



©El Camino de Zazen

Por Shodo Harada Roshi

Cada año cuando se aproxima diciembre, los monjes de todas partes tiemblan en anticipación de la llegada del sesshin rohatsu¹. En los dojos² Zen de todas partes, la gente intensifica su energía de entrenamiento en preparación para este sesshin, que se realiza desde el primero hasta el ocho de diciembre. El sesshin rohatsu es la consumación de un año de entrenamiento, un momento en el que todos enfrentan la cuenta de un año de práctica.

El Buddha se iluminó el ocho de diciembre cuando vio la estrella de la mañana, el planeta que llamamos Venus. La brillantez de este planeta fue vista por el Buddha desde las profundidades de una semana de samadhi. El Buddha recibió esa brillantez con los mismos ojos de zazen que nos permiten también realizar la iluminación perfecta.

Una semana directa de este samadhi posible profundísimo fue quemada a través del brillo de esa estrella de la mañana. La experiencia de una semana completa de ese mundo de completa muerte espiritual, la gran muerte, el estado de la mente del mundo más allá de la muerte. En ese mundo se quemó la brillantez de la estrella de la mañana, sumergiéndose en los ojos del Buddha y dando renacimiento a la conciencia del Buddha.

Él gritó: ¡Eso es! ¡Eso es! ¡Eso soy yo! ¡Eso soy yo brillando tan resplandeciente!

Qué profundamente fue impactado y cuán maravilloso se sintió. De esto proviene todo el Dharma de Buddha. Desde dentro de este estado de la mente el Buddha dijo:

“¡Qué maravilloso, qué maravilloso! ¡Todos los seres están dotados de esta naturaleza pura! ¡Qué cosa maravillosa, asombrosa, ha sido realizada! ¡Todas las diez mil cosas, todas las flores, todos los árboles, todas las rocas, todas las cosas en todas partes están brillando resplandecientemente! ¡Qué cosa increíble! ¡Es el mismo paisaje, pero qué brillantemente está iluminado! ¡Qué fresca en todo!”

Desde dentro de esta profunda iluminación de la mente del Buddha nació toda la sabiduría de Buddha. Todo el Zen está mantenido dentro de la profunda impresión de la mente del Buddha en ese momento.

¹ Sesshin: periodo de entrenamiento que dura entre tres y siete días. El Rohatsu se realiza en una fecha que abarque el 8 de diciembre, fecha en que se conmemora la Iluminación del Buddha Shakyamuni.

² Dojo: el nombre del salón de meditación en Japón.

La gente hace el voto de experimentar exactamente esta misma experiencia de Buddha a medida que se aproximan al sesshin rohatsu. En cada uno de los dojos Zen la gente pone su vida en línea para ser capaz de experimentar ese mismo exacto estado de la mente, el ocho de diciembre, que el del Buddha. Este es el voto firme con el cual ellos llegan al sesshin rohatsu.

Hay un registro de las enseñanzas de Hakuin Zenji³ llamado el Rohatsu Jisshu. Es una colección de sus enseñanzas ofrecidas cada tarde de la semana del sesshin rohatsu. Hakuin Zenji enseñó desde su propia experiencia para alentar a sus estudiantes y para darles energía para su práctica. Esta colección de enseñanzas es la obra de un discípulo de Hakuin, Torei Zenji. No está publicada en general y es usada sólo en los zendos para los monjes por su severidad y estrictez. En el texto encontramos escrita la forma de hacer zazen, la manera de entrar en samadhi, y la manea de respirar (sussokan). Todo esto es enseñado en gran detalle.

Me gustaría comentar las enseñanzas de Hakuin Zenji, usando el texto Rohatsu Jisshu, añadiendo mis propias experiencias con la esperanza de que sean útiles para la práctica de cada persona.

Comenzamos usando el texto de las enseñanzas de Hakuin desde la primera noche del rohatsu sesshin. Él habló a los varios discípulos alineados frente a él de este modo:

Para aquellos que desean entrar en el samadhi profundo, es mejor colocar almohadones gruesos, sentarse en loto completo y vestir ropas holgadas. Hagan que su columna se enderece y que su postura sea erguida pero confortable. Comiencen a hacer sussokan, el mejor modo posible para entrar en el samadhi profundo, enfocando su ki en su tan tien. Luego, concéntrense intensamente en su koan hasta que extirpen completamente las raíces del conocimiento de su auto conciencia. Si continúan luego practicando zazen día tras día, lograrán kensho tan seguramente como tocan el suelo cuando lo golpean. Pongan todo lo que tienen en esto.

Samadhi profundo, samadhi profundo. Todos hablamos sobre kensho⁴, pero si no desarrollamos nuestro samadhi, si no trabajamos creativamente en desarrollar nuestro samadhi, todo eso se vuelve algo lejano en lo alto del cielo.

El Sexto Patriarca⁵ y Rinzai⁶ Zenji enseñaron que sólo kensho era de gran importancia y que samadhi y la liberación no eran para ser considerados problemas. Ellos decían que sólo hay que interesarse por kensho y que eso es todo lo que se necesita; que la iluminación es lo más importante y que este es el punto esencial del Zen.

³ Hakuin: gran maestro Zen japonés. Zenji es un título honorífico, equivalente a "maestro zen".

⁴ Kensho: ver en la propia naturaleza, el despertar, la iluminación.

⁵ Hui Neng, el Sexto Patriarca.

⁶ Rinzai, la forma japonesa de Lin Chi, el gran maestro chino.

La experiencia del Buddha fue la iluminación profunda. Cuando vio la estrella de la mañana experimentó claramente su verdadera naturaleza. Sin tal cosa no hay Zen o Buddhadharma. Pero, sólo decir kensho no significa que lo podamos realizar.

Esta no es una era de tal claridad espiritual. Es un tiempo en el que hay una inundación de información en todas las partes de la sociedad, y nuestra vida diaria es complicada y confusa.

Nuestras mentes tienen un tiempo muy difícil sintiendo las cosas profundamente. Si nuestras mentes no se vuelven verdaderamente purificadas y lúcidas, entonces kensho es imposible. Si nuestras antenas están completamente cubiertas de óxido, sin importar qué señales puedan llegar, éstas no pueden ser recibidas. Si nuestro espejo no está limpio, sin importar qué maravilloso sea el paisaje, éste no puede ser reflejado. El problema es el grado hasta el cual nuestras mentes sean purificadas y desapegadas. Sólo podemos recibir esas señales hasta el grado en el que ellas sean claras y lúcidas.

Esto no significa que la meta es desarrollar nuestro propio mundo tranquilo. La meta es realizar la verdadera naturaleza de uno. Para hacer esto necesitamos desarrollar un samadhi profundo. Por esta razón la gente que entrena necesita constantemente concentrarse en su zazen y emplear esta mente de práctica como la base de su vida diaria y de todas las actividades. Hakuin comenzó su enseñanza:

Para aquellos que desean entrar en samadhi profundo.

El Sexto Patriarca nos dio una definición concisa de samadhi, enseñando que samadhi es: desapegarse de todo estímulo externo y estar imperturbable internamente.

Cuando miramos hacia fuera, vemos árboles, flores, montañas, y personas, y no podemos borrar ese escenario. No podemos borrar las cosas que aparecen ante nosotros. No podemos "cerrar" nuestros oídos, y sentimos muchas cosas – calor, frío, alegría, dolor- y olemos fragancias. De este modo vivimos totalmente conectados con el ambiente que nos rodea; no podemos separarnos de él.

Lo más importante es no estar apegado a ese ambiente. Esto no significa taparnos los ojos, no significa tapar nuestros oídos, no significa dejar de oler, ni significa dejar de sentir. Significa que nuestras mentes deben volverse limpias y concentradas más allá de todas esas estimulaciones. Significa no estar distraídos, no usar nuestras mentes sin sentido, no relajar nuestra atención. Significa encontrar nuestro centro y reunir nuestra energía enfocada con nuestra concentración total.

No estar apegados a la forma externa, no estar alterados internamente, no pensar esto y aquello, no estar confundidos con cosas extrañas, no pensar sobre ganancia y pérdida y si estamos felices o tristes. Esto puede ser llamado Zen. Siempre estamos pensando algo en nuestras mentes. Si siempre dejamos nuestras mentes llenas de esos pensamientos, nunca nos volveremos claros, sino que tampoco podemos instruir a nuestras mentes

para que dejen de pensar. Esto significa que siempre deberíamos mantener nuestras mentes limpias y perfectamente atentas.

Hakuin nos dio la instrucción para sussokan, que tiene la gran función de limpiar la mente. Dijo:

En cualquier caso no estar apegado al mundo exterior, e internamente nuestras mentes no piensan en esto y aquello. Tener nuestras mentes precisamente concentradas sólo sobre lo que estamos haciendo, esto es lo que se llama samadhi profundo.

Como instruyó Hakuin:

Para aquellos que deseen entrar en profundo samadhi, es mejor colocar almohadones gruesos, sentarse en loto completo y vestir ropas holgadas.

Para aquellos que deseen entrar en profundo samadhi, lo mejor es un almohadón grueso. Para alguien que está yendo a sentarse sólo diez o treinta minutos, un almohadón grueso puede no ser necesario, pero aquí en Sogenji podemos sentarnos durante tanto como doce horas, y si seguimos esto por una semana o un sesshin, un almohadón delgado no será suficiente. Por lo tanto es mejor sentarse sobre un almohadón grueso.

Pon tus piernas en loto completo. Para zazen hay tanto loto completo como medio loto. Si es posible, es preferible el loto completo. Poner tus piernas cuidadosamente y cruzarlas profundamente es lo mejor. Esto es porque tus piernas no se mueven de su posición. Para aquellos que hacen el medio loto es más fácil que se dañen las piernas. Si te sientas durante mucho tiempo, tus piernas pueden dañarse y querrás moverlas. Si mueves tus piernas, la línea central de tu cuerpo se vuelve torcida. Si te sientas de un modo torcido durante un tiempo extenso, tu equilibrio se va perdiendo y en casos extremos las piernas se duermen. Al final se hace imposible incluso hacer zazen.

Esto ocurre porque la gente no pone sus piernas arriba profundamente en la posición correcta. Cuando las trabas en lo profundo puede que sientas dolor al comienzo. Zazen es una forma de yoga, y no debes ir contra tu estructura muscular. Si quieres sentarte de un modo en el cual tus piernas no vayan contra tu estructura muscular, debes trabarlas profundamente. Poner tus piernas arriba flojamente no funcionará; deben estar trabadas tan alto sobre tus muslos como sea posible. Empuja hacia fuera tu bajo vientre (tan tien) tanto como sea posible y siéntate con tus manos frente a tu abdomen, una sobre la otra y los pulgares tocándose.

Sentarse vestido con ropas holgadas es preferible. Si ciñen su cuerpo cualquier manera, su respiración se vuelve difícil. Las personas que llevan cinturones apretados o pantalones ceñidos deberían aflojarlos tanto como sea posible. Enderecen su columna vertebral y estírenla hacia el cielo. Una línea entre sus rodillas forma un lado de un triángulo equilátero. Pongan su pelvis en el vértice opuesto del triángulo y estiren su columna hacia arriba desde ese punto. De este modo pueden hacer que su columna esté erguida y asentar su cuello y cabeza encima de la columna. Traben su mentón y

empujen el vértice de su cabeza derecho hacia el cielo, y la pesadez de su cabeza decrecerá. Si hacen esto su equilibrio mejorará. Si se sientan así su abdomen naturalmente será empujado hacia adelante, y también porque su columna está derecha, su abdomen se moverá hacia delante.

Hakuin instruyó más, diciendo:

Enderecen su columna y hagan su postura erguida pero cómoda.

Esta es la mejor manera de sentarse. La gente que los vea sentándose en zazen sentirá una sensación refrescante y segura. Si se estiran hacia arriba demasiado parece incómodo. Si el modo en que se sientan le da a una persona que los está viendo una sensación desordenada e incómoda, esa no es la postura correcta. Las personas que los vean deberían sentir una sensación refrescante y vibrante.

Hakuin instruyó a sus discípulos diciendo:

Comiencen haciendo sussokan, la mejor manera posible de entrar en el samadhi profundo, enfocando su ki en su tan tien.

Estas palabras son de la misma propia experiencia de Hakuin, y como el sussokan de Hakuin es una manera de respirar con el tan tien, es la misma manera de respirar enseñada por el Buddha. ¡Por supuesto que Hakuin no era el primero en descubrirlo! En India desde tiempos antiguos hasta hoy ha sido continuado. En la práctica del Zen, sussokan nunca fue enfatizado demasiado. Considerado como algo obvio, no se pensaba como algo que fuera necesario enseñar.

Por hacer un entrenamiento extremo, Hakuin tuvo problemas con su sistema nervioso simpático. Su ki subiría hasta sus hombros y se volvería emocionalmente inestable. Él descubrió que haciendo sussokan podía asentar su mente, y de este modo comprendió que sussokan podía ser practicado para desarrollar el ki. Él enseñó sussokan a todo el mundo desde los principiantes hasta los más maduros en tiempo de práctica. Este sussokan debe ser bien desarrollado. Entonces, Hakuin instruyó:

Comiencen haciendo sussokan, el mejor modo posible de para entrar en el samadhi profundo, enfocando su ki en su tan tien.

Él lo hace sonar sencillo, pero hay varios tipos de samadhi. En yoga hay varias maneras de entrar en samadhi, pero entre ellas, la mejor manera de entrar en samadhi es sussokan. Hakuin nos ha enseñado esto desde su propia experiencia.

A todos los que vienen a Sogenji se les enseña sussokan como la base de su práctica, y para aquellos que trabajan con eso en su vida diaria es por supuesto una asignatura. Uno fácilmente puede olvidar el modo correcto de hacer sussokan, así que es mejor revisarlo constantemente y a fondo.

El modo de comenzar haciendo sussokan es como recién expliqué:

Primero chequeen su postura de zazen. Luego si su cuerpo está en la postura correcta quiten toda la tensión y estiren la columna hacia el cielo.

Quiten toda la tensión desde los músculos del cuello y liberen toda la tensión en sus brazos también.

Cuando hagan esto se volverán exactamente como el esqueleto colgando en la clase de ciencias, atado de su cabeza y con su cuerpo balanceándose relajadamente.

En esta condición relajada:

Exhalen tranquilamente, enfocando su concentración sobre la exhalación desde su tan tien. Su tan tien es ese lugar aproximadamente cinco centímetros debajo del ombligo que pueden sentir si presionan allí. Aquí está el centro principal del sistema nervioso simpático. La fuente del ki humano también puede encontrarse aquí. Si trabajan con este lugar a fondo su ki se volverá plenamente desarrollado.

Si no están centrados en su tan tien, su nivel de energía cae fácilmente, y su ki va hacia arriba, a los hombros. Puede seguir subiendo hasta los músculos del cuello y su cabeza puede comenzar a tensarse y a doler. Finalmente se marean, se excitan, y comienzan a llorar sin razón o se vuelven irritados, encontrando difícil asentarse. Si esto ocurre, todo su cuerpo comienza a temblar. Por un disturbio del sistema nervioso simpático pueden volverse neuróticos. Sussokan es la mejor manera de mantener el ki abajo.

Habiendo relajado toda la tensión de su cuerpo:

Enfóquense sobre el bajo vientre, como si estuvieran soplando firmemente su respiración desde este lugar y, metiendo su abdomen, exhalen tranquilamente.

Exhalen tanto tiempo como sea posible, hasta el mismo fin de la respiración y hasta que su abdomen se vuelva completamente plano.

Cuando llegan al mismo final de la respiración, naturalmente, sin pensar, la inhalación seguirá y su abdomen se llenará y se expandirá al frente. Mientras su abdomen se expande la inhalación entra naturalmente. No hay necesidad de retener una inhalación.

Muy confortablemente:

Enfóquense en una exhalación completa.

Mientras su abdomen se expande al frente:

Inhalen como corresponde.

Es exactamente como un gotero. Hay un bulbo de goma en la punta de un tubo de vidrio hueco. Cuando presionan el bulbo el aire sale, y cuando lo ponen en agua y lo sueltan, el agua es absorbida por el tubo de vidrio. Así es como funciona el gotero. Del mismo modo, aplanando su abdomen completamente es el modo de exhalar la respiración, y el soltarse de su abdomen en la inhalación es igual que soltar el bulbo de goma del gotero: el aire fluye hacia adentro naturalmente.

Cuando dejan salir su respiración, su abdomen se llena naturalmente de nuevo y con esta acción inhalan. No succionen el aire. Si lo hacen así, no debería haber casi ninguna tensión en los hombros en absoluto y el aire entra fácilmente. En un tiempo breve será inhalado fácilmente el aire suficiente.

Si se ponen demasiado tensos o demasiado auto-concientes, esto se hace muy difícil. Si están tensos en su diafragma su respiración queda detenida allí. Casi todo el mundo detiene su respiración en el diafragma y casi todo el mundo intenta forzar su respiración más allá desde allí. Liberarse de este poder forzado es uno de los grandes problemas en el comienzo del aprendizaje de sussokan.

Al comienzo de zazen es útil hacer esta respiración abdominal profunda hasta diez veces. Para liberarse de la-auto conciencia, salgan hacia el punto final de la respiración tan tranquilamente como les sea posible, y haciendo esto trabajen enfocándose y usando su tan tien.

Mientras exhalan:

Agreguen la cuenta de uno, dos, tres, hasta diez. Un número por cada exhalación.

Mientras exhalan cuenten: Uuuuuuuuuuuuuuno... Dooooooooooooooooos...
Treceeeeeeeeeeeeeees...

Manténganse hasta la cuenta de diez y luego vuelvan al uno. Así es sussokan.

Mientras cuentan sus respiraciones concéntrense constantemente en las respiraciones. Es importante seguir estas respiraciones con su concentración. Siguiendo estas respiraciones cuidadosamente su concentración se profundiza, y como están concentrados tan totalmente, aun cuando miran al mundo exterior ya no están tan apegados a él – porque su concentración está sobre la respiración y el conteo, el mundo externo no interfiere. Aun si hay sonidos a su alrededor, si su concentración es profunda, difícilmente los noten, o sabores, olores, y otros estímulos externos. Es igual con las sensaciones, y especialmente con los pensamientos extraños de esto y aquello. Esos pensamientos también decrecen grandemente.

Recuerden:

Enfocarse totalmente en la respiración y el conteo.

Y, como enseñó el Sexto Patriarca:

Desapegarse de todo estímulo externo y estar internamente imperturbable.

Este desapego ocurre en conjunción con el sussokan. Se vuelven separados del mundo externo y desapegado de sus sonidos y formas. Entonces su mente se vuelve libre de apego a los pensamientos extraños. Aquí

encuentran un estado interno limpio de la mente, verdaderamente desarrollado al máximo.

Bodhidharma dijo:

No preocupado con las cosas externas, sin tener ningún problema internamente, si la mente de uno es como una pared puede estar al mismo tiempo en el Tao (Verdad).

Esto no significa volverse tenso y rígido en la respiración. Significa ir al punto último de cada respiración y no ser movido por las cosas externas. Entonces allí no hay lugar para encontrar ninguna cosa extraña – ni rastro, ni grietas. Este es el mundo de zazen, el mundo del samadhi de Buddha.

Hakuin enseñó:

Comenzando por hacer sussokan, el mejor modo posible para entrar en samadhi profundo, enfocando su ki en su tan tien.

Al comienzo, sussokan se siente muy poco confiable, pero es importante no detenerse ni abandonar. Una vez que han comenzado sus esfuerzos deben seguir todo el camino hasta el final. Por esto, sesshin es el mejor momento.

Si hacen dos o tres sesshins casi cualquier persona puede dominar este sussokan. Cualquiera puede hacer todo esto.

Ver qué lejos pueden ir usando este sussokan en su vida diaria es responsabilidad de los esfuerzos individuales de cada persona. Pero, si están viviendo en sociedad, sentándose y volviendo a parar, es muy difícil dominar sussokan. La práctica es mejor cuando se hace con regularidad.

Sussokan es un punto de práctica que debería ser dominado en poco tiempo. Una vez que lo han dominado y lo han hecho de ustedes, no lo olvidarán.

Aun cuando sussokan puede sentirse poco confiable y sin poder al comienzo, si pacientemente y creativamente trabajan sobre esto, poco a poco su respiración vendrá completamente desde su abdomen. Después de exhalar totalmente, permitan que el abdomen se expanda frente a ustedes. Repitan este proceso una y otra vez. Al comienzo de zazen repítanlo diez veces. Después de esto no pongan ninguna tensión de esfuerzo auto consciente en ello. Permitan que se mueva naturalmente.

Aunque su respiración pueda sentirse más bien superficial cuando recién comienzan, de hecho, si la ven en comparación a la respiración común en la vida diaria, es mucho más profunda. Si hacen esta respiración una y otra vez, la desarrollarán completamente. De este abdomen aparentemente no desarrollado vendrá un ki fuerte y energético.

Es fácil estar lleno de ki esparcido que se eleva hasta la parte superior del cuerpo. Pero, con sussokan regular puede ser fácilmente reunido en el tan tien y puede luego ser sentido como ki fuerte y energético. No pueden

hacer este ki fuerte por medio de la fuerza. Si intentan forzarlo, se detendrán en el diafragma y su respiración se volverá más corta y más difícil. Deben seguir con esfuerzo paciente.

Al comienzo no va bien, pero poco a poco, mientras se van acostumbrando a hacerlo, no sólo durante zazen, sino también mientras hacen su trabajo y otras actividades, continuará. Aun cuando estén comiendo deben poder mantener la concentración. Cuando llegan a este punto su ki se vuelve más y más pleno. Finalmente, cuando están exhalando e inhalando, la base de su tan tien les da una provisión continua de ki porque están respirando con su abdomen.

Cando su ki se vuelve verdaderamente bien desarrollado y está limpio y pleno, su abdomen difícilmente se mueva en absoluto. Esto es porque casi han alcanzado el punto supremo de su concentración. Especialmente en este punto no deben abandonar sus esfuerzos y debe mantener su concentración marchando, agregando aun más energía. Si hacen esto su abdomen se vuelve más pleno y más limpio.

Aquí Hakuin instruye:

Comiencen por hacer sussokan, la mejor manera posible para entrar en samadhi profundo, enfocando su ki en su tan tien. Luego, concéntrense intensamente en su koan hasta que extirpen completamente las raíces de su auto conciencia.

Sus lugares internos, su mente profunda, se vuelven totalmente completos, y su abdomen también se vuelve lleno de energía activa. Cuando están en este estado mental puede por primera vez trabajar sobre un koan. Trabajar sin un koan también está bien. La gente de tiempos antiguos nos ha enseñado que sin un koan puedes lograr la iluminación.

Desde lo profundo en ustedes enfóquense cuidadosamente sobre el lugar donde surge la respiración. Observen ese punto atentamente.

Ese mismo punto desde donde nace la respiración, observen ese punto. Luego con la pregunta "¿Qué es esto? ¿Qué es esto? ¿Qué es esto?" Véanlo completamente. Ese ki que está constantemente naciendo nuevo desde dentro de nosotros nunca se agota; nunca se va. Viniendo de este ki, una después de otra, nacen las respiraciones:

Aferrando firmemente ese punto fuente enfoquen su concentración y su conciencia sobre la pregunta "¿Qué es esto?"

Al comienzo estaban contando números pero finalmente, si la respiración se vuelve limpia y plena, el conteo no importa. Con ese flujo de ki pleno hacen la pregunta "¿Qué es esto?". Con esta concentración cortan por dentro profundamente. Extirpan constantemente en la dirección de la fuente de la respiración. Manteniéndose yendo en la dirección del punto fuente de la respiración cortan mientras profundizan hacia eso. Si lo hacen de todo corazón casi perderán por completo la huella del mundo externo. Su propia mente centrada no tendrá pensamientos extraños, sólo aquellas

respiraciones que vienen una tras otra, hasta que el lugar donde ni siquiera hay conciencia de hacer la pregunta "¿Qué es esto?". Es como si estuvieran mirando con fiereza en ello, sin despegar nunca sus ojos.

Su estado mental cambia verdaderamente hacia uno expansivo. Este estado completo de la mente es como el océano profundo, profundo, pero no es como un agujero negro. En un estado de transparencia clara eres abrazado en un brillo total iluminante. Incluso la conciencia de esto es casi completamente ida y sólo queda la sensación de limpieza completa.

Este estado de la mente se profundiza y se profundiza y finalmente este estado de la mente explota, y también cae completamente. Esto es llamado cortar las raíces profundas. De esto habla Hakuin cuando instruye:

Luego, concéntrense intensamente sobre su koan hasta que extirpen las raíces de su auto conciencia completamente.

Ir a través de este cortar las raíces, debe ser hecho primero; sólo después pueden experimentar el mismo estado de mente que el Buddha pudo realizar, y en ese momento conocen, por vez primera, ese lugar del cual surge la conciencia del renacimiento del Buddha.

Ese mismo instante cuando vio la estrella de la mañana, ese mismo mundo en el que él saltó, no es diferente del corte de aquellas raíces profundas.

En el último punto no hay muerte, sino la claridad completa y transparente que es verdaderamente aguda, y la vida que es pura desde adentro. Relacionarse con el mundo externo es como ser renacido completamente. Esa energía de renacer es de una gran fuerza y se expande a través del mundo externo también. Esta es la experiencia que el Buddha describió. Esta es la verdadera mente, la mente original que él comprendió que nacía desde dentro.

La mente original de uno es ese punto supremo claro, el verdadero punto fuente de esa mente verdadera. Aquello que no estaba funcionando aun despierta hacia el mundo externo, y en cada simple cosa que encuentra, es estimulado y funciona apropiadamente. Ese punto donde comienza a funcionar es de gran importancia. Si esa función no surge, entonces la experiencia significa muerte, y ese zazen, hecho tan cuidadosamente, se vuelve sin sentido.

Cuando esa conciencia fresca enteramente nueva renace desde dentro, cuando eres despertado hacia la verdadera vida dentro, te vuelves lo mismo que el Buddha. Esto ocurre no sólo en el medio de samadhi, sino que es la misma sustancia de kensho. Con eso viene el punto más importante del Zen y del Buddhadharma.

Aun, sólo cuando esto se expande hacia el mundo externo, ese mundo verdadero de comprensión se vuelve significativo. Por esto no podemos estar en un apuro. Es un asunto de cuán lejos podamos ir en desarrollar nuestra energía limpia y plena. Este es el total de todo. Dado que estamos comprendiendo esto en el contexto del bullicio y los estímulos del mundo

externo, si estamos en apuros es una prueba de que aun no hemos tirado todas las cosas externas. Hacer esto completamente es de una gran importancia y trabajar con este punto, sin importar cuán lejos debamos ir, es el punto último de zazen.

Hakuin concluyó con:

Si luego continúan practicando zazen día tras día, kensho será realizado tan seguramente como que tocan el suelo cuando lo golpean. Pongan todo lo que tienen en esto.

Él dijo esto, no significando cuántos años debemos hacer esfuerzos, ni cuántos meses o días son necesarios. De acuerdo con los esfuerzos y energía de cada persona se desarrolla esto. De acuerdo con el poder de concentración de cada persona se profundiza. No hay cálculos que puedan hacerse. No puede decirse que porque trabajamos esto muchas horas tendremos estos resultados.

Nuestra conciencia siendo totalmente renacida es nuestra meta. Apuntar hacia esa meta y usar nuestra energía total en esa búsqueda es lo que debe hacerse. Aun si hacemos esfuerzos y nuestra meta no es lograda, es como si golpeáramos el suelo con nuestra mano. Sin fracasar, la iluminación puede ser realizada. Podemos, sin fracasar, realizar la iluminación. Hakuin enseña esto desde su propia experiencia. Cada uno, todos nosotros, podemos realizar kensho. Cualquiera puede realizar este estado de la mente y cualquiera puede ser renacido desde este estado de la mente. De este modo nos enseña Hakuin.

Glosario

Dharma: Las leyes de la mente a las cuales despertó el Buddha; las leyes que gobiernan la existencia con la cual cada persona está dotada. Mientras cada persona es aun individualmente diferente, cada uno tiene también una mente unificante, indiferenciada.

Dojo: Monasterio Zen; un lugar para clarificar la naturaleza de Buddha.

Kensho: Iluminación; el despertar de la verdadera naturaleza de uno, anterior al ego. El ego es como las olas transitorias sobre la superficie del agua; la naturaleza de Buddha de uno es la totalidad del cuerpo del agua.

Ki: Una fuerza universal que constituye, une, y mueve todas las cosas. En el cuerpo humano se manifiesta como la vitalidad. Esta vitalidad puede ser mejorada por la buena alimentación y el trabajo respiratorio, por medio de la respiración tan tien y otros ejercicios.

Koan: Palabras específicas y experiencias de los ancestros que no pueden ser resueltas por el pensamiento lógico o racional. La gente del Zen los usa para cortar el pensamiento dualista, despertar su naturaleza de Buddha y liberarse del ego.

Sesshin: Una semana de zazen continuo, con descansos sólo para los sutras, las comidas y dormir. Su propósito es clarificar intensamente la verdadera naturaleza de uno.

Samadhi: El estado de olvidar la pesadez propia de uno; volverse uno con el tiempo, el espacio y las circunstancias; volverse uno con lo que uno esté haciendo aquello que aparece cuando uno se vuelve la vida del momento.

susokkan: Este fragmento ofrece una descripción detallada de ese método de zazen de contra las respiraciones de uno.

Tanden(Tan tien): Un punto en el cuerpo, aproximadamente cuatro centímetros debajo del ombligo y dos centímetros dentro, considerado el centro fisiológico, psíquico y espiritual. El cultivo del tan Tien está íntimamente ligado a la respiración y a la intención de la mente para el desarrollo del ki.

Zazen: Meditación; sentada en la que uno corta todas las conexiones con el mundo externo y deja ir todas las preocupaciones.

Zendo: El salón de meditación en el que los monjes viven y la gente practica zazen.

De **Gotas de Rocío de la Mañana de la Mente**, por Shodo Harada Roshi, traducido al inglés por Priscilla Daichi (Berkeley, California: North Atlantic Books/Frog Ltd. 1993 por Shodo Harada Roshi. Traducido al español por

Upasaka Kumgang, Maestro de Dharma. Centro Zen Buddhista Argentino.
www.czba.org

Final del Artículo

Este material solamente puede ser reproducido para uso personal, y solamente puede ser distribuido en forma gratuita. - 18 de julio de 2004