

LA PRÁCTICA CORRECTA MAESTRO SHUNRYU SUZUKI

La Postura

La postura no es un medio para obtener el estado mental correcto. Cuando se toma esa postura se está en el estado mental correcto. No hay necesidad de lograr cierto estado mental especial.

Ahora desearía hablar de la postura zazen. Cuando uno se sienta en la posición de loto perfecta, el pie izquierdo está sobre el muslo derecho y el pie derecho, sobre el muslo izquierdo. Al cruzar las piernas de esta forma, aunque tenemos una pierna derecha y una izquierda, las dos se convierten en una. Esa posición expresa la unidad de la dualidad: no son dos, pero tampoco una. Eso es lo más importante de esta enseñanza: no dos, pero tampoco una. Nuestro cuerpo y nuestra mente no son dos, pero tampoco son uno. Cuando se piensa que el cuerpo y la mente son dos es una equivocación. Cuando se piensa que los dos son uno, también es una equivocación. Nuestro cuerpo y nuestra mente son a la vez dos y uno. Lo corriente es pensar que si algo no es uno, entonces debe ser más de uno; si no es singular, es plural. Pero en la experiencia práctica, nuestra vida no es sólo plural, sino también singular.

Toda persona es a la vez dependiente e independiente. Dentro de unos años moriremos. Cuando se piensa que ése es el fin de la vida, se ha entendido mal. Pero, por otra parte, cuando se piensa que no moriremos nunca, esto también es erróneo. Moriremos y no moriremos. Así habrá de entenderse: Quizás haya quien piense que la mente o el alma existen siempre y que lo que muere es solamente el cuerpo físico, mas esto no es la verdad exacta, porque tanto la mente como el cuerpo tienen fin. Pero, al mismo tiempo, también es verdad que existen eternamente. Y aunque se habla de una mente y un cuerpo por separado, ambos son realmente las dos caras de una misma moneda. Así es como ha de entenderse. Por eso, cuando se adopta la postura se simboliza esta verdad. Cuando se pone el pie izquierdo al lado derecho del cuerpo y el derecho al lado izquierdo no se sabe cuál es cuál. O sea que un lado puede ser tanto el izquierdo como el derecho.

Al adoptar la postura de zazen lo importante es mantener derecha la columna vertebral. Deben mantenerse en línea las orejas con los hombros. Se relajan los hombros y se eleva la parte posterior de la cabeza hacia el techo. Y se recoge el mentón hacia el pecho. Cuando se inclina el mentón hacia arriba no se tiene una postura firme. Es probable que se esté soñando. Además, para lograr firmeza en la postura se debe presionar el diafragma hacia el hara o bajo abdomen. Esto ayuda a mantener el equilibrio físico y mental. Al principio, cuando se trata de conservar esta postura suele encontrarse alguna dificultad para respirar normalmente, pero una vez que la persona se acostumbra, le es fácil respirar con normalidad y profundidad.

Las manos deben formar el "mudra cósmico". Cuando se pone la mano izquierda sobre la derecha con las palmas hacia arriba, se juntan los nudillos medios de los dedos mayores y se tocan ligeramente los pulgares, uno con otro (como si estuviesen sosteniendo una hoja de papel), las manos forman un óvalo hermoso. Este mudra universal se debe mantener cuidadosamente, como si uno tuviera algo muy precioso en la mano. Las manos han de estar pegadas al cuerpo, con los pulgares aproximadamente a la altura de la región umbilical. Los brazos deben permanecer sueltos y laxos, ligeramente separados del cuerpo, como si se estuviera sujetando un huevo en cada axila, sin romperlo. No debe inclinarse uno hacia un lado, hacia atrás o hacia adelante. Hay que sentarse bien derecho, como si se estuviera sosteniendo todo el cielo con la cabeza. No se trata únicamente de cubrir las formas o de

respirar bien. Esta postura representa el punto clave del budismo. Es la expresión perfecta de la naturaleza de Buda de la persona. Si lo que se desea es lograr la verdadera comprensión del budismo, hay que practicar de esta manera. Esas formas no son un simple medio para obtener el estado mental correcto. La postura correcta es de por sí el propósito de nuestra práctica. Cuando se logra esta postura, se está en el estado mental correcto y por eso no hay necesidad de esforzarse para alcanzar cualquier estado especial.

Siempre que uno trata de lograr algo, la mente comienza a divagar en otras direcciones. Cuando no se trata de alcanzar nada, se tienen el cuerpo y la mente "aquí mismo". Un maestro de Zen diría: "¡Matad al Buda!". Hay que matarlo (cuando está en alguna otra parte). Se lo debe matar porque lo importante es reasumir la propia naturaleza de Buda. Hacer algo es expresar nuestra propia naturaleza. No existimos en virtud de ninguna otra cosa. Existimos por nosotros mismos. Ésta es la verdad fundamental expresada en las formas que seguimos. Por ejemplo, cuando nos sentamos o cuando nos ponemos de pie en el zendó, nos ajustamos a ciertas reglas. Pero el propósito de dichas reglas no es igualar a todos, sino permitir a cada uno expresar de la manera más libre su propio sí mismo. Cada uno de nosotros tiene su particular manera de mantenerse de pie, y esta postura de pie se basa en las proporciones de su cuerpo. Cuando uno se pone de pie, los talones deben estar separados por una distancia igual al ancho del puño de la persona, con el dedo gordo de cada pie en línea con el centro de cada hemitórax. De la misma forma que se hace en el zazen, hay que recargarse un poco en el abdomen. Asimismo, las manos han de expresar también el propio ser. La mano izquierda ha de ponerse sobre el pecho con los dedos alrededor del pulgar y la derecha sobre ella, con el pulgar hacia abajo y los dos antebrazos paralelos al piso. Así uno se siente como si estuviera asido a una columna circular —la gran columna circular del templo— sin poder encorvarse ni inclinarse hacia un lado.

Lo más importante es sentirse dueño del propio cuerpo físico. Cuando uno se encorva, pierde el sentimiento de sí mismo. La mente divaga hacia otra cosa. La persona no está en el propio cuerpo. Ésa no es la manera correcta. ¡Debemos existir ahora mismo, en el presente! Éste es el punto clave. Hay que tener cuerpo y mente propios. Todo debe existir en su lugar correspondiente, de la manera correcta. Así no hay ningún problema. Si el micrófono que uso cuando hablo se pone en otro lugar, no cumple su cometido. Cuando se tienen en orden el cuerpo y la mente, todo lo demás ocupa el lugar que le corresponde de la manera que le corresponde.

Pero usualmente, sin darnos cuenta de ello, solemos tratar de cambiar otras cosas en vez de cambiarnos a nosotros mismos. Tratamos de ordenar cosas que están fuera de nosotros. Lo malo es que resulta imposible organizar las cosas cuando uno mismo no está en orden. Cuando se hacen las cosas bien y en el momento preciso, todo lo demás se organiza. Uno es el "patrón". Cuando el patrón duerme, todos duermen. Cuando el patrón hace bien algo, todos a su vez lo hacen bien, en el momento preciso. Ése es el secreto del budismo. Por eso conviene siempre mantener la postura correcta, no sólo en la práctica del zazen, sino también en todas las otras actividades. Hay que mantener la postura correcta cuando se conduce el auto y cuando se lee. Si se lee en postura encorvada no es posible mantenerse despierto por mucho tiempo. Ensáyenlo. Descubrirán cuán importante es mantener la postura correcta. Éste es un verdadero precepto. Los preceptos escritos en un papel no son los verdaderos. Lo escrito es una especie de alimentación para el cerebro.

Naturalmente, es necesario tomar algún alimento para el cerebro, pero lo más importante es ser uno mismo mediante la práctica de la forma correcta de vida. Por eso Buda no pudo aceptar las religiones existentes en su tiempo. Estudió muchas de ellas, pero no encontró satisfactorias sus prácticas. No logró hallar la respuesta en el ascetismo ni en ninguna de las

filosofías. No estaba interesado en la existencia metafísica, sino en su propio cuerpo y su propia mente, tal como eran en ese momento, y una vez que se hubo hallado descubrió también que todo lo que existe tiene naturaleza de Buda. Ésa fue su iluminación. La iluminación no es una simple sensación de bienestar o un estado mental particular. El estado mental de la persona cuando se siente en la postura correcta es, de por sí, la iluminación. Cuando no se está satisfecho del estado mental que se tiene en el zazen, eso significa que la mente está divagando todavía. Nuestro cuerpo y nuestra mente no deben ser ni vacilantes ni divagantes. En esta postura no hay necesidad de hablar acerca del estado mental correcto. Ya se lo tiene. Ésta es la conclusión del budismo.

La Respiración

Lo que solemos llamar el yo no es más que una especie de puerta de vaivén que se mueve cuando inhalamos y cuando exhalamos. Cuando practicamos el zazen, la mente se adapta siempre al ritmo de nuestra respiración. Al inhalar, el aire penetra en el mundo interior. Al exhalar, el aire sale al mundo exterior. El mundo interior es ilimitado, y también lo es el exterior. Se dice "mundo interior" y "mundo exterior", pero, en realidad, sólo hay mundo entero. En este mundo ilimitado nuestra garganta es como una puerta de vaivén. El aire entra y sale como cuando se pasa por una puerta de esa clase. Cuando uno piensa "yo respiro", el "yo" está de más. No hay ningún "uno" para decir "yo". Lo que solemos llamar el "yo" no es más que una especie de puerta de vaivén que se mueve cuando inhalamos y cuando exhalamos. Es simplemente algo que se mueve. Cuando la mente está bastante pura y calmada para seguir este movimiento, no hay nada, ni "yo", ni mundo, ni mente, ni cuerpo, sino simplemente una puerta de vaivén. Por eso, cuando practicamos el zazen todo lo que existe es el movimiento de la respiración, pero siempre estamos conscientes de este movimiento. Nunca se debe tener la mente distraída. Pero estar consciente del movimiento no significa estar consciente del pequeño yo personal, sino más bien de nuestra naturaleza universal, de la naturaleza de Buda.

Esta clase de mera conciencia es muy importante porque en general nos inclinamos a ser unilaterales. Nuestra comprensión usual de la vida es dualista: tú y yo, esto y aquello, bueno y malo. Pero en realidad estas distinciones son, de por sí, la conciencia de la existencia universal. "Tú" significa que uno está consciente del universo en la forma de "tú", y "yo" significa conciencia del mismo universo en forma de "yo". "Tú" y "yo" no son más que puertas de vaivén. Esta clase de comprensión es necesaria. Lo que es más, no se debería llamar comprensión, porque en realidad es la verdadera experiencia de la vida a través de la práctica del Zen.

Esto quiere decir que cuando se practica el zazen no existe idea del tiempo ni del espacio. Quizás uno se diga "nos sentamos en esta habitación a las seis menos cuarto". De este modo, se tiene alguna idea del tiempo (las seis menos cuarto) y cierta idea del espacio (en esta habitación). Sin embargo, en realidad, lo que uno hace es simplemente sentarse y estar consciente de la actividad universal. Nada más. En ese momento, la puerta de vaivén se abre en una dirección y al siguiente se abre en dirección opuesta. Momento tras momento la persona repite la misma operación, sin la menor idea del espacio. El tiempo y el espacio son una misma cosa. Uno suele pensar "debo hacer tal cosa esta tarde", pero en realidad no hay tal "esta tarde". Las cosas se hacen una tras de otra. Nada más. No existen un tiempo tal como "esta tarde", ni "la una", ni "las dos". A la una se almuerza. El almorzar es de por sí la una. Se estará en cualquier parte que sea, pero al lugar no se lo puede separar de la una. Para quien aprecie la vida, las dos cosas son una misma. A veces, cuando nos cansa la vida, nos decimos "no debería haber venido a este lugar, habría sido mucho mejor haber ido a algún otro para el almuerzo, este lugar no es muy bueno". Uno se crea en la mente una idea del lugar separado del tiempo real. O bien nos decimos "esto no está bien, por lo tanto no debería hacerlo". La

verdad es que cuando uno dice "no debería hacerlo", está haciendo el no hacer en ese preciso momento. Por lo tanto, no se puede escoger. Cuando se separan la idea del tiempo y la del espacio uno se siente como si pudiera escoger. Pero, en realidad, hay que hacer algo o, de lo contrario, hay que no hacer. No hacer es hacer algo. Eso de bien y mal existe sólo en la mente. Por eso no debemos decir "esto está bien" ni "esto está mal". ¡En vez de decir mal debemos decir "no hacer"! Si uno piensa "esto está mal" se creará cierta confusión. De modo que en el campo de la pura religión, no hay confusión del tiempo y del espacio ni del bien y ni del mal. Lo único que hay que hacer es hacer las cosas tal como vienen. ¡Hagan algo! Sea por lo que fuere, debemos hacerlo, aunque consista en no hacer algo. Debemos vivir el momento. Así, pues, cuando nos sentemos debemos concentrarnos en la respiración y en convertimos en una puerta de vaivén y en hacer algo que debemos hacer, algo que hay que hacer. Ésta es la práctica del Zen. En esta práctica no hay confusión. Cuando se establece este sistema de vida no hay confusión de ninguna especie.

Tozan, un famoso maestro de Zen, ha dicho: "La montaña azul es la madre de la nube blanca. La nube blanca es hija de la montaña azul. Todo el día una depende de otra sin ser mutuamente dependientes. La nube blanca es siempre la nube blanca. La montaña azul sigue siendo siempre la montaña azul". Ésta es una clara y pura interpretación de la vida. Puede haber muchas cosas como la nube blanca y la montaña azul: el hombre y la mujer, el maestro y el discípulo. En cada caso uno depende del otro. Pero la nube blanca no debe preocuparse por la montaña azul, ni la montaña azul por la nube blanca. Son dos entidades completamente independientes, pero, no obstante, dependientes. Así es como vivimos y como practicamos en zazen.

Cuando llegamos a ser verdaderamente nosotros mismos, nos convertimos en esa puerta de vaivén que mencioné, nos mantenemos independientes de todo y, al mismo tiempo, dependientes de todo. Sin aire no se puede respirar. Cada uno de nosotros está en medio de miríadas de mundos. Está siempre en el centro del mundo en todo momento. Por eso, uno es completamente dependiente e independiente. Cuando uno pasa por esta clase de experiencia, esta clase de existencia, goza de independencia absoluta, nada le preocupa. Por eso, cuando se practica el zazen hay que concentrar la mente en la respiración. Esta clase de actividad es la fundamental del ser universal. Sin esta experiencia, esta práctica, es imposible alcanzar la libertad absoluta.

El Control

La manera de controlar una oveja o una vaca es darles una extensa pradera. Vivir en la esfera de la naturaleza de Buda significa morir como seres pequeños de momento en momento. Cuando se pierde el equilibrio morimos, pero al mismo tiempo nos desarrollamos, crecemos. Todo lo que abarca la vista está cambiando, perdiendo el equilibrio. La razón de que todo parezca hermoso es el desequilibrio, pero su plano de fondo está siempre en perfecta armonía. Así es como todo existe en la esfera de la naturaleza de Buda, perdiendo su equilibrio sobre un fondo de perfecto equilibrio. Por lo tanto, cuando uno ve las cosas sin percibir el fondo de naturaleza de Buda, todo parece tener forma de sufrimiento. Mas cuando se comprende el fondo de la existencia, uno se da cuenta de que el mismo sufrimiento es nuestra forma de vivir, de prolongar la vida. Por eso, en el Zen recalcamos a veces el desequilibrio o desorden de la vida.

Hoy en día, la pintura japonesa tradicional se ha tornado un tanto formal y sin vida. A eso se debe el desarrollo del arte moderno. Los pintores de antaño solían practicar poniendo puntos sobre un papel en artístico desorden. Esto es un poco difícil. Por más que uno se aplique, en general, resulta que los puntos siempre están colocados dentro de cierto orden. Uno piensa

que lo puede evitar, pero no es posible. Resulta casi imposible colocar los puntos fuera de todo orden. Sucede lo mismo con el curso de la vida cotidiana. Aunque uno trate de someter a la gente a cierta pauta, es imposible. No es hacedero. La mejor forma de controlar a los seres humanos es alentándolos a ser traviesos. Entonces están bajo control en el sentido más amplio del concepto. La manera de controlar una oveja o una vaca es darles una extensa pradera. Lo mismo ocurre con los seres humanos. Primero hay que dejarles hacer lo que quieran y observarlos. Esto es lo más indicado. No es bueno no hacerles caso. Ése es el peor sistema. Algo muy poco menos malo es tratar de controlarlos. Pero lo mejor es observarlos, simplemente observarlos, sin tratar de controlarlos.

Este método de control es aplicable también a uno mismo. Cuando lo que se desea es lograr una calma perfecta en el zazen, uno no debe dejarse perturbar por las diversas imágenes que le pasan por la imaginación. Hay que dejarlas venir y dejarlas pasar. Así estarán bajo control. Pero eso no es fácil. Parece fácil, pero exige cierto esfuerzo especial. La forma en que se hace esta clase de esfuerzo es el secreto de la práctica. Supongamos que uno está sentado en circunstancias extraordinarias. Si trata de calmar la imaginación no estará en disposición de sentarse, y si trata de no perturbarse, el esfuerzo no será el propio e indicado.

El único esfuerzo que puede ayudar es contar las respiraciones o concentrarse en la inhalación y la exhalación. Digo concentrarse, pero fijar la mente en algo no es el verdadero propósito del Zen. El verdadero propósito es ver las cosas tal como son, observar las cosas tal como son y dejar que todo siga su curso. Esto es, poner todo bajo control, en el sentido más amplio del término. La práctica del Zen pretende abrir nuestra pequeña mente. Es decir que la concentración no es más que un apoyo que lo ayuda a uno a darse cuenta de la "gran mente", o sea, de la mente que lo es todo. Para descubrir el verdadero significado del Zen en la vida cotidiana hay que comprender qué significa mantener la mente al ritmo de la respiración y el cuerpo en la postura correcta del zazen. Hay que seguir las reglas de la práctica y el estudio debe tornarse más sutil y cuidadoso. Ésta es la única forma de gozar de la libertad vital del Zen.

Dogen-zenji ha dicho: "El tiempo transcurre del presente al pasado". Lo cual parece absurdo, pero en nuestra práctica a veces es cierto. En vez de progresar del pasado al presente, el tiempo retrocede del presente al pasado. Yoshitsune fue un guerrero famoso que vivió en la época medieval del Japón. A causa de la situación del país en ese momento, fue enviado en misión a las provincias del norte y allí perdió la vida. Antes de partir se despidió de su esposa y poco después, ella decía en un poema que escribió: "Tal como se desovilla el hilo de una madeja, quiero que el pasado se vuelva presente". Al decir eso, lo que hacía era tornar en presente el tiempo pasado. En su imaginación, el pasado cobraba vida y era el presente. Por eso Dogen dijo: "El tiempo transcurre del presente al pasado". Lo cual no es el caso en términos de nuestra mente lógica, pero lo es en la práctica que hace presente el tiempo pasado. Eso es poesía y así es la vida humana. Cuando logramos comprender este aspecto de la verdad puede decirse que hemos logrado encontrar el verdadero significado del tiempo. El tiempo transcurre constantemente del pasado al presente y del presente al futuro, pero también es cierto que el tiempo va del futuro al presente y del presente al pasado. Otro maestro Zen dijo en cierta ocasión: "Ir una milla hacia el este es ir una milla hacia el este". Ésta es la libertad vital. Hay que adquirir esta clase de libertad perfecta. Pero, sin ciertas reglas, no se logra nunca la perfecta libertad. La gente, especialmente la gente joven, piensa que la libertad consiste en hacer lo que a cada uno le da la gana, que en el Zen no se necesitan reglas. Pero para nosotros es absolutamente necesario guardar ciertas reglas. Esto no significa estar siempre bajo control. Mientras se siguen reglas hay siempre oportunidad de liberarse. Tratar de obtener la libertad sin tener conciencia de las reglas no significa nada. Es para adquirir esta perfecta libertad para lo que practicamos el zazen.