

16. El zen no es algo espiritual. El zen se practica con el cuerpo.

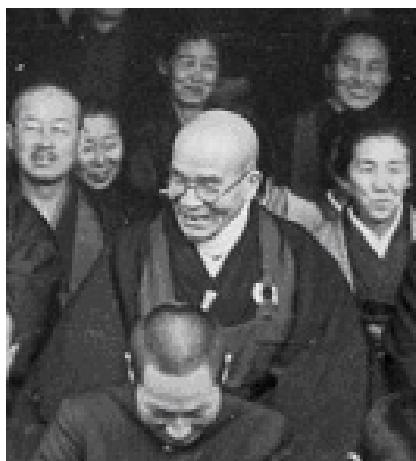
KODO SAWAKI

Extracto del libro ¡El Zen es la mayor patraña de todos los tiempos!

La presente obra ha sido traducida desde el alemán por Javier Fernández Retenaga,

revisada y anotada por Dokushô Villalba en Mayo 2012

Publicado por la Comunidad Budista Soto Zen



Un empresario que tenía que conseguir una gran suma de dinero escuchó una de mis charlas y llegó a la siguiente conclusión: “Lo que puedo, puedo; lo que no, no. Sencillamente haré con mi cuerpo lo que pueda, sin crearme preocupaciones innecesarias en la cabeza”.

Algunos monjes dicen: “En mi corazón llevo la cabeza afeitada” y dejan que les crezca el pelo. ¿En qué están pensando? Sólo cuando te afeitas la cabeza puedes saber cómo se siente uno con la cabeza afeitada. Sólo si te pones un chándal sabrás cómo se siente uno con un chándal. Por eso yo prefiero llevar el kesa.

El satori no se produce en tu cabeza. El satori se experimenta con el cuerpo. Significa colocarse en la postura del Buda. Lo que se llama ‘espiritual’ hay que disfrutarlo con precaución. La práctica del

zen ha de comenzar en el cuerpo.

Practicar significa llevar una vida religiosa.

La mente se expresa en el cuerpo, o mejor dicho, en la actitud ante la vida.

Los sutras no son más que el agua que al principio has verter en la bomba para ponerla en marcha. Cuando practicas con tu propio cuerpo, tu actitud vital actúa como una bomba que hace brotar el agua de la verdad eterna.

Dar significa no exigir. No me refiero sólo al dinero o a los bienes materiales. Tampoco debemos anhelar el satori o alcanzar el paraíso. Ni tener miedo al infierno. Se trata de vivir nuestra vida cotidiana como expresión del dar. Tenemos que experimentar lo que 'no sirve para nada'. Entonces dejaremos también de estar pendientes de nuestra vida y nuestro verdadero yo se manifestará, libre y soberano, en nuestra actitud vital.

La Vía no se expresa en la comprensión intelectual: nuestra actitud vital y nuestro carácter son la Vía.

Zen es tu vida cotidiana. Cuando vas al retrete, has de redescubrir tu vida en el retrete. Cuando te metes en la bañera, en la bañera has de retomar una vida religiosa. En zazen se trata de reactivar tu vida de nuevo, constantemente, con renovado aliento.

Satori no significa adquirir nuevos conceptos. Satori significa crear la propia vida de nuevo. Significa vivir nuevamente la vida eterna en cada instante.

Si te quejas de que hace frío, te parecerá que hace todavía más frío del que realmente hace. Mejor permanece en silencio. Cuando hablamos de algo nos dejamos engañar por las palabras.

Un profesor de judo dijo: "En mi escuela se trata de estar siempre fluyendo. Si por ejemplo tu adversario te tiene agarrado por la muñeca derecha, es demasiado tarde para que te preocupes por tu mano derecha. Estar fluyendo significa ahí abrir una nueva vía con la mano izquierda. Lo primero que debes aprender cuando empiezas a practicar judo es a estar fluyendo. Ahora tengo ochenta años y aún sigo ejercitándome en el fluir". 'Estar fluyendo' de esta manera significa crear constantemente de nuevo la propia vida. No permanecer en ninguna parte, no mantenerse quieto, no aferrarse a nada. Quien no crea así su propia vida de nuevo, constantemente, se estancará en su vida cotidiana.

Si no te aferras a ti mismo, la vida en el mundo no es tan complicada. Si todo te parece tan complicado y problemático es sólo porque te aferras a ti mismo. Crees que la luna está triste o feliz porque la observas desde tu punto de vista personal. ¡Obsérvate mejor a ti mismo desde el punto de vista de la luna!

No hay razón para que estés tan hundido. Si pierdes, eso significa que tu adversario gana. A los ojos de Buda tan bueno es lo uno como lo otro.

Te mantienes atado a tus ilusiones. De esta manera te encadenas a ti mismo. Para salir de ese atolladero has de contemplar el universo en su conjunto, sin aferrarte a ningún detalle. Tampoco las ilusiones se dejan atrapar. Tú eres tú, yo soy yo. Lo que para la cabeza es felicidad no lo es para los pies. Si contemplas el universo en su conjunto, las ideas pertinaces en la que se fundan tus ilusiones se disolverán por sí solas.