



Dokushô Villalba: sembrador de palabras

**Artículo realizado por Kepa Eguiluz,
con motivo del XXV aniversario de la fundación del templo zen «Luz Serena».**

© Comunidad Budista Soto Ze

Durante más de treinta años de enseñanzas, el maestro Dokushô ha venido desplegando un hábil repertorio de frases y paráfrasis —algunas, de cuño propio; otras, de muy diverso origen y apropiación— con las que mejor señalar los vericuetos por los que discurre la abrupta Vía del Zen. Por mor de repetición pero, sobre todo, de oportunidad para sacudir e impresionar las conciencias, algunas de tales citas y anécdotas se han hecho entrañablemente reconocibles para aquellos que llevan tiempo escuchándolas y refrescándolas en su memoria. La siguiente recopilación —inevitablemente parcial e incompleta— no pretende más que ofrecer, en humilde agradecimiento, una pequeña muestra de su magisterio.

Citas propias

«Bienvenidos al templo Luz Serena, y muchas gracias por haber decidido consagrar los próximos días de vuestra vida a este retiro de introducción a la meditación. Lo cierto es que ninguno de los presentes vamos a salir vivos de aquí... Así que, ¡relajaos!». [Risas nerviosas].

«Antes que nada, preguntémonos, ¿por qué estamos aquí y no en cualquier otra parte?, ¿qué nos ha traído hasta aquí y qué esperamos llevarnos de aquí? No en vano, el zen consiste, de principio a fin, en clarificar y depurar la propia intención».

«El zen es ante todo una praxis, una práctica, una experiencia^[1]. “Experiencia” no en el sentido de un objeto de consumo más que refuerza la conciencia de un sujeto consumidor; «experiencia» en su sentido etimológico, del latín “ex-”, “de”, y “peritus”, “lo probado”: lo que se deriva de lo probado, el conocimiento derivado de la acción repetida y la comprensión de su ley causal:

«Cuando esto es, eso es;

cuando esto surge, eso surge;

cuando esto no es, eso no es;

cuando esto cesa, eso cesa» (SN 2.28).]; la más directa, la más inmediata, la más íntima que podamos tener».

«No en vano la palabra japonesa para “retiro” es “*sesshin*”; literalmente, “tocar el espíritu, tocar la mente-corazón, tocar lo esencial”».

«La práctica del zen parte de dos preguntas esenciales: “¿qué o quién soy yo?” y “¿qué es esto?».

«El zen es una crisis de identidad permanente o, lo que es lo mismo, el zen es una indagación radical en la naturaleza última de la realidad».

«Vemos las cosas, no como son, sino como somos; y, viceversa, somos como vemos las cosas. Darnos cuenta de ello es liberar nuestra percepción y es percibir nuestra libertad de elección y acción».

«Sabiduría y compasión son las dos alas con las que el bodhisattva –el héroe del despertar– remonta el vuelo».

«Purificar la conducta es clarificar el actor, la acción y el resultado de la acción; es realizar que a toda causa sigue su efecto; y que podemos elegir nuestras acciones, pero no las consecuencias de dichas acciones».

«Purificar la mente es clarificar forma, nombre, uso y sentido –sensación, percepción, volición y conciencia–; es reconocer lo convencional en tanto que convencional; es darse cuenta tanto de los estados mentales como de los contenidos mentales; y recordar que podemos elegir entre nuestros pensamientos y sentimientos».

«En última instancia, purificar la mente es depurarla hasta de la propia noción de purificación y pureza».

«La purificación de acción y conocimiento se produce mediante nuestra capacidad de darnos cuenta, de tomar conciencia. Requiere que dirijamos, enfoquemos, concentremos y mantengamos la luz de la conciencia directamente sobre el centro de nuestra actividad física y mental a fin de observarla con minuciosidad. A tal conciencia perfectamente alineada con su objeto la denominamos “atención”».

«Los dos aspectos de la atención son la concentración y la observación, la serenidad y la lucidez, como nos recuerda permanentemente el nombre de este templo: Luz Serena».

«Allí donde ponemos la atención, allí fluye la energía. ¿Qué estamos alimentando con nuestra energía atencional? ¿Qué estamos dejando morir de inanición con nuestra inatención?».

«Aquello que alimentamos nos alimenta: si comemos con avidez, alimentamos la avidez; si comemos con aversión, alimentamos la aversión; si comemos con indiferencia, alimentamos la indiferencia. Si comemos con aprecio, alimentamos el aprecio; si comemos con contento, alimentamos el contento; si comemos con mesura, alimentamos la mesura».

«La palabra japonesa “oryoki”, que designa los cuencos para comer, significa literalmente “lo justo” o “lo suficiente” para cubrir nuestras necesidades y proseguir con la práctica de la atención en toda circunstancia, incluso mientras comemos».

«La práctica del zen consiste en cultivar sistemáticamente la atención en todos los aspectos de la vida cotidiana, desde el despertar hasta la hora de ir a dormir e incluso durante el sueño».

«Ahora vamos a descansar, lo cual no significa que vayamos a tomarnos un descanso de practicar la atención sino que vamos a practicar la atención en el descanso».

«*Zazen* —literalmente, la meditación sedente— es la práctica ritual de la atención consciente, la cual, fortalecida por el hábito, se extiende más allá del cojín de meditación a todos los ámbitos de nuestra existencia».

«Empujad el suelo con las rodillas y el cojín de meditación (*zafu*) con las nalgas; estirad bien la columna vertebral y clavad la nuca en el cielo. Ahora no os mováis. Sencillamente, no os mováis. Morid si queréis, pero no os mováis».

«Dejaos caer hasta el fondo de vosotros mismos, como un yunque en el océano».

«Zazen es adentrarse en el mundo de la muerte; morir y renacer, física, mental, emocional y espiritualmente».

«Nacer de nuevo a cada instante significa morir a cada instante. Ser totalmente lo que somos ahora significa dejar de ser lo que fuimos hace un segundo. Sin embargo, nos apegamos a lo que creemos que fuimos, e intentamos continuar siendo lo que fuimos. He aquí por qué somos una fotocopia de nosotros mismos. Somos una fotocopia de una fotocopia de una fotocopia de una fotocopia. Y nuestra vida se vuelve insulsa y descolorida como una fotocopia. Zen significa ser el original en cada instante. Ser el original a cada instante significa morir a cada instante».

«Zazen es sentarse y sentirse[2.Sentarse y sentirse, parar y reparar, pararse y ver (*ch. zhiguan; jp. shikan*), calma y claridad, concentración y observación, serenidad ecuánime y visión penetrante (*p. samatha-vipassana*), serenidad y luminosidad, iluminación silenciosa (*ch. mozhao; jp. mokusho*]. “Sentarse” significa “parar”. “Sentirse” significa “ser íntimo consigo mismo”. Zazen es así de simple. Sin embargo, su simplicidad va acompañada de una gran profundidad».

«Zazen es quedarse totalmente inmóvil, con la columna vertebral bien derecha, con la cabeza justo sobre los hombros. Mirad lo que os digo: la cabeza justo sobre los hombros. [...] Zazen nos enseña a mantener la cabeza sobre los hombros. Nada más. Nada menos. Si nos sentimos tristes, seguimos manteniendo la cabeza sobre los hombros. Si nos sentimos alegres, seguimos manteniendo la cabeza sobre los hombros. Eso es zen. [...] Zazen es mantener la cabeza sobre los hombros, sean cuales sean las circunstancias que estamos viviendo».

«En el zen aprendemos a abrir las manos. Decimos: “Ahora viene la alegría, bienvenida sea la alegría. Ahora viene la tristeza, bienvenida sea la tristeza”».

«El espíritu de zazen es “nada que obtener” (*jp. “mushotoku”*). Significa la realización no tanto de que zazen no es un medio para obtener un fin, como de que en verdad no hay nada que obtener».

«Zazen no consiste en “dejar la mente en blanco”. Si bien puede ocurrir eventualmente, el estado mental vacío de pensamientos no es la meta de zazen. Pensar forma parte de nuestra naturaleza. Somos seres pensantes. La mente genera pensamientos, de la misma manera que el estómago, jugos gástricos. Forma parte de su naturaleza. Ahora, un estómago que esté continuamente generando jugos gástricos provoca una gastritis. Una mente que está continuamente generando pensamientos es una mente que provoca obsesiones y fijaciones. Pensar y no pensar son extremos».

«El filo de una espada no puede cortarse a sí mismo. Buscar la mente con la mente sólo conduce a la extenuación».

«Cuando la actividad mental es dejada a su libre albedrío, sin ser estimulada por la atracción o el rechazo, la mente misma se va calmando por sí sola».

«Las nubes no representan un obstáculo para el cielo; el cielo no representa un obstáculo para las nubes».

«A la práctica de zazen transmitida de generación en generación se le llama “shikantaza”, “solamente sentarse”. Quiere decir que nos sentamos y no hacemos absolutamente nada más. Ni ir ni venir, ni perseguir ni huir. En este “solamente sentarse” no hay nada que obtener, nada que alcanzar, nada de lo que liberarse, nada de lo que escapar. No es un cultivo mental. Este “solamente sentarse” es el punto culminante de la experiencia del Buda Sakiamuni».

«Zazen es un no hacer haciendo, un hacer no haciendo, un pensar no pensando, un “quedeme no sabiendo, toda ciencia trascendiendo” (San Juan de la Cruz)».

«Cuando los gansos cruzan el cielo reflejándose en la superficie del lago, ni es intención de los gansos el reflejarse en el lago, ni es intención del lago reflejar a los gansos en su vuelo».

«La sombra del bambú barre el patio toda la noche sin levantar una sola mota de polvo; los rayos de la luna penetran hasta el fondo de la charca sin llevarse el menor rastro de agua».

«La postura sedente es la puerta; la respiración es la cerradura; la atención es la llave».

«*Zazen* es nuestra condición natural, que es paz y felicidad».

«El zen es un sueño dentro del sueño. El sueño del despertar es el despertar del sueño».

«“Práctica-realización” significa que no practicamos *zazen* para realizar algo, para ser o convertirnos en alguien. La práctica no es la causa de la realización; la realización no es el efecto de la práctica. Práctica-realización son no-dos: la práctica es la expresión plena de nuestra realización aquí y ahora; la realización es la expresión plena de nuestra práctica aquí y ahora».

«La realización es práctica incesante».

«La lluvia cae, el sol brilla, el trigo germina. La lluvia no cae para regar los campos; cae porque su naturaleza es caer. El sol no brilla para hacer germinar el trigo; brilla porque su naturaleza es brillar. El trigo no germina para alimentar a los seres humanos; germina porque su naturaleza es germinar. Los seres humanos estudiamos y practicamos la Vía del Buda no buscando beneficios y recompensas, sino porque nuestra naturaleza es estudiar y practicar la Vía. Por supuesto que de nuestra práctica-estudio de la Vía surgirán muchos beneficios y recompensas, pero simplemente nos concentrarnos aquí y ahora sobre una práctica-estudio justa. Los frutos vienen por añadidura».

«*Zazen* es un fruto de piel amarga y rugosa, pero de pulpa dulce y suave».

«*Zazen* es confesarse con el cuerpo, con la carne, con la sangre y con la médula».

«*Zazen* es practicar sin miedo y sin esperanzas».

«*Zazen* es un acto de amor, el acto de amor por excelencia».

«*Zazen* es un acto de vaciamiento: cuanto más se vacía uno, más se es llenado».

«*Zazen* es un acto de renuncia».

«*Zazen* es un acto de entrega».

«La clave de *zazen* es la entrega total y absoluta. Entregar el cuerpo y la mente a la tierra, al cielo, al cosmos, a todos los seres vivos. En la entrega y en el abandono total del cuerpo y de la mente está el gozo y la felicidad de *zazen*».

«La esencia de la meditación zen es soltar. Soltar quiere decir no detenerse, no estancarse en ninguna de las sensaciones, percepciones o pensamientos referentes al presente, al pasado o al futuro que surgen en el campo de conciencia».

«Las cinco “s” de *zazen*: sentarse, sentirse, sonreír, soltar y soltar».

«*Zazen* significa ser impecable consigo mismo. Ser impecable significa darse cuenta de que el efecto sigue a la causa como la sombra sigue al cuerpo, como la rueda de la carreta sigue a la pezuña del buey».

«Zazen es golpear el gong de nuestro ser. Su reverberación se expande y continúa en nuestra vida cotidiana hasta que se apaga. Por eso necesitamos volver una y otra vez a *zazen* a golpear, hasta que eventualmente toda nuestra vida sea una vibración plena y actualizada de nuestro ser».

«*Todo lo que tiene un principio tiene un final*», rezaba el eslogan de la película *Matrix Revolutions*. De nosotros depende lo que hagamos en el ínterin y, eventualmente, el que se obre alguna suerte de revolución en nuestro interior».

«Bien está lo que bien acaba. Bien al inicio, bien a la mitad, bien al final».

«Dejad que las palabras vayan resonando en vuestro interior sin pretender retenerlas; que sean como semillas que esperan germinar en el momento más oportuno».

«Este es el espíritu del zen: siéntate, siéntete, sé tú mismo, y desde el fondo de tu mismidad, levántate, camina y vive».

Gracias, sensei.

Kepa Eguiluz