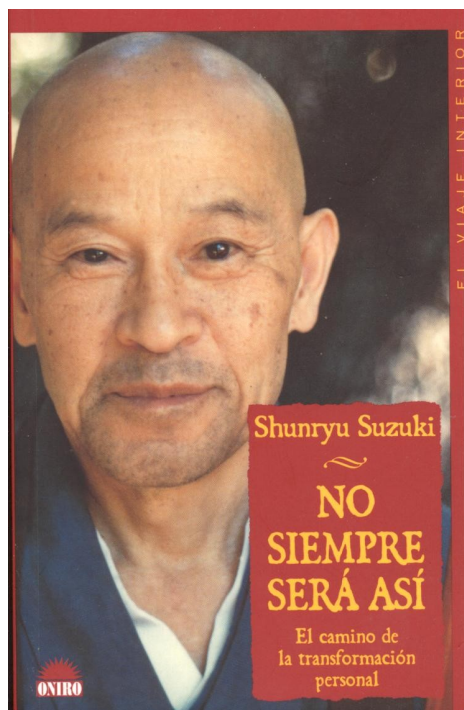


No siempre será así. El camino de la transformación personal

Shunryu Suzuki



Los textos que constituyen este libro han sido extraídos de las enseñanzas impartidas por el maestro zen Shunryu Suzuki durante los tres últimos años de su vida. En ellos, más que proponernos unas pautas estrictas, se nos exhorta a seguir nuestro propio camino.

Como se informa en la introducción, enseñar sin enseñar nada es la tarea más difícil de un maestro. «Si os digo algo, os apegaréis a ello, limitando vuestra capacidad de descubrirlo por vosotros mismos», afirmaba Suzuki roshi. Los verdaderos maestros como él no nos dan nada a lo que apegarnos, nada respecto a lo cual desarrollar dependencia. Ni siquiera a la verdad, ni siquiera a la Iluminación.

Suzuki roshi considera la idea de buscar alguna experiencia especial que cambie nuestra vida para siempre «un error», «una práctica de turista». Aunque se trate de la Iluminación misma. Ésta no consiste sino en «olvidar este momento y convertirse en el siguiente». «Dondequiera que estéis -dice-, la Iluminación está ahí.» «Como siempre está con vosotros, las mismas dificultades son la Iluminación. Vuestra ajetreada vida es en sí misma la actividad iluminada.» «Ésa es nuestra vía, vivir plenamente cada momento.»

¿Qué lugar ocupa entonces zazen en nuestra práctica de vida? Shikantaza consiste simplemente en ser uno mismo instante tras instante, con cada inspiración y con cada espiración, sin esperar nada, sin intentar nada. «Cuando logréis permanecer sentados sintiendo qué es shikantaza, el significado de vuestra vida cotidiana será completamente diferente. Todo os liberará.» Es el esfuerzo de sentarnos cada día para practicar zazen lo que hace que nuestra práctica cotidiana sea cada vez más profunda.» Entonces cada instante será la práctica-realización del despertar.

Finalmente, «aunque digáis que vuestra práctica no es lo bastante buena, por ahora es la única que tenéis. Sea buena o mala, es vuestra práctica. () La única forma de abordar una práctica es aceptarse a sí mismo.» «El secreto radica en decir “¡Sí!” y en saltar al vacío. Entonces no hay ningún

problema. Significa que sois vosotros mismos, siempre vosotros mismos, sin aferraros a vuestro antiguo yo.» Ser amable con uno mismo, expresarse libre y plenamente y disfrutar de la vida a cada instante, son las directrices generales implícitas en estos textos tan esclarecedores como amenos. Un libro ciertamente inspirador.

Reseña bibliográfica de Esther Alterio