



37. Tus ilusiones no son otra cosa que la luz de la sabiduría.

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

Dices que cuando tratas de practicar zazen te vienen un montón de pensamientos molestos a la cabeza. ¿Y cómo te das cuenta de todos esos “pensamientos molestos”? ¡Eso se debe a que en zazen disminuye la presión sanguínea y tu cabeza se vuelve clara y sobria!

Quien se tiene por un hombre bueno, no lo es en realidad. Quien por el contrario se tiene por un hombre malo, no es tan malo. Por eso, cuando reconoces tus ilusiones como tales, esto no es ni más ni menos que una prueba de claridad interior. Por lo demás, no hay ya más ilusiones que erradicar ni tampoco verdad a la que aspirar.

Te quejas de tus pensamientos durante zazen. Pero ¿no es completamente natural que durante toda tu vida tengas pensamientos? No hay necesidad de tomarlos por “molestos” e intentar extirparlos.

Tampoco es necesario que los tomes por algo de particular importancia. Deja simplemente que esos pensamientos sean como son. Cuando lleguen, deja que lleguen. Lo que no debes hacer es agarrarlos y enlazar uno con otro; así te perderás en tus pensamientos. Sólo con que dejes de hacerlo, tus pensamientos se disolverán por sí solos. Cuando uno se disuelve, enseguida aparece el siguiente. Mientras no te ocupes de ellos, todos desaparecen sin dejar ningún rastro tras de sí. Y como salidos de la nada, nuevos pensamientos aparecerán en la superficie de tu conciencia.

Permanece simplemente sentado en zazen, dejando que venga lo que venga, sin ocuparte de ello.

Zazen es lo único que te permite realmente no ocuparte de ello.

Zazen es transparente, por eso tus ilusiones aparecen con tanta claridad.

Cuando con la mente despierta te sientas en zazen, todo es exactamente como es. Oyes el ruido de la calle con más claridad que en cualquier otro momento. No vives tu vida en estado de coma y, por lo tanto, no hay ninguna razón para querer excluir nada de tu conciencia.

Siéntate sin más en zazen y deja que todo venga como venga. ¿Qué es pues lo que viene? ¿No es el escenario normal y corriente de tu vida cotidiana? Si tu zazen es de verdad el zazen de todos los Budas, el contenido de ese zazen ha de ser la totalidad de los seres que sufren.

Cuando practicas zazen, mil pensamientos pasan por tu cabeza, pero eso es sólo la prueba de que tu

cerebro sigue funcionando y estás aún con vida. Eso no es ni una ilusión ni una verdad profunda, es el hecho más evidente que puede haber. Como las nubes blancas que siguen su camino, tampoco para tu mente hay lugar alguno en el que pueda morar.

Ochenta y cuatro mil pensamientos surgen y desaparecen: esto significa que tu cuerpo -¡sin que tú intervengas para nada!- hace su función, sin interrumpir su actividad ni por un instante. Por eso no eres realmente "tú" quien "tiene" tales pensamientos. Estás en un error si crees que eso son "pensamientos tuyos" con los que tienes que hacer algo. Para evitar este error no tienes más que dejar de ocuparte de tus pensamientos. La actitud de tu práctica es correcta si simplemente dejas estar tus pensamientos. Así comprenderás que el surgir y desvanecerse de los ochenta y cuatro mil pensamientos no es otra cosa que el natural funcionamiento de tu cuerpo en cada instante. A ese funcionamiento debes el estar vivo en este momento y por eso cada pensamiento no es sino la luz de la verdad.

Crees que tu zazen no sirve para nada, pues dices: "*Por mucho que practico zazen no consigo librarme de mis molestos pensamientos*". Si constantemente te rompes la cabeza pensando en cómo puedes deshacerte de tus "pensamientos molestos", no es de extrañar que no puedas librarte de ellos: la idea de liberarse de los pensamientos es también un pensamiento.

Si cuando estás sentado andas cavilando acerca de si tu mente está en orden tal como está y sobre si ahora tu práctica es realmente *satori* o no lo es, eso quiere decir que no tienes ninguna confianza en zazen. Lo que pueda pasar por tu mente mientras haces zazen no tiene la menor importancia, ¡permanece sentado sin más! Siéntate con absoluta confianza en zazen, sin dejarte llevar en lo más mínimo por esas ideas.

Algunos se quejan de sus ilusiones durante zazen y dicen que la práctica les resulta todavía confusa. Pero ahí no hay nada que aclarar: el Dharma del Buda es precisamente eso que a tu persona corriente le parece "confuso".

Contemplado desde fuera, no hay nada que objetar a zazen. Pero cuando lo observas desde dentro no te parece tan bueno. Crees que ahí aún falta algo. Te preguntas si de verdad estás sentado correctamente. Y eso es bueno, pues estarías loco si pensaras: "*¡Mi zazen es magnífico así como es!*" Por eso dice Dôgen Zenji: "Cuando el Dharma llena tu cuerpo y tu mente, entonces adviertes que aún falta algo". [1. Frase extraída del *Shôbôgenzô Genjôkoan*, o Actualización de la Verdad Universal.]

Zazen significa poner de manifiesto al Buda con tu cuerpo de persona corriente. Pero no has de ser consciente de ello. Un Buda del que seas consciente sólo existe en tu conciencia de persona corriente.

Siéntate como el que originalmente eres. Olvida todo aquello a lo que en esta vida te has ido habituando. En zazen tu karma no juega ningún papel. La liberación que zazen representa es la liberación de tu karma.