



38. ¿Desapareces en zazen? ¿O practicas zazen para ti solo?

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

“Nuestra escuela es la escuela de zazen. Mientras continúes practicando zazen y mientras con tu práctica tires de los demás hacia delante, no puedes equivocarte”.[1. Se dice que estas fueron las últimas palabras de Kodo Sawaki antes de morir, dirigidas a uno de sus discípulos y sucesores, Uchiyama Kosho.]

Zazen significa simplemente sentarse con confianza en la postura y en la estructura del cuerpo. Éste es el maravilloso dharma que llamamos *shikantaza*.

Crear significa comprenderse a sí mismo. Si dejas quieto un cántaro lleno de agua turbia, la suciedad pronto se depositará en el fondo. Esto sucede también con tus ilusiones durante zazen: tienes ilusiones y no pasa nada. Lo único que importa es que seas por completo tú mismo. No te dejes engañar por nada ni por nadie. Siéntate sin más en tu lugar, estable, y también tus ilusiones se sedimentarán.

“Alguien que ha practicado tanto zazen como usted debe de tener unas ondas cerebrales muy especiales”. ¿Por qué? Quien practica zazen por primera vez, practica no obstante el mismo zazen auténtico. Tu zazen empeora incluso con la edad: el instrumental que sufre daños no puede ya repararse.

¿Dónde se manifiesta la Vía del Buda? ¿No es en nuestra práctica de zazen? ¿En el puro hecho de sentarnos? *Shikantaza*, simplemente sentarse, ha de ser abandono del cuerpo y de la mente, ha de ser auténtico desprendimiento.

No puedes “hacer” zen. No hay nombre para ello, solo el contenido: simplemente sentarse. *“Namu amida butsu”*[2. Invocación del nombre de Amitabha Buda.]: basta la invocación.

¿Qué significa tener el *satori*? Significa ajustar la frecuencia propia con la del universo, significa vivir una vida indisolublemente ligada al universo. Esta unión sin suturas es lo que en la Vía del Buda llamamos “liberación”.

Has de tener bien claro que estás unido al universo. Vives la vida del universo. Por eso todo lo que

haces has de hacerlo en unión con el universo.

¿Qué significa ser uno con el universo? En una palabra: “no-pensar”.

Tu ilusión consiste en que crees que existes separado del universo. No hacerse ilusiones significa no dar ningún crédito a tu ego y aceptar el principio cósmico. Por eso digo siempre: “*iDeja de lloriquear!*”

El no-pensamiento[3. *Mushin*: no-pensamiento. También puede ser traducido como “espíritu libre”.] no se lamenta de la inevitabilidad de los acontecimientos.

Piensa por una vez en las cosas desde la perspectiva de la muerte. Un muerto no se rompe mucho la cabeza. Todos los problemas desaparecen tan pronto dejas de romperte la cabeza.

Zazen significa meterte en tu ataúd. Ahí no hay ya nada que discutir. Cuando te sientes, imagínate que ya has muerto.

La gente teme el aburrimiento. Tratan de matar el tiempo desesperadamente, buscando siempre algo “interesante”. Malgastan así toda su vida como niños que piden un juguete nuevo. Olvidan de ese modo lo maravilloso que es ese aburrimiento: ¡a ver cuánto tiempo de tu vida pasas en zazen! Un día que pasas en zazen es más largo de lo habitual: “*La montaña está tan inmóvil como la eternidad, el día tan largo como el de un niño*”. En la niñez los días son largos. En la vejez un año pasa como en un soplo. Si quieres saborear el tiempo, practica zazen. Un día en zazen nunca es corto, pues en zazen lo siempre nuevo –“*el día tan largo como el de un niño*”– está envuelto por lo siempre viejo –“*la montaña tan inmóvil como la eternidad*”–.

He leído en el periódico que al piloto Inuma[4. Masaaki Inuma, (2 Agosto 1912-11 Diciembre 1941) fue un aviador japonés. A la edad de 24 años se hizo famoso por efectuar el primer vuelo entre Japón y Europa con un avión construido en Japón. Salió de Tokio y, vía Formosa, Indochina, India, Iraq, Grecia, Italia y Francia, aterrizó en Londres el 9 de abril de 1937. Empleó 94 horas, 17 minutos y 56 segundos, con un tiempo de vuelo real para todo el recorrido de 51 horas, 19 minutos y 23 segundos.], que con su pequeño avión voló sin hacer escalas hasta Londres, esos cuatro días y noches se le hicieron más largos que los veinte años vividos hasta entonces. Esto es interesante. Puedo imaginarme cuántas preocupaciones y apuros debió de pasar y qué rico y pleno debió de ser ese tiempo.

La gente abandona el zazen porque es aburrido. Ciertamente, zazen no despierta ninguna ambición en la persona corriente.

En nuestra escuela, zazen no es una preparación para el *satori*. Practicamos zazen sin más. Para eso no se necesita nada más. No necesitas traer lápiz ni papel. También puedes dejar en casa tu *satori* y tus ilusiones. ¡No te traigas nada a zazen! Zazen significa simplemente sentarse, eso es todo. En esta sencilla actividad descansa una extensión ilimitada, pero como no hay ahí ninguna golosina que encontrar, la gente enseguida lo deja.

En la sala de zazen has de morir. A ese lugar se le llama también “*la sala del árbol marchito*”.

Cuando nos sentamos aquí juntos es como un bosque de árboles muertos.

Ser uno con el tiempo y el espacio significa vivir como si ya estuvieras muerto. Significa soltarlo todo. Si quieres vivir tu vida totalmente en serio has de matar tu ego.

¿Te disuelves en zazen? ¿O practicas zazen sólo para ti mismo? Ahí encontrarás la respuesta a la pregunta de si tu zazen es o no auténtico.