



## 19. La postura del cuerpo se expresa en toda la vida

**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

---

Vive la vida simplemente siguiendo la voz del Dharma. De esta manera tu vida misma será religión. La religión no puede ser ningún ideal, ninguna conquista intelectual. Consiste en que este cuerpo, esta masa de carne y sangre, este saco de células, este nido de bacterias se mueva según la verdadera enseñanza. Cuando la actividad de este cuerpo está unificada con el movimiento del verdadero Dharma, lo que este cuerpo hace se denomina práctica.

Cuando se habla de práctica, la gente lo relaciona con ponerse bajo una cascada<sup>1</sup> o practicar zazen. No es así. Práctica significa vivir la vida impulsado por el Buda.

La gente piensa que la práctica del zen es algo muy complicado. Pero la práctica no es más que vivir nuestra vida cotidiana. Práctica es nuestra actitud ante la vida. Dogen Zenji llama a esto *gyobutsu* (práctica del Buda). Practicar la Vía del Buda significa realizar todas las actividades de la vida cotidiana, con este cuerpo, sobre la base de zazen.

Separado de la vida cotidiana el budismo es algo muerto. Todos los aspectos de tu vida han de ser la Vía del Buda.

Si no pones cuidado, la enseñanza del Buda se convertirá para ti en un ideal. Sería un gran error. La doctrina del Buda es una actitud. Por eso se dice: "Tu conducta es el Dharma del Buda. Su esencia se expresa en el modo como haces las cosas". No seas tan tonto como para creer que eso significa que hay que seguir las reglas de conducta como un robot. En zazen no debes caer en ninguno de los dos extremos. Comienza con la práctica de tu cuerpo, acompasando tu longitud de onda con la de los Budas y Patriarcas y manteniéndote abierto a todo lo demás.

Mi fe es zazen, es sentarme. "Tu conducta es el Dharma del Buda. Su esencia se expresa en el modo como haces las cosas". Solo mediante esta práctica encontramos al Buda vivo. Sin la práctica no puede haber Buda alguno. El auténtico Buda lo manifestamos nosotros mismos a través de nuestra actitud vital.

Tengo la impresión de que hoy en día muchos confunden la libertad con hacer simplemente lo que les viene en gana. La gente moderna parece padecer esta enfermedad crónica de solo querer hacer

lo que les divierte. Pero todos los aspectos de nuestra vida diaria han de dirigirse hacia un claro objetivo. Hemos de apuntar con tanta exactitud como un tirador de precisión, cuando comemos igual que cuando vamos al retrete.

Mientras no practiques el verdadero Dharma, no cabe hablar del hecho de que “la Vía no es difícil de alcanzar”<sup>2</sup>. Que la Vía no es difícil de alcanzar significa simplemente practicar tal como lo han hecho los Budas y Patriarcas.

Manifestar el verdadero Dharma tomando tu propia vida como materia prima es lo que se denomina práctica de la Vía del Buda. Zazen es la manifestación del *Tathagata*<sup>3</sup> en tu propia vida.

Hemos de poner todo el empeño en aproximarnos lo más posible a la enseñanza del Buda en nuestra vida diaria. Hemos de agarrarnos a la red del Buda tanto en ésta como en la próxima vida, tanto en éste como en el siguiente mundo. Ésta es nuestra práctica.

Dogen Zenji no habla en ninguna parte de ‘escuela zen’. Únicamente habla del Dharma del Buda. ¿Por qué? Porque nuestra escuela no gira solo en torno al zen. Cuando comemos somos de la escuela del comer, en el retrete nos adherimos a la escuela del retrete y cuando estornudamos lo hacemos siendo fieles a la escuela del estornudo.

Ser Buda significa ser totalmente tú mismo, aquí y ahora. Estar del todo en este instante. Ser completamente uno con lo que haces. Ser en cada momento completamente uno con todos los aspectos de tu vida diaria. Ser uno con tu vida diaria es lo que los preceptos budistas expresan en párrafos concretos. En ellos se pone de manifiesto tu naturaleza de Buda.

La práctica no consiste en aprender un oficio como hace el aprendiz. Consiste en llenar las veinticuatro horas de tu vida diaria con la naturaleza del Buda.

No te esfuerces en buscar el camino a lo lejos. La práctica se refiere a todos los aspectos de tu vida diaria. Dormir es práctica, levantarse es práctica. No puede haber nada que no sea práctica. Desde la mañana hasta la noche no te separa ni un pelo de la naturaleza del Buda. Eso significa andar la vía del Buda.

Tu práctica misma es *satori*. Tu forma es el espíritu. Tu actitud es la Vía. Que tu conducta es el Dharma del Buda significa que tu actitud y tu postura se expresa en todos los aspectos de tu vida.

---

<sup>1</sup> Práctica habitual de ciertas escuelas esotéricas japonesas, como la Shingon.

<sup>2</sup> Expresión extraída del *Xin Xin Ming*, (Shin Jin Mei, en jap.), el Canto al Corazón de la Confianza, del tercer patriarca chan Jiangxi Sengcan (Kanchi Sosan, en jap.). Editado por Ediciones Miraguano, Textos de la Tradición Zen, versión de Taisen Deshimaru y traducción desde el francés de Dokushô Villalba, como “Poema de la fe en el espíritu”. Editado también por Ediciones i, en traducción directa del chino de Dokushô Villalba, como *Xin Xin Ming*, Canto al Corazón de la Confianza.

<sup>3</sup> Sans. *Tathagata*, uno de los epítetos usados para referirse a aquel que ha alcanzado la budeidad, un Buda. Puede ser traducido como ‘el que es lo que es’.