



34. Zazen es espléndido porque el universo es espléndido.

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

El Antiguo Testamento habla de la creación del hombre a imagen y semejanza de Dios. Nosotros creamos al hombre a imagen de Buda. El Dharma del Buda significa imitar a Buda.

Zazen significa crear al Buda con el cuerpo humano.

Si pones rábanos en sal para hacer *takuan*[1. Rábano encurtido muy popular en Japón.] es importante que la sal penetre bien en ellos. Para obtener un buen *takuan* es preciso un correcto equilibrio entre los rábanos, la sal y el peso de la piedra. De igual modo, en zazen es esencial el adecuado equilibrio entre ti, la postura de zazen y el universo.

Si dejas que tu cuerpo flaquee, también tu mente flaqueará. Si adoptas una postura íntegra, también tu mente se contagiará de esa integridad. Si nuestro propósito es volvernos como el Buda Sakiamuni, lo primero es adoptar una postura tan firme como la de Sakiamuni. De esta manera estamos sintonizados en la misma frecuencia que Sakiamuni: la forma determina el contenido. Buda no es un concepto. Si equilibramos nuestros músculos y anhelos, este cuerpo será Buda. La práctica misma es *satori*. La forma es el espíritu. La postura-actitud es el camino.

Intenta mantener una disputa matrimonial con las manos en *gasshō*[2. *Gasshō*, en jap.: gesto en el que ambas manos permanecen con las palmas juntas; *anjali*, en sánscrito.]: el espíritu puro que se expresa en las manos en *gasshō* se manifestará en ti y en quien tienes enfrente.

“Despertar” significa captar con el cuerpo la pura claridad. Esto significa que si tus músculos y anhelos se disponen como los músculos y anhelos del Buda, tendrás la mente del Buda. Practicar zazen significa sintonizar de este modo la misma frecuencia que el universo y esto significa a su vez hacer que el alocado barómetro personal empiece a funcionar con precisión.

Lo que tu persona manifiesta depende de la tensión y disposición de tus músculos y anhelos.

Despertar significa comprender de manera intuitiva cuál es el correcto equilibrio en la tensión de tus músculos y anhelos. ¿Para qué poner en orden músculos y anhelos? No preguntes para qué, ¡simplemente hazlo! Hazlo con el cuerpo. Cuando el cuerpo alcanza su equilibrio natural, eso es el despertar.

¿Cómo es que zazen es algo tan espléndido? Porque el universo lo es. El orden cósmico es espléndido. Zazen no significa otra cosa que seguir el orden cósmico. Si en este cuerpo nos hacemos uno con el universo, eso se manifiesta en la espléndida forma de zazen. ¿Qué podría por tanto ser más formidable para una persona que practicar zazen?

La práctica misma de zazen es espléndida.

Que la práctica de zazen sea tan espléndida no tiene explicación. Un sacerdote estaba sentado en zazen cuando el chaval de la casa de al lado, de seis años de edad, se coló en el templo. Asustado, el niño corrió a casa y le dijo a su madre: “¡Mamá, el sacerdote del templo se ha convertido en un Buda!”

Quien confía en zazen ha de ser uno con zazen. Ser-uno representa el espíritu de la confianza. Yo confío en que zazen es uno con este Sawaki. Zazen es Sawaki, Sawaki es zazen. Y ningún espacio los separa. Pero esto no es tan sencillo. Habitualmente en zazen piensas en la chica que te acabas de cruzar por la calle o en cualquier otra cosa. Pero en realidad zazen es tan alto e inmóvil como el monte Fuji. Por tanto, no te agites y tampoco te duermas en zazen. Cuando me siento como una piedra, zazen atrae a Sawaki totalmente hacia sí y lo absorbe. Eso quiere decir *samadhi* y ése es mi auténtico yo.

No te desmorones en zazen. Mantente alerta mientras estés sentado. Tu zazen es inútil si no estás tan concentrado como el que se adentra en solitario en las filas enemigas.

En la práctica de *shikantaza* no hay nada que añadir, pues *shikantaza* requiere el empleo de todas nuestras fuerzas. *Shikantaza* es nuestro aliento. No respiramos para obtener el *satori*. Ahí no hay “objetivo” alguno, ahí solo hay zazen, practicado con el cuerpo y con la mente. Esto quiere decir que se trata de “estar simplemente sentado”.

Samadhi significa comprender ese yo para el cual no hay sustituto, significa hacerse uno con el instante presente. Es importante que demos continuidad a este *samadhi* durante toda nuestra vida. Ayer zazen, hoy zazen. Día sí, día también. De esa manera intimaremos con nosotros mismos en zazen, y comprender este zazen no significa otra cosa que comprendernos a nosotros mismos.