

BARBARA KOSEN – SOBRE ZAZEN (KUSEN, FRAGMENTOS)

Muchas veces el cuerpo es el primer obstáculo, pero la observación y la concentración en el cuerpo, tanto en la inmovilidad como en el movimiento, permiten la inmovilidad de la mente. La inmovilidad de la mente es, al mismo tiempo, fluidez y elasticidad, como los bambúes que no se rompen. La mente es una con el mundo que está alrededor de ella, lo que pasa es que nuestro funcionamiento mental crea ideas, conceptos, abstracción, y nos aleja de la verdadera realidad aquí y ahora.

Siempre tenemos los movimientos de los pensamientos que nos llevan fuera de aquí a otros tiempos, al mundo de los recuerdos y al mundo de los deseos. Sin embargo, no se trata de tranquilizar la mente con la mente, no es eso. Hacemos que el contenido que está fuera del instante desaparezca, se desvanezca. Para eso utilizamos la presencia del cuerpo, encontramos esta totalidad del ser sin pensamiento que sólo existe y se establece en el instante. Hacemos zazen con los árboles, las paredes, las piedras, el sol y la luna. Hacemos zazen con la actividad total de lo que existe. Las plantas, los árboles, las piedras son el *samadhi* de zazen, es la misma actividad que estamos desarrollando ahora.

[...]

Mi maestro decía siempre: "zazen es volver a la condición normal". Y si es volver a la condición normal, es evidente que no es complicado. Porque la condición normal del cuerpo y de la mente no es complicada. Zazen es silencio, armonía completa con el orden cósmico. El cerebro frontal se tranquiliza. Los músculos encuentran un tono justo. La tensión nerviosa se encuentra en una condición óptima. El sistema nervioso autónomo retorna a una condición normal gracias al tono de los músculos. La respiración particular de zazen refuerza los órganos internos. La postura de zazen es la postura más elevada, el comportamiento justo. En zazen nuestro karma es el más alto, está más allá de las circunstancias, más allá del entorno, como Buda o Dios. Así es zazen.

[...]

Zazen es abrir su habitación al tesoro. Muy poca gente conoce el valor de ese tesoro. Incluso practicando zazen, muchas personas permanecen en el mundo del más y del menos, y es una pena. Es restringir la Vía, hacer del *dojo* un club con grados.

Zazen es reencontrarse con la gran libertad y es maravilloso. Ese tesoro ¿Qué es realmente? Es reencontrarse con su verdadera naturaleza, la naturaleza de Buda, la naturaleza de Dios. Finalmente es la auténtica naturaleza de la existencia.

En zazen para abrir esta habitación al tesoro tenemos que abandonarlo todo y esto algunas veces no es fácil. Abandonar el personaje. *Hishiryō*. Más allá del pensamiento. Más allá del no pensamiento. Pensar sin pensar. Pensar con el cuerpo. Dejar pasar los pensamientos y también los sentimientos. Concentraros sobre la respiración. Volver al momento presente. Aquí y ahora. Esto puede acompañaros en todas las acciones de vuestra existencia; realizarlas en el momento en el cual debéis realizarlas, no tiene que ser solamente una idea.

[...]

Durante zazen existen dos equivocaciones que debemos evitar: el estado de *sanran*, que es excitación y demasiados pensamientos, y el estado de *kontin*, que es oscuridad y somnolencia. Para luchar contra estos estados equivocados debemos observar nuestro estado de zazen. Al lado de la concentración existe la observación y las dos son complementarias en zazen. La concentración es la unidad cuerpo-mente: nos concentramos en la norma exacta de la postura, en una espiración larga, en dejar pasar los pensamientos; pero si no hay observación este estado de concentración se fija, se atasca y no es el verdadero zazen, no es el *samadhi* de zazen.

La concentración es estar aquí y ahora completamente, pero la observación nos permite ver, observar cómo estamos aquí y ahora completamente.

Ho es tesoro; *kyo*: el espejo, la observación; *zanmai* es el *samadhi*, la concentración. De una forma más ordinaria, podríamos decir: el tesoro de la observación y la concentración de zazen.

[...]

Verdaderamente, si podéis cortar los pensamientos de esta forma, la substancia del espíritu será revelada.

Desde ese momento podréis entender lo que es practicar frente a la pared. Se dice también practicar frente a sí mismo, pero la mente es como la pared, la pared es como la mente. La pared no tiene novia, problemas de trabajo o crédito en el banco. La pared no tiene nada, la pared es como la pared, sin ninguna condición especial de existencia. Pero intentar volveros sin mente como la pared no es la experiencia íntima del espíritu.

Eka dijo: «Siempre estoy claramente consciente». Si podéis volveros así, es lo que los budas han experimentado.

Hay un poema del maestro Dogen que he encontrado este verano:

«Cuando sin pensar escucho la gota de lluvia caer del techo, es yo.
Cuando sin pensar escucho el rumor del bosque, es yo».

Cortar las condiciones exteriores y no intentar atrapar la fuente de la discriminación. Sólo estar sentado frente a la pared, frente a sí mismo.

[...]

En la práctica del zen se dice que lo que vemos es una representación, un fantasma del mundo, no es la cosa real. Es por eso que en el *Hannya Shingyo* decimos que los cinco *skandas* están vacíos.

Nuestra representación del mundo no es totalmente la verdad del mundo. Los cinco *skandas*, nuestra consciencia, es una representación que se ha establecido por las circunstancias de la vida.

Yoka Daishi nos dice que durante zazen los cinco *skandas* son como las nubes que pasan en el cielo, van y vienen en vano, son interpretaciones personales del mundo. No debemos hacer un zazen fantasma, no debemos interpretar la postura, tampoco interpretar lo que es zazen. No podemos.

Cuando un maestro certifica a un discípulo se encuentran estas dos consciencias sin interpretación personal. Zazen debe ser nuevo cada vez que nos sentamos. Cada día debemos aceptar nuestra ignorancia a propósito de zazen. Es lo que se llama la mente del principiante. Solo así se puede continuar, y finalmente no hay nada que continuar. Acordarse de que una vez al día zazen se vuelve el aspecto real de nuestra persona y por eso es un tesoro.

[...]

Comprended la condición de existencia que os ha hecho llegar aquí. Asid esta chispa de conciencia que os ha hecho llegar a zazen.