

# Sólo Practicar

## Zen Master Seung Sahn

Una mañana un estudiante le preguntó a Seung Sahn Soen Sa:

- ¿Cómo puede uno controlar el pensamiento mientras está sentado en Zen?

Soen Sa respondió:

- Si estás apegado a tu pensamiento, tu práctica y tus pensamientos son diferentes. Si no estás apegado a los pensamientos, pensar es práctica, práctica es pensar. Esto es llamado sólo practicar.

El estudiante preguntó:

- ¿Qué es sólo practicar?
- Cuando recién comienzas a manejar, no puedes prestar atención a lo que ves o a lo que escuchas, sino chocarás. Sin embargo, después de mucha práctica, puedes hablar, mirar cosas, y escuchar la radio sin ningún problema. Hablar y mirar se han vuelto sólo manejar. Tu mirar, escuchar, y hablar no son apego. Es lo mismo con el Zen. "Sólo Zen" contiene el caminar, comer, dormir, hablar y mirar televisión. Todo esto se ha vuelto pensamiento desapegado. Esto es sólo práctica.
- ¿Qué es pensamiento apegado?
- Mientras manejas, si estás apegado a tus pensamientos, pasarás de largo la señal de detenerse y te cobrarán una multa; pasarás la línea central y chocarás; te dirigirás a Boston pensando que estás yendo a New York. De este modo, el apego al pensamiento lleva al sufrimiento.

El estudiante dijo:

- Muchas gracias. Comprendo bien.
- Ya que comprendes, ahora te pregunto: ¿pensamiento y no-pensamiento son diferentes? ¿Son iguales?
- Cuando tengo sed, bebo.
- Muy bien. Ve a tomar té.

**Traducción al castellano: Upasaka Kumgang, Maestro de Dharma.  
Centro Zen Budista Argentino. [www.czba.org](http://www.czba.org)**