse». Salgan del dojo siguiendo las reglas. El comportamiento del cuerpo es muy importante. ¿Cómo caminar? No debemos caminar con los brazos colgando, sino con las palmas de las manos apoyadas sobre el abdomen, o con las manos como en kin-hin, pero planas. ¿Cómo doblar? Siempre en ángulo recto y comenzar a avanzar otra vez con el pie derecho. No arrastren los pies y no caminen con pasos pesados.

El Maestro Dogen dice: «Todas nuestras acciones son la realidad auténtica de la Vía. Entrar o salir moviéndose de mala gana está muy lejos de la práctica auténtica. Practicar completamente, con el cuerpo y la mente unificados, es ver la esencia de la Vía».

Para las personas que tienen dudas que titubean es muy difícil no arrastrarse en el dojo.

Por supuesto, los principiantes deben concentrarse conscientemente. Al principio las acciones del cuerpo son torpes, un poco como una máquina. Los antiguos frecuentemente están demasiado acostumbrados. Entran al dojo con indiferencia, siguiendo las reglas al pie de la letra. Para los principiantes es difícil lidiar con su cuerpo, para los antiguos con su mente. No deambular es el cuerpo y la mente que se vuelven uno, que se vuelven uno con la Vía. El cuerpo de los que tienen dudas, los que critican en el fondo de su mente también es erróneo. Podemos verlo en su comportamiento, en su postura de zazen.

Sensei decía: «Puedo entender su estado de la mente con sólo mirar su espalda durante zazen». Esto no es un poder mágico para nada. Con la práctica todos nuestros sentidos se agudizan. Podemos escuchar y ver lo que antes no podíamos. Nuestros sentidos se vuelven profundos, delicados y si esto no sucede es porque estamos bloqueados, estrujados por nuestro ego, por nuestro deseo de dinero, de posición social, por nuestros pensamientos personales. Pensamos: «Yo estoy bien y los otros están mal. Son todos unos idiotas en la sangha».

Incluso si tu vida es preciosa, incluso si eres inteligente, no deberías practicar de mala gana.

El Maestro Kodo Sawaki decía: «Sin importar qué tan preciosa sea una vida, ésta nunca debería ser entregada al dharma de mala gana. No hay nada especial en renunciar por un país. No hay nada especial en renunciar por la familia. Incluso morir por su país es sólo egoísmo en la mayoría de los casos».

No se arrastren, no deambulen, no estén apegados a su conciencia personal, a sus categorías.

Dogen dice: «Si no hay ninguna ligadura bajo nuestros pies aparecen las nubes».

Bodhidharma tuvo un mundo con Shisho y éste perdió el debate. Entonces aparecieron

unas nubes debajo de los pies de Bodhidharma y se lo llevaron. Ninguna ligadura debe atarnos los pies.

Un discípulo le pregunta al maestro justo antes de morir: «¿Cuál es tu última enseñanza, tus últimas palabras?». El maestro contesta: «Mira tus pies».

El Maestro Seppo le preguntó a su discípulo Gensha: «¿Por qué no continuas visitando otros maestros, deambulando de izquierda a derecha, de monasterio en monasterio?».

Gensha contestó: «Bodhidharma no vino a China y Eka (el segundo patriarca) no fue a la India». En la Vía, no existen ni la China ni la India. El este y el oeste no existe. Son sólo invenciones humanas. No hay lugar para ellas dentro de la práctica. No hay lugar para las idas y venidas de nuestra conciencia personal, para nuestras complicaciones, dudas, titubeos ni para nuestra neurosis. Bodhidharma nunca fue a China.

Históricamente es erróneo, por supuesto. Es como decir: «El Maestro Deshimaru nunca vino a Europa». Está mal. Pero nuestra mente debe ir más allá de las categorías, asir de un solo vistazo el cosmos infinito, sin este, ni oeste, sin norte ni sur. En el universo en donde existe el este y el oeste, ¿existen arriba y abajo?

No arrastrarse es moverse libremente en este mundo infinito. El Maestro Dogen decía: «El pájaro vuela libremente en el cielo, y así es un pájaro, se convierte en un pájaro real. El pez nada libremente en el agua, así que es un pez real». ¿En qué lugar el hombre se convierte en un hombre real? Cuando se mueve en la Vía auténtica. Cuando su vida entera, cada una de sus acciones se convierten en la auténtica realidad de la Vía.

Dogen dice: «Si no vamos más allá del mundo de los cuatro océanos y de los cinco lagos (es decir, del mundo de nuestras coagulaciones), seguimos una vía errónea».

Martes 26 de mayo de 1987

7 en punto

Regla número nueve:

Nunca traigan ningún rosario al dojo. No entren o se vayan con los brazos colgando.

Regla número diez:

En el dojo, no canten ni lean ningún sutra, a menos que un benefactor se los haya requerido.

Esta es una de las reglas de comportamiento más importantes: no traer nada al dojo.

Para hacer zazen hay que sacarse todas las joyas, no entrar con pulseras, hay que sacarse los collares y si uno tiene un anillo de diamantes, también hay que sacárselo. Todo lo que tenga valor en el mundo social no tiene ninguno en el dojo. No traigan rosarios ni sutras. Zazen significa remover todas las decoraciones y mirarse a uno mismo. Dejar de fabricar la cara que quieres mostrar a los demás y de crear la personalidad que quieres mostrar al exterior.

Ni siquiera los sutras deben ser cantados ni oídos en el dojo, excepto en los momentos apropiados. Aunque sea la palabra, la enseñanza del Buda.

El Maestro Nyojo dijo: «Postrarse, o cantar los sutras en el dojo no está permitido. Sólo practicamos zazen y abandonamos, removemos el cuerpo y la mente».

Pocas personas entienden este punto. Cuando nos apegamos a lo que leemos, a la letra de los sutras, nos apegamos a los sutras. Habla rápido, dilo rápido y entiéndelo. Un viejo maestro dijo: «Leer los sutras con el ojo del sutra».

Hannyatara, el maestro de Bodhidharma fue invitado una vez por el rey, quien le preguntó: «Todo el mundo canta todo tipo de sutras menos tú, ¿por qué?»

Hannyatara dijo: «Disculpe esta extraña explicación, pero cuando inhalo, mi respiración es completamente libre y cuando exhalo, eso no reside en ningún lugar. Canto sin interrupción el sutra de lo que es. Contiene millones y millones de libros, y no sólo uno o dos».

En el dojo, todo es libre, no sólo tu mente, sino también todos los fenómenos. La enseñanza del Buda, el dharma es así.

Hay muchos tipos de sutras. Tradicionalmente, existen ochenta y cuatro mil sutras. No se puede esperar entender la totalidad de los sutras. La verdad real, la enseñanza de Buda existe en todo lugar. Sus aspectos son innumerables, no podemos entenderlos completamente.

Inhalar, exhalar es cantar los sutras. Moverse, caminar, sentarse es descubrir el lugar en donde se sitúan los sutras. Los sutras no son sólo libros con caracteres impresos. No es sólo tu mente o tu entendimiento. Los sutras son las plantas, los árboles, las piedras, las montañas y los ríos.

El Maestro Dogen dijo: «Cuando les enseño que la mente es sólo las plantas y los árboles, ustedes no me creen. Cuando hablo sobre Buda, ustedes piensan que de ser un aura y signos favorables. Si digo que él es solo tejas y piedras, esto asusta a sus oídos. Es simplemente que ustedes creen tácitamente, desde un tiempo muy largo, lo que dice el rumor. Si digo que la mente son sólo árboles, plantas, considérenlos como mente. Si digo que el Buda es sólo tejas y piedras pequeñas, crean que éstas son el Buda. Si empiezan a cambiar sus convicciones originales, en ese momento encontrarán la Vía».

Un día, el Maestro Ungo encontró a un monje leyendo un sutra. Le preguntó:

- ¿Qué sutra estás leyendo?
- El sutra de Vimalakirti.
- No pregunté el título. ¿Qué sutra estás leyendo?

En ese momento el monje hizo gassho. ¿Qué verdad estás expresando? No es posible explicarlo de ninguna manera.

Hatatsu era un monje que continuamente cantaba los sutras. Eno le dijo: «Si la mente es perturbada el sutra nos mueve profundamente. Si la mente está despierta, nosotros movemos al sutra profundamente. Hyshiryō es verdad, el pensamiento personal es erróneo. Abandona tus categorías y sigue la Vía del Buda».

Luego Hotatsu dijo: «Hasta el día de hoy la única cosa que he hecho es cantar los sutras. Una frase de Eno y he olvidado todo. Si no entendemos la aparición del Buda en este mundo nunca seremos capaces de despertar. ¿Quién puede entender que esta casa en llamas es el reino de la verdad original, del dharma?»

Luego, Hotetsu fue recordado como el nombre del monje que memorizó todos los sutras.

Entender la aparición de Buda en este mundo —en términos cristianos uno podría decir: entender que Dios se encarnó— es volverse íntimo con la verdad, volver a la unidad con todo. Entender que esta casa en llamas, nuestro cuerpo, nuestra mente, es la verdad original, es el hijo del hombre.

El Maestro Sawaki dice: «Todo es unidad. Nada puede escapar a eso. Así, uno sólo de mis movimientos llena el universo entero. Uno sólo de mis movimientos es el gran trabajo infinito que practicamos a cada momento. Así que, en términos de tiempo, un instante es la eternidad. Exhalar es exhalar el universo entero. Inhalar es inhalar el universo entero. Es igual para todos los órganos de los sentidos. Para los ojos, las orejas, la nariz, la piel, la lengua, para el mundo iluminado de nuestra conciencia». Respirar, moverse, actuar es el sutra viviente.

El Maestro Dogen dice: «Incluso antes de que nacieran mis padres, incluso antes de que el universo fuera creado, las montañas, los ríos y la tierra recitaban este sutra. El sol, la

luna, las estrellas, los ríos recitan este sutra. Los sutras son nuestro ego antes del ego original, antes del ego de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Una mota de polvo se estrella a sí misma y revela todo. El dharma, la verdad explota, estalla y el universo existe».

SI alguien pide que recitemos un sutra, es posible. Después de zazen es posible recitar los sutras. Dogen describe muy profundamente cómo hacer cuando un donante pide a los monjes que canten los sutras. Es muy gracioso. El nombre del sutra debe ser escrito en una losa que debe ser traída al dojo. Uno debe girar hacia el norte, hacia el sur y hacer sampai. Es muy complicado.

Sin hacer ninguna categoría, podemos realizar inconcientemente, naturalmente y automáticamente qué es el sutra.

Martes 2 de Junio de 1987

7 en punto

Regla número once:

No te soples la nariz y no escupas en el dojo. Date cuenta que el tiempo es muy corto para practicar en una sola vida, que el pez no podrá vivir mucho en su charco.

Lamenta no haber entendido aún, no haber realizado el despertar completo.

Ju Undo Shiki, las reglas del dojo del Maestro Dogen. Las reglas: la ley de la práctica. La ley: la verdad de la práctica. *Ho sho zan mai*.

Zan mai es Samadhi, concentración. Entender la verdad de la práctica es *zan mai*, entender profundamente desde el fondo de nuestra mente o desde el fondo de nuestros huesos. ¿Entender qué?

Ho shi: la naturaleza absoluta de nuestra mente, de cada fenómeno.

«No te soples la nariz, no escupas en el dojo». En el tiempo de Dogen seguramente no existía el pañuelo.

«El tiempo es muy corto». Estamos en nuestra vida como el pez está en su charco, cuando el mar se retira con la marea baja, quedan charcos y a veces los peces quedan atrapados en ellos. Están felices, ignoran que su charco pronto desaparecerá.

Las reglas no son una moral. Por supuesto, uno no debería soplar la nariz ni escupir en el dojo. No es filosofía, el tiempo es corto. El tiempo es corto así que debería practicar. Es *zazen*, el *dojo*; entrar en el mundo de *ho sho zan mai*. Entender la naturaleza real de nuestra existencia desde el fondo de nuestra médula, de nuestros huesos, de nuestra conciencia.

Concéntrense bien en su postura.

A veces *zazen* es largo, a veces corto; lo entendemos largo, lo entendemos corto. Es como un sueño. Cuando soñamos, pensamos que mucho tiempo ha transcurrido; cuando despertamos, el tiempo ha sido muy corto. Nuestra conciencia se alarga; a veces se encoje. Se dice que cuando morimos, en un segundo, vemos toda nuestra vida, todos los fenómenos de nuestra vida en un solo instante, en un solo instante de conciencia, en un solo entendimiento.

Es muy importante no hacer ninguna categoría. Como con el ejemplo del que se sopla la nariz en el *dojo*, «es bueno» o «no es bueno». O sobre el estado de los peces en el charco: «tiene razón de estar feliz, aprovecha su vida mientras está vivo» o «qué inconciente, en una hora morirá».

Ho sho zan mai, un instante de conciencia se convierte en eternidad.

El Maestro Basso dijo: «Desde el comienzo de los tiempos, los seres humanos nunca abandonaron el *ho sho zan mai*, sin importar lo que hicieran, ya sea poniéndose la ropa, comiendo arroz o recibiendo a sus amigos, todas esas acciones son *ho sho*».

Todos poseen *ho sho*. No vale la pena buscarlo, correr detrás de él, practicar zazen durante veinte, treinta años para obtenerlo o encerrarse en un monasterio. Esta es una perspectiva completamente errónea.

La auténtica práctica de nuestra vida, o *ho sho*, está más allá de cualquier separación, cualquier diferencia, concepción, pasado, presente o futuro.

Si uno piensa erróneamente, si uno construye categorías respecto a las reglas, a la moral, el entendimiento, la verdad, uno piensa que no hay moco, ni escupitajos en el mundo del dharma. La verdad completa no puede caber en nuestra vida, como el pez que no se da cuenta de que su vida en un charco.

Para entender las reglas de Dogen, debemos entender más allá de estas reglas. Practicar en el dojo es practicar más allá de un lugar limitado. *Zan mai*, entender profundamente, es entender más allá del ego individual.

El Zen es completamente vasto, total; no está separado del cosmos infinito.

En el dojo, seguir las reglas significa que en este lugar nada puede ser enseñado, ni la existencia ni la no existencia, ni el mundo visible ni el invisible, ni el verdadero comportamiento ni el erróneo; tu práctica en este lugar no puede ser medida ni por tu propio sentido común ni por el de los demás.

Ho sho es la naturaleza absoluta de cada fenómeno, vivir nuestra vida instante de conciencia a instante de conciencia, de momento a momento. A cada instante el reloj se detiene. Es la mejor manera de vivir eternamente, a pesar de que no sepamos si viviremos mañana, a pesar de que ignoremos lo que hicimos ayer. Practicamos la verdad hoy, aquí y ahora. Esta verdad, *ho sho*. *Ho sho* penetra nuestro cuerpo, nuestros huesos y nuestro pensamiento.

Martes 16 de Junio de 1987

7 en punto

Las reglas en el dojo son *ho*: la ley, la ley absoluta. No puede ser cambiada, modificada. Es como el día que sigue a la noche. El hombre decide, hace categorías y crea divisiones de tiempo, horas, pero *ho* continúa. El día y la noche continúan.

Regla número doce:

En el dojo vistan sólo ropas negras. Los que buscan la Vía del Buda siempre han actuado de esta manera hasta ahora.

Las ropas de colores llamativos están prohibidas en el dojo: los rojos brillantes, las ropas de fantasía. Las ropas del dojo son el vestido negro y el kesa. Si continúan zazen seguirán esta regla automáticamente. Cuando Sensei llegó a Francia la gente practicaba zazen con cualquier vestimenta, incluso con trajes de baño. Él nunca enseñó: deben vestirse así o asá, pero automáticamente aparecieron los kimonos y el kesa. Ahora también, cuando los principiantes entran al dojo no los forzamos a usar un kimono. Pero inconcientemente las ropas se vuelven negras. Cuando uno practica zazen inconcientemente nuestra conciencia se transforma a sí misma, se dirige a sí misma hacia la Vía.

Dogen una vez le preguntó a su maestro Nyojo: «Tú nunca vistes kesas de muchos colores desde que eres el jefe de este templo, ¿por qué?» «Desde que tengo este templo

a mi cargo nunca usé tal tipo de kesa. Es simplemente ser simple, creo, y es también porque el Buda y sus discípulos sólo usaban túnicas remendadas y boles simples». Vestirse con el kesa y las ropas negras significa parar de seguir la moda, parar el deseo de mostrarse a sí mismo, de exhibir su ego. Volver a la simplicidad, a la condición normal, parar los sufrimientos de nuestro karma, de nuestras pasiones y bonnos.

Dai sai geddapu ku: *dai sai*, grande, maravilloso, magnífico, *geddapu ku*, verdadera libertad, las ropas de la verdadera libertad.

¿Cómo ponerse el kesa? ¿Cómo coser el kesa? ¿Qué es el kesa? Es el símbolo de las ropas de Buda. Lo que más bajo en nosotros se convierte en lo más alto. O el kesa es como un gran campo de arroz de felicidad. El kesa es la mente, la vida de todos los grandes Budas, de todos los patriarcas. El kesa está hecho de seda o algodón. El kesa es infinito. Es *shin jin shitsu nintai*, el auténtico cuerpo del hombre. Los árboles, el cielo y la tierra son el auténtico kesa que rodea nuestro cuerpo. El kesa no es de lino, ni de algodón, ni de seda.

Hay muchas interpretaciones y muchos puntos de vista, muchas explicaciones. El kesa, el manto en el dojo, es respetar algo que no nos pertenece. El kesa es transmitido de Buda a Buda, no lo hemos creado nosotros. La verdad genuina de nuestra vida no es creada por nuestro ego. No es algo que, luego de muchos esfuerzos, aparece en algún rincón de nuestro cerebro.

Seguir el orden cósmico es no seguirse a uno mismo. A través de *hyshiryo*, otra sabiduría aparece, una sabiduría que no es personal. Si estamos muy apegados a nosotros mismos no es posible entender. Si continuamos *zazen*, si seguimos la Vía de los Budas, la enseñanza de Buda, nuestras ropas naturalmente se transforman en el kesa. Automáticamente, inconscientemente nuestra conciencia se convierte en la Vía.

El verdadero *satori* no existe dentro de nuestro ego, viene desde afuera.

Cuando nuestra mente está despierta podemos conocer realmente a todos los fenómenos. Para entender los fenómenos debemos usar *hannya*, la sabiduría suprema. Dogen dice: «En el dojo usa sólo el kesa simple». El verdadero kesa aparece sólo en el dojo. El kesa es transmitido sólo de Buda a Buda. Es *ho*, la ley absoluta. No está limitado por las categorías humanas: aparición, desaparición, ganancia, pérdida, viejo, nuevo.

El Maestro Dogen dice: «El kesa aparece en donde las nubes y el agua se juntan pero no está limitado por ellas».

Los monjes y las monjas usan el kesa. Está hecho de lino, de algodón. Durante *zazen* aparece *hyshiryo*, la conciencia más alta. Pero uno no puede explicarla. Uno no puede entenderla completamente.

Es imposible cambiar la forma del kesa, coserlo de acuerdo a nuestras opiniones. La verdad, *ho*, no puede ser cambiada. Debemos seguir *geddapu ku*, la verdadera libertad. Si sigues *ho*, la ley absoluta, el *dharma*, la enseñanza de Buda, serás capaz de entender *dai sai geddapu ku*, la felicidad más alta, la libertad más completa: abandonar el ego. Si sigues esta Vía, cada lugar será un lugar feliz. A dondequiera que vayas, no habrá más lugares infelices, no más momentos infelices.

La cosa más importante de nuestra vida es no perder lo que es común al Buda y a todos los seres humanos. Es la práctica en el dojo y la ley absoluta en este lugar.

Martes 23 de Junio de 1987

7 en punto

Regla número trece:

Nunca entrar al dojo estando borracho. Si por error lo haces, debes postrarte en frente de la estatua de Manjusri.

Nunca traigan alcohol al dojo. Si comenten un error, deben hacer sampai en el dojo. En los dojos tradicionales, frente a la estatua de Manjusri.

El Maestro Dogen no excluye a los que beben alcohol.

Cuando estás borracho no es posible entrar en el dojo. En el budismo, el quinto precepto es futo shukai: no beber alcohol. Este precepto ha cambiado mucho con el tiempo; a veces es no vender alcohol, a veces es no producirlo, o no emborracharse, o no decir palabras ridículas.

Algunas veces el alcohol se convierte en *hannya to*, *hannya* como *maka hannya, to*, el agua, el agua de la sabiduría.

Cuando el Maestro Deshimaru estaba vivo algunas personas lo criticaban porque bebía alcohol, whisky.

Una vez le pregunté: «¿Por qué bebe whisky?» Él contestó: «Complicate finish», las complicaciones desaparecen.

Él decía: «Debes entender los kai (preceptos) desde una dimensión elevada. Por supuesto, no bebas mucho; pero el punto importante es no intoxicar tu mente».

Los que practican zazen, que buscan la Vía, no deberían intoxicarse, no deberían estar en éxtasis o convertirse en personas religiosas esotéricas.

Zazen es volver a la condición normal.

Una persona verdaderamente religiosa no debe vender alcohol esotérico, misterioso: por ejemplo, el satori, el paraíso y el éxtasis.

Beber whisky no es bueno. Nuestra cabeza da vueltas, hablamos mucho y a la mañana siguiente estamos normales otra vez.

Si uno está intoxicado por la religión, con alguna superstición, por una filosofía errónea, no es posible despertarse. Es una borrachera, una intoxicación eterna y una reencarnación eterna. Si eres así no podrás entrar en el dojo.

El dojo es mirar en nuestra mente, entender nuestro karma a través de zazen. Aquellos que se equivocan sobre este punto deben hacer sampai en frente del Buda.

Cuánto más practicamos zazen más podemos entendernos a nosotros mismos, más podemos entender que no somos tan buenos, tan puros; más podemos realizar que nuestra mente está intoxicada, ebria. Nada muestra más nuestro ego que el zazen.

Cuánto más queramos cortar este karma más borrachos nos pondremos. Es un punto muy importante.

Los discípulos del Buda practicaban zazen continuamente; sus mentes eran completamente puras.

Entenderme a mí mismo, entender mi karma, olvidar mi cuerpo y mente. Pero eso también es ebriedad. Sensei decía: «Hay que realizar zazen en la vida diaria».

Entenderse a uno mismo, hacer sampai en frente de la estatua de Buda es invitar a la verdad a nuestra vida diaria, invitar al verdadero nirvana a nuestra vida diaria, en el medio de nuestras dudas y de nuestra borrachera.

El Maestro Dogen dice: «Cuando practicamos zazen, la interdependencia entre nosotros y el Buda no puede medirse. Cuando nos postramos frente al Buda podemos verlo cara a cara».

La transmisión de esta verdad es como un viñedo, *kato kato*, como dice Dogen, como brotes de la vid, como una hiedra, plantas completamente entrelazadas.

La naturaleza del Buda, nuestra borrachera, bonnos, la verdad, Buda, Dios, todo es como un viñedo, una hiedra, sin fin.

Hacer sampai en frente del Buda con la mente borracha es el sello, la marca del Buda en el corazón del discípulo.

Cuando Shakyamuni, dando un sermón, hizo girar la flor entre sus dedos Mahakashyapa sonrió. Y el Buda dijo: «Yo poseo el ojo del dharma y se lo transmito a Mahakashyapa».

Eka también hizo sampai frente a Boshidharma, quien dijo: «Posees mi médula».

Cuando entras en el dojo, haces gassho. Tan pronto como entras en este lugar puedes estar más allá de tus huesos y tu médula y postrarte frente al Buda.

Si practicamos así, nos volvemos muy felices y entendemos nuestra propia condición normal.

Dogen dice: «En mayo de 1225 encontré a mi maestro Nyojo, le ofrecí incienso e hice sampai frente a él. Él me miró y dijo: “Esta es la realidad de la ley del Buda y de los patriarcas. Es como Mahakashyapa, como Eka recibiendo la médula de Bodhidharma, es la verdadera actualización del *shobogenzo*, del ojo y del tesoro de la verdadera ley. Yo solo poseo esta ley. Para los otros es sólo un sueño”».

Debemos entender nuestra propia vida; para los otros esta vida es sólo un sueño.

Nuestra práctica es sólo una ilusión para los otros.

Durante zazen podemos observar nuestra vida, nuestro karma, nuestros errores y nuestros problemas importantes. Al final podemos entender que nada es realmente importante, nada dura por mucho tiempo.

Volver a la condición normal es postrarse en frente del Buda, en frente de Dios. En ese momento, inconcientemente pueden arrojar todos sus pecados, todas sus complicaciones y encontrar la Vía.

El Maestro Dogen dice: «Buda es el universo entero, la práctica en el pasado, en el presente y en el futuro. Su espíritu marca toda la historia. La verdad se ofrece libremente sin avaricia, sin categorías».

Deseamos practicar incluso si estamos llenos de pensamientos e ilusiones. Podemos obtener los méritos de la práctica y del despertar. El dojo es el lugar de la Vía.

Nuestro cuerpo, nuestra mente, ¿es el lugar de qué?

Es como en un espejo, como *hokyo zan mai*, el espejo-tesoro.

En ese espejo pueden ver su borrachera. En el espejo en sí, no hay nada.

Martes 30 de Junio de 1987

7 en punto

Regla número catorce:

Respecto a las disputas, las peleas y las iras.

El Maestro Dogen escribe:

No peleen entre ustedes, y si a pesar de todo lo hace, ambos deben ser expulsados dado que le impiden a los demás practicar la Vía tanto como a ustedes mismos. Aquel que presencia una disputa sin intervenir también debe ser castigado.

No pelear, no airarse es uno de los preceptos más importantes, no sólo en el zen, por supuesto.

Un sutra dice: «La mente es horrenda. Más que serpientes que se arremolinan, más que bestias o un fuego intenso». La ira es aún peor que eso.

Si nuestra mente es movida, dirigida hacia la ira, es dirigida hacia la desgracia. La ira crea ondas que destruyen la armonía entre los amigos, en una familia, un país, en la sangha, entre los que practican la Vía. El karma de la ira es sólo locura y destrucción.

En un sutra se encuentra la siguiente historia: la madrastra, celosa de su hijastra, se enfureció. La hijastra no le prestó ninguna atención a la madrastra. La vieja mujer, que estaba cocinando, toma un pedazo de madera ardiendo y se lo tira a la hijastra, pero falla su tiro. El pedazo de madera ardiente cae sobre una oveja que se enciende en llamas y corre, prendiendo fuego un pajar. El viento sopla y el fuego se extiende por todo el pueblo. Los elefantes se asustan, se escapan corriendo y destrozan todo el país vecino. Los habitantes de ambos países empiezan a odiarse unos a otros. Comienza una guerra que dura diez años.

La ira o las disputas surgen de nuestra mente que flota, divaga, de nuestros sueños, nuestras ilusiones.

En los sutras puede encontrarse la siguiente oración: «el cuerpo es una bolsa maloliente de piel con agujeros que supurar en todas las direcciones, excrementos, orina». ¿Por qué peleamos? Porque consideramos que este cuerpo y esta mente son nuestras posesiones. Si alguien pone eso en duda no enfurecemos. «¿Quién te crees que soy? Mi opinión es correcta. ¿Con quién crees que estás tratando?» Con una gran bolsa de piel maloliente. De esta manera debemos reflexionar sobre nosotros mismo. Las reglas del dojo son un problema subjetivo. No hay necesidad de ir ahora a tratar a los demás de bolsas de piel maloliente. Exactamente, se enojarían. Debemos entendernos a nosotros mismo.

Mirarnos a nosotros mismos es zazen.

No discutir, no pelear en el dojo, para la práctica de la Vía, debe ser perfecto, sin ningún esfuerzo o decisión personal, sin ego. Si el ego existe, éste automáticamente odia al otro. Es por esto que en los sutras dice: «Todos los dramas, todos los fenómenos son perfectos tal y como son y se miran el uno al otro como el rostro de Buda».

Cuando eso existe, uno puede asir qué es la vida y la muerte. Así que, por un lado, debemos entender qué es esta bolsa de piel maloliente, y, al mismo tiempo, debemos entender que somos muy importantes.

Si uno abandona el ego nada en el universo está separado de sí mismo. Nada existe fuera de mí.

En el Zen, la ira es utilizada sólo para la Vía. Por ejemplo el kyosaku, el rensaku. Los maestros zen se enfurecían con sus discípulos. Obaku golpeaba constantemente a Rinzai. Nyojo apaleó a un discípulo que se sentaba al lado de Dogen, gritándole: «Debes abandonar el cuerpo y la mente».

Dogen se asustó tanto que olvidó su mente y su cuerpo. El discípulo debe tener una confianza absoluta en su maestro.

Le Buda también se enfurecía para educar a sus discípulos. Después de obtener el satori bajo el árbol Bo, Shakyamuni decidió enseñar, predicar. La historia dice que predicó a sus viejos compañeros ascéticos en Benarés. Justo antes de esto, el Buda conoció a un monje, Upaka. Este monje, viéndolo venir, le dijo: «Pareces puro. ¿Cuál fue tu práctica? ¿Con quién practicaste?»

— Yo soy el Buda y he derrotado a todas las cosas, aniquilado todos los deseos, estoy desaparegado de todo. Obtuve el satori y no tengo igual en este mundo.

— Eso es muy bueno —dijo Upaka y huyó.

Al día de hoy se conoce a Upaka como el monje que perdió la oportunidad de ser el primero en escuchar la enseñanza del Buda.

Más tarde el Buda se enojaría, por la Vía, no por su ego.

Kodo Sawaki dijo: «Si uno no se enfurece por la Vía, nada puede ser resuelto».

No pelear, no airarse significa no separarse de la naturaleza de Buda. Todos los preceptos significan zazen al final. Todos los preceptos se actualizan, se vuelven reales en zazen.

En el dojo automáticamente tu mente puede volverse silenciosa, puedes olvidar tu mente complicada e iracunda, inconciente, natural y automáticamente. Todos nuestros bonnos, nuestras pasiones se transforman en sabiduría. Si uno quiere resistir, en ese momento el zazen se vuelve muy difícil. Uno juzga: «El zazen es largo, ya tuve suficiente». Todos lo saben. Y uno es expulsado del dojo.

No discutir, no pelear es poner la Vía por encima del ego. La gente ordinaria siempre se queja: «Este no soy yo. No es mi culpa. Está frío. Está caliente. Está cerrado». Crean sus propios límites y por eso no paran de llorar y de enfurecerse.

La regla del dojo es este hombre o mujer que se atreve a limpiar su ego. Tal persona alcanza lo más alto. Si las personas no lo hacen es porque están oprimidos por sus prejuicios, su posición y sus deseos. No pueden asir el verdadero paraíso que está justo al lado de ellos.

La mente no iracunda, suave. Sensei decía: «Suave, no fanático».

Un día, Dogen le preguntó a su maestro Nyojo: «¿Qué significa la suavidad de la mente?»

- El deseo de Buda y los patriarcas de abandonar el cuerpo y la mente es la suavidad de la mente. Es el sello impreso en el corazón de todos los Budas y patriarcas.

Martes 1ro de julio de 1987

7 en punto

Regla número quince:

Hay veinte reglas en total. Es el comienzo de las conclusiones.

Dogen escribe:

Aquel que no siga escrupulosamente las reglas del dojo debe ser expulsado por los otros monjes. Aquellos que permanezcan indiferentes frente al mal comportamiento de otros también.

Durante zazen no debes seguir tus pensamientos, desarrollar o rumiar una idea. El Maestro Dogen siempre dice: *hishiryō*, pensar más allá del pensamiento, pensar desde el fondo del no pensamiento. Con las reglas del dojo es el lo mismo.

Si las entiendes con tus categorías personales, con la moral social, con tus opiniones, no serás capaz de aceptarlas.

Aquel que no siga escrupulosamente las reglas de este dojo debe ser expulsado por los otros monjes. Si tu conciencia se estanca, automáticamente debes ser expulsado. No puedes entender la verdadera dimensión de zazen. Todos tienen sus opiniones, sus pensamientos. Entonces la vida es difícil. Aparecen la dualidad y la oposición.

Debo hacer esfuerzos para volverme bueno. Debo seguir las reglas del dojo. Uno puede continuar así por un año, dos años pero al final uno se cansa y para. Eso es lo que el Maestro Dogen llama ser expulsado del dojo.

Abandonar o dejar ir los pensamientos, olvidarse del cuerpo y de la mente significa entrar verdaderamente en el dojo. Dejar de ser expulsado de su casa. Sensei decía: «como en casa». Sé como en tu casa.

La esencia del Zen es no permanecer en la propia mente. En ese momento el egoísmo desaparece.

La Vía, la regla se convierte en unidad. Es el dojo aquí y ahora. Nuestra vida en ese momento se ajusta a la ley. Así *ho*, Buda o el sistema cósmico pueden dirigir nuestra vida, no el egoísmo. Si entre la Vía y la Ley tú quieres deslizar un poquito de ego al final serás expulsado, incluso si practicas durante veinte o treinta años.

Zazen significa parar de fabricarnos a nosotros mismos. Nuestras fabricaciones son, por ejemplo, la filosofía, la religión y la civilización.

Al eliminar todo eso uno puede volverse íntimo con su deseo de practicar, con su deseo de la Vía.

Durante zazen no intenten nada, no traten de cortar sus pensamientos y no traten de seguir la Vía. Pueden entenderse a ustedes mismos y ver su vida como sobre un escenario. El príncipe Sudoku, que introdujo el Budismo en Japón, dijo: «El mundo está mal, lo que está mal es cómo uno llama al mundo». El Buda es verdad. Zazen es volverse íntimo con la verdad auténtica. Nos convertimos en Buda naturalmente, inconcientemente.

Aquel que no siga las reglas del dojo debe ser expulsado por los monjes. Si uno dice esta frase con el sentido común es sólo un moralismo estrecho.

Si vivimos nuestra vida con nuestro sentido común: metro, trabajo, dormir, nacimiento, ataúd, sexo, dinero, no es muy interesante, ser inteligente, ser una persona política.

¿Cuál es el sentido, el significado de nuestra vida? ¿Cómo resolver los problemas de nuestra existencia?

No es posible negar las reglas. En el dojo no puedes hacer lo que quieras, tampoco en tu vida. No es posible escapar siempre. Dogen dice: «La Vía y la Ley son unidad».

Andamos a tuestas, queremos empujar, nos quejamos, en el dojo mismo y en el dharma. Enderecen bien la espalda.

Al final, sólo nosotros podemos entender el valor más alto de nuestra vida.

Entender este punto es zazen, hacerlo real, viviente en tu existencia. No es para uno mismo ni para los otros. Es para ambos al mismo tiempo.

Un sutra dice: «El verdadero ser tiene la misma raíz que el cielo y la tierra». En ese momento es imposible escaparse del universo, el cosmos, o ser expulsado del dojo.

Martes 15 de septiembre de 1987

7 en punto

EL Maestro Dogen escribió estas reglas para su nuevo dojo de Kosho-ji. Empecé a traducirlas y comentarlas este invierno hasta justo antes del campo de verano. Son veinte puntos, veinte reglas en total. Al escribir las reglas del dojo de París, el Maestro Deshimaru siguió las reglas de Dogen. Sus enseñanzas seguían exactamente la mente de Dogen, la mente de Buda.

Regla número dieciséis:

Nunca perturbes la práctica de los otros monjes al invitar a personas externas al templo, ya sean laicos o religiosos. Nunca tengas el deseo de recibir regalos, ofrendas. No pienses que tu práctica prolongada te hace digno de regalos, cualesquiera que sean. Sin embargo, entiende que el dojo está abierto para todos los practicantes, si son sinceros y buscan la Vía, aunque la aprobación de la persona a cargo, del shusso siempre es necesaria.

Para los que practican la Vía, en el dojo lo más importante es no molestar a los otros.

No moverse durante el zazen, no toser y no respirar fuerte. Cuida a los otros antes que a ti mismo. El lugar en donde practicamos la Vía debe estar protegido. Proteger significa mirarnos a nosotros mismos, entender nuestros puntos malos y no perturbar a los demás. Es inútil traer extraños al templo- Sólo las personas que buscan la Vía tienen derecho a entrar en el dojo. En el pasado esta regla era muy estricta. Cuando alguien deseaba hacerse monje, esta persona iba al templo, se postraba y pedía que le dejen entrar. Era

inmediatamente rechazado. Si permanecía toda la noche haciendo zazen afuera, la mañana siguiente era rechazado otra vez, y así tres veces seguidas. La tradición era rechazar tres veces a aquel que pedía entrar antes de darle autorización. Ahora no es para nada así.

El Maestro Deshimaru decía que no le gustaban los monjes japoneses. Ellos se hacían monjes de padre a hijo, ya no tenían que entrar al templo dado que nacían dentro de él. Después, iban a estudiar a Eihei-ji o a Sojo-ji, se registraban en la oficina, y hacían la ceremonia que consistía en ser rechazados tres veces.

En los tempos, en el dojo, la gente ya no piensa más en la Vía sino en su provecho, su carrera y sus intereses. Son como gatos o perros domésticos. Tan pronto como llega un visitante el perro va a oler, a ver si puede conseguir algo, un dulce.

Dogen dice: «Deben ser como tigres que entran en la montaña, como dragones que entran en el agua, que vuelven a su verdadero hogar. Vuelvan a la verdadera condición original del ser humano. No tengan deseos del mundo externo: el dinero, los honores, de todo aquello que, a través de los ojos, los oídos, el tacto o el sentido del olfato, incita los pensamientos, los cálculos personales».

La mente que se dirige a sí misma a la Vía, que desea dirigirse hacia la verdad, al despertar, a Buda, es *Bodai shin*. Pero el mundo rápidamente nos hace olvidar de *bodai shin*. Después de la Gendronnière, uno se olvida rápidamente. El trabajo, la familia y el dinero... y uno se olvida del camino al dojo: «Iré mañana». El mundo externo nos deslumbra a través de nuestros sentidos. Es como una lámpara que uno apunta a su cara para poder ver. Pero no vemos nada en absoluto.

Kodo Sawaki decía: «Sin el deslumbramiento podemos volvernos íntimos con nuestro deseo de practicar la Vía». Zazen, la Vía brilla por sí misma, sin depender del mundo externo. Zazen no necesita nada en absoluto. Nuestra práctica prolongada no nos hace dignos de nada en absoluto.

En el sutra *Kegon* está escrito: «El Buda se manifiesta a sí mismo para satisfacer sus propias necesidades». El ego satisface las necesidades del ego. Así, durante el zazen, dejen pasar los pensamientos, no se aferren a nada. No digan, «es bueno» o «es malo». Concéntrense en su postura.

Cuando Sensei vino a Francia, se quedó por dos, tres años y después volvió a Japón. Después, comenzó a ir todos los años y algunos discípulos franceses lo seguían en cada viaje. La primera vez, uno de los que lo siguió dejó de practicar luego del viaje. Era alto, fuerte, siempre estaba hablando del Zen. En Japón, siguió a Sensei a todas partes y pagaba por todo, taxis, restaurantes. Al final, se quedó sin dinero. Así que le pidió al Maestro Deshimaru:

- Présteme un poco de dinero. Lo que traje lo gasté completamente para usted. Cuando vuelva a Francia se lo voy a devolver.
- De ninguna manera, no.
- Si no me presta dinero no podré quedarme.
- ¡Vete entonces! Si no tienes dinero no necesito un discípulo como tú. Pídele a tus padres.
- Son pobres.
- Tus padres son pobres y tú quieres volverte un monje Zen... no es posible.

Estaba completamente conmocionado.

Una práctica prolongada no nos hace dignos de nada. Nuestra vida auténtica existe sin dinero, sin categorías, sin Zen, sin nada. Las reglas del dojo insisten en este punto, este punto no puede ser perturbado. Es zazen.

La última cosa que Sensei dijo antes de irse a Japón, antes de morir fue «continúen zazen» y «el shusso sólo debe dejar entrar en el dojo a las personas que tienen *bodai shin*. Los otros deben reflexionar».

Martes 22 de septiembre de 1987

7 en punto

Regla número diecisiete:

Hagan zazen, tal y como es apropiado hacerlo en este dojo y escuchen con atención al godo enseñando la Vía de Buda.

Es una regla bastante simple y obvia, porque de todas maneras no es posible hacer otra cosa en el dojo. No es posible tomar otra postura que no sea la postura de zazen. No es posible escuchar otra cosa excepto la enseñanza del godo. Sin embargo, esta regla es la más profunda. Si la entienden completamente es el verdadero satori. Si no la siguen, con el cuerpo, con la mente, con cada una de sus células, aquí y ahora el Zen no existe. Si discuten con ustedes mismos no es la enseñanza de la Vía de Buda. Si deben seguir una regla del *Ju Undo Shiki*, es esta. Es la más simple y la más difícil también. Sólo las personas fuertes, las personas fuera de lo común pueden aceptar la enseñanza de Buda. El que acepta estas enseñanzas puede dirigir su mente y su cuerpo a la verdadera Vía, a la verdadera libertad. Dirigir su vida hacia esta libertad es la felicidad más alta para un ser humano.

«Hagan zazen como es apropiado hacerlo en este dojo y escuchen con atención al godo enseñando la Vía de Buda», el budismo.

Entender, realizar o aprehender la Vía de Buda es la cosa más feliz a la que podemos llegar. Más feliz que ganar la lotería, más feliz que cualquier otra cosa que podamos obtener.

El Maestro Deshimaru decía: «EL Zen, zazen es una verdadera revolución interior». A través de zazen cambia todo nuestro ser, todos nuestros comportamientos. Cambiar no significa reemplazar algo que no existía por algo nuevo.

Cambiar una vida laica por una religiosa. Cambiar las ilusiones por la verdad. Esto no es la verdadera revolución interior. Zazen significa dirigir este cuerpo y esta mente a la Vía, a Buda, a la dimensión más alta.

«Practiquen zazen como es apropiado hacerlo en este dojo». Concéntrense bien en su postura. Siempre repito los puntos importantes: entren el mentón, al exhalar presionen los intestinos, estiren la nuca, los pulgares horizontales, la vista posada a un metro en frente de ustedes, basculen la pelvis, enderecen la espalda.

La Vía, *do*, *gakudo*, el estudio de la Vía no es abstracto. No es imaginación, intelectualismo o espiritualismo.

Practicar con el propio cuerpo. Con este cuerpo, convertirse en el sucesor del cuerpo del Buda. No imaginar al buda con la mente, no imaginarse la verdad. «Esto es correcto, esto es erróneo. Concuerdo con eso, no con aquello. No sé. Estoy durmiendo». Ni *kontin*, dormir, ni *sanran*, la excitación.

El Maestro Sekito dice en el Sandokai: «La fuente de la mente es completamente pura», como la fuente de un río, el agua es pura y fresca, pero rápidamente el agua que fluye se enturbia, se ensucia.

Seguir la enseñanza de la Vía del Buda significa volver a la condición normal, volver a la fuente completamente pura. Así, el Maestro Dogen dice: «Cuando se sientan en zazen, están completa y directamente más allá del polvo del mundo. Y se vuelve uno con la fuente de la profundidad del Buda y los patriarcas».

No sigas a tus pensamientos, a tus juicios. Durante zazen debes dejar pasar todo. Si detienes el flujo del río el agua se enturbia, se estanca. Dejar pasar los pensamientos, escuchar con atención la enseñanza del godo es aumentar la dignidad del Buda y disminuir el poder del ego.

El Maestro Dogen dice: «Deben evitarse tres clases de errores cuando escuchamos la enseñanza de la Vía». El primero es: «No llevar las enseñanzas a tus concepciones personales o a tus conocimientos previamente adquiridos».

Si la enseñanza que escucho me parece correcta, la tomo por cierta. Si se corresponde con lo que he leído, con lo que la gente me dijo, la tomo por cierta. Si se corresponde a lo que sé del budismo, de los sutras, entonces es correcta. La Vía, la Vía de Buda no es ni tu razonamiento, ni tu inteligencia, ni tus preferencias. Está más allá de los límites de tu ego.

Entonces, ¿cómo, con qué método realizar la Vía, olvidar el ego, escuchar la auténtica enseñanza? El Maestro Dogen dice: «Debemos purificar el cuerpo y la mente, calmar nuestra visión y nuestra audición, sin mezclar ningún pensamiento en ellas».

«Haz zazen como es apropiado hacerlo». Este es el método de rechazar los errores.

Algunas personas siempre dudan. «¿A qué godo debo seguir? ¿Etienne, Stephane, Roland, otros?» Algunas personas me dicen: «No me gusta tu kusen, no entiendo nada». Es muy bueno no entender nada. La enseñanza de la Vía de Buda nunca va a satisfacer tu ego. Debes asir la esencia de las enseñanzas, la esencia del kusen y expresarla de nuevo, más allá del godo, más allá de tus preferencias, siempre en progreso.

Después, por favor, entiendan que el budismo, la Vía de Buda, la verdad existe más allá de su pensamiento, más allá de *shiryō*. Más allá de *shiryō* es hacer zazen como es apropiado hacerlo: tu postura, tu cuerpo, tu mente siempre nuevos, siempre frescos, instante a instante.

No limiten *butsudo*, la Vía de Buda, a su idiotez personal. «Ok, he entendido, la postura, *hishiryō*, el satori. ¿Y luego?»

Kodo Sawaki decía: «Es como una comida. Siempre digo que esta comida debería estar perfectamente cocinada, y los idiotas siempre preguntan: “¿Qué sucede cuando está perfectamente cocinada?” Cuando está perfectamente cocinada, está perfectamente cocinada. La sal, la pimienta y el calor son suficientes. Si uno de los tres falta, la comida no es perfecta. La postura, la respiración y la actitud de la mente, cuando van juntas, es lo que llamamos existencia perfecta». No hay más «¿Y después?» o «¿Y qué?». Cuando hacemos zazen, como es apropiado hacerlo, podemos vernos a nosotros mismos. Y nuestra mente, nuestro funcionamiento aparece como reflejado en un espejo claro. A partir de nuestra propia persona, nuestra vida se hace infinita.

Martes 29 de septiembre de 1987

7 en punto

Regla número dieciocho:

Si dejan caer sus boles, durante la guen-mai o durante el desayuno, como castigo deben mantener encendida una lámpara de aceite durante veinticuatro horas en frente de la estatua de Manjusri.

Manjusri es el bodhisattva de la sabiduría. Es representado con un sable en la mano y el sable corta las ilusiones. Este sable es como zazen. Y la estatua de Manjusri está situada, en los dojos tradicionales, en el zendo, el lugar en donde se practica zazen.

La práctica del Zen también es la enseñanza del comportamiento, la enseñanza de las cuatro posturas: de pie, sentado, acostado o caminando. También cómo comer, como

ponerse el kesa y cómo ir al baño. Entender sólo con el cerebro no es suficiente. Practicar es entender lo que no puede ser expresado con palabras. Lo que no puede ser expresado por el lenguaje sólo puede ser practicado en la vida cotidiana. Por supuesto, todos comen, todos van al baño y todos se visten. No es un comportamiento extraordinario. Pero es en nuestra vida diaria en la que debemos hacer que la Vía o la verdad se vuelva real y viva. Si se está equivocado, si se comenten errores, hay que volver a la sabiduría, a Manjusri. Quizás traducir como «castigo» no es muy exacto. Sea lo que sea, debemos volver a zazen. Es como zazen. Piensas, estás concentrado en tus pensamientos; «esto es bueno», duermes, no escuchas mucho el kusen: «El kusen me molesta es monótono». Debes volver a la postura de zazen, pase lo que pase. Volver a Manjusri.

Desde los tiempos de Buda los monjes no han poseído más que dos cosas: el kesa y el bol, *hatsu u*. Cuando Eno recibió la médula de su maestro, recibió su kesa y su bol. El kesa y el bol son la auténtica transmisión de la Vía de Buda.

En el Shobogenzo, el Maestro Dogen escribió sobre el kesa, el «Kesakudoku» y también sobre el bol, «Hatsu u»: «El que sigue la Vía necesita tener sólo aquellos que satisfaga sus necesidades fundamentales. Las ropas son el kesa. La comida es el bol». El bol también tiene significados simbólicos. El Maestro Dogen escribe: «Algunas veces puede considerarse que es el cuerpo y la mente del Buda, algunas veces puede considerarse que es un simple bol de arroz. Algunas personas piensan que el bol es la mismísima preciosa vida del Buda y los patriarcas. Otros que es *komyo*, la luz divina. Otros dicen que es *shin jitsu nin tai*, el auténtico cuerpo del hombre. Otros dicen que es el *shobogenzo*, el ojo y el tesoro de la verdadera Ley. Otros dicen que es *nehan myo shin*, el tranquilo espíritu del nirvana».

Así que hay muchos puntos de vista elevados y profundos, y muchas categorías.

Un día, el Maestro Nyojo le dijo a sus discípulos: «He aquí un viejo koan. Un día un monje le preguntó a Hyakujo: “¿Cuál es la cosa más extraordinaria en este mundo?”. Y Hyakujo contestó: “Sentarse en esta montaña, hacer zazen en este templo”. El Maestro Nyojo continua: “Si alguien me hiciera esta pregunta le diría: ‘Absolutamente nada’ o ‘lleva mi bol y cómete el arroz’».

¿Qué es la cosa más extraordinaria en este mundo? ¿hacer zazen?, ¿comer arroz?

Manjusri debe iluminar nuestra vida, cada una de las acciones de nuestra vida cotidiana. El estudio, incluso los sutras, palabras como *shin jitsu nin tai*, *komyo*, *shobogenzo*, *nehan myoshin* no son la cosa extraordinaria. Sus preguntas no son la cosa extraordinaria. La cosa extraordinaria actúa en sus manos, en sus pies. ¿Cómo comer?, ¿cómo nadar?, ¿cómo caminar? De esta manera esta cosa extraordinaria camina y actúa. El bol, *hatsu u*, es transmitido de maestro a discípulo. Como la vida es transmitida de padres a hijos. La verdad no es algo que uno crea con su conciencia personal, con su voluntad. Este bol es transmitido de generación en generación. Este bol no está hecho de piedra, ni de arcilla, ni de madera o acero (aquí, para la *guen-mai*, los boles son de pyrex), ni de pyrex. Pero el bol, *hatsu u*, aparece en el lugar donde existe la piedra, la arcilla, la madera, el acero y el pyrex. El bol es la verdad cósmica. Cada uno de ustedes es diferente, cada cerebro es diferente y cada cuerpo es diferente. La historia, las circunstancias de cada uno son diferentes. Pero esta verdad, deben entenderlo, se realiza en la vida diaria, en su propia vida, en donde la piedra, la arcilla, la madera y el acero existen. La práctica no puede ser expresada en palabras. Practiquen lo que no se puede ver. Es zazen; es *hatsu u*, el bol que poseen los monjes.

Así que no permitan que los boles caigan al suelo, concéntrense a cada instante. Si, cuando dejan caer su bol, no lo escuchan gritar de sufrimiento, entonces ustedes no están buscando auténticamente la Vía.

Martes 6 de octubre de 1987

7 en punto

Regla número diecinueve:

Sigan las reglas de Buda y de los patriarcas y protéjanlas en sus mentes y en sus corazones.

Es la penúltima regla. Sólo falta la regla número veinte y se termina. Aquellos a quienes no les gustan estas reglas estarán felices. Así que un poco más de paciencia. Incluso aquellos a los que no les gustan vienen regularmente a escuchar estas reglas. Aquellos a los que les gustan no vienen mucho.

A veces es preferible que no nos guste. Estas reglas, lo dije al principio, no son como una ley, un código. Es *ho*, el dharma, la vida cósmica. Una ley social existe sólo si hay una sanción. Con respecto a *ho*, a la práctica en el dojo, no es posible imaginarlo, pensar: «Me gusta» o «No me gusta».

Desde el punto de vista de Buda, de la regla, de *ho*, del dharma, de la vida cósmica, todo, cada acción repeta *ho*, respeta el dharma. Los sutras dicen: «Cuando el Buda obtuvo el satori, todas las hierbas, los árboles, las tierras, los países alcanzaron el satori».

El ser humano dice «no entiendo». Mira a este mismo mundo a través de su visión particular —Sensei decía: a través de sus anteojos de colores—, con sus preferencias, elecciones y categorías. Decide con sus deseos. Ser capaz de abandonar sus deseos, abandonar esta confusión es la verdadera salvación de la humanidad.

Ho, las reglas, el dharma, son sin objeto, sin objetivo. Incluso si hay reglas graciosas, deben entender su esencia. Ustedes, todos, son bastante graciosos, como extraños.

¿Cómo, en el mundo de los deseos, febril, dar nacimiento al deseo de practicar la Vía, de entrar al dojo, de seguir las reglas del Buda y de los patriarcas? Eso no puede venir de los demás. Así que la regla no es una ley, un edicto. No proviene de nuestra propia decisión, así que no es una disciplina. Así que protéjanla en su mente y en su corazón.

El Maestro Tozan dice: «Los maestros de la transmisión no hablaron de esto, pero pueden obtenerlo en un instante. Así que, les ruego, protéjanlo con fuerza».

Lo que debe ser protegido y preservado es su posesión. Eso está antes del «me gusta» o «no me gusta». Y eso penetra todas las células de nuestro cuerpo. Es *zazen*.

Si permanecen en el mundo de las preferencias, de las dualidades, de las oposiciones, del «me gusta» y «no me gusta», de los ricos y los pobres, de los seres salvados y los condenados, no van a entender la Vía.

Un sutra dice «El ser humano Shakyamuni se convirtió en Buda. A pesar de que se convirtió en Buda, él continúa *zazen*, continúa la práctica. Incluso si todos los seres en todos los tiempos son salvados él no abandonará la práctica». Aquel que practica esto es *nyorai zenshin*, el auténtico cuerpo del Buda.

Martes 20 de octubre de 1987

7 en punto

Regla número veinte:

El Maestro Dogen dice, como conclusión de las reglas, al final:

Durante toda tu vida de práctica, sólo desea la tranquilidad y la libertad. Las reglas mencionadas son el cuerpo y la mente de los antiguos maestros zen. Por eso debes observarlas.

El Maestro Deshimaru también repetía: «Deben continuar zazen hasta su muerte». La gente siempre pregunta cuánto tiempo debería practicar zazen. «¿Tendré resultados después de un año, dos años, diez años?»

Desear un provecho no es la verdadera libertad. El deseo de obtener el satori, poderes mágicos, el deseo de volverse calmo, libre no puede realizarse por el poder de nuestra voluntad, de nuestro deseo personal. Si uno detiene la dualidad, la oposición de su existencia, en ese momento puede recibir todo en esta vida, inconciente, natural, automáticamente.

Sensei nos contó esta historia: una persona quiere recuperar su salud y decide practicar zazen con el objetivo de volverse fuerte. Al volver a su casa, muere, todo se termina. Es el verdadero Zen. Si uno sigue las reglas del dojo, puede olvidarse de su mente complicada, olvidarse durante un momento de correr tras el provecho, olvidarse de promover su ego, sino, al contrario, valorar la Vía de Buda. No convertirse en alguien especial, alguien particular, sino un simple monje que practica zazen.

Encontrar su propia naturaleza, su verdadera condición normal, es el satori. Parar de imaginarse es condición normal o satori es transformar, abandonar su propia mente. Seguir las reglas del dojo con nuestro cuerpo es abandonar el cuerpo. Todos tienen muchas preguntas: «¿Por qué entramos con el pie izquierdo?, ¿por qué hacemos sampai?, ¿por qué hay kusen?, ¿por qué abandonar el cuerpo y la mente?»

Practicar es realizar aquello que no puede ser explicado con un «por qué». Aquí, las reglas del dojo son el cuerpo y la mente de los antiguos maestros Zen. Kodo Sawaki dijo: «El verdadero monje debe ir, calmada y libremente, a lo profundo de la tierra». Seguir las reglas de este lugar es seguir lo que no puede ser fabricado. Incluso las reglas de Dogen no son su propia creación. Para su libertad, el hombre crea leyes, códigos y constituciones. Pero al final, siempre, en el fondo de su mente, algo está insatisfecho. Satisfacer este punto es la verdadera religión.

Satisfacer lo que no puede ser fabricado por el hombre, no puede ser escrito, impreso, o discutido. Sólo puede ser transmitido *I shin den shin*, de mi alma a tu alma, o de mi mente a tu mente. En este punto ya no hay más criticismo, no hay más halagos. Por ejemplo, uno no puede admirar a alguien que entra en el dojo: «¡Qué bien que entraste con el pie izquierdo! ¡Eres fantástico!», «¡Eres tan mushotoku!». No, no es posible. *Hannya haramita* es la sabiduría secreta transmitida directamente, íntimamente. No secreta de secreto, sino secreta de inexplicable.

La regla del dojo es siempre volver a este lugar, continuar *dokan*, el anillo de la Vía. Es el camino normal del Zen, el meollo de la enseñanza Zen. Si uno quiere encerrarlo en categorías no es posible. Es hishiryo, realizar inconciente, natural, automáticamente aquí y ahora, a cada instante. En términos de la existencia, es nuestra práctica en el dojo, aquí y ahora. En términos de tiempo, es la sabiduría infinita, eterna. Es el cuerpo y la mente de los antiguos maestros Zen.

El Maestro Dogen dijo: «Es, a cada instante, dar un paso, más allá de mástil a sus pies». Es alguien que está en la punta de un mástil y le pregunta a su maestro:

- ¿Qué es la práctica?
- Da un paso más hacia delante.
- Voy a morir.

Kodo Sawaki dice: «Debemos siempre ir un paso más allá del mástil a nuestros pies. Ve hacia delante sin detenerte durante vidas, generaciones». Tengo fe en esta práctica, en este zazen.

Esta práctica es ir hacia delante incluso si estamos asustados, si tenemos miedo, de manera que nuestra vida pueda encontrar incluso un poco la enseñanza de Buda, la enseñanza de la verdad.