

Sentir

La Vía del zen no puede ser alcanzada por el conocimiento intelectual. Tampoco puede ser realizada gracias a la gracia divina. La Vía del Zen es un sentir; despertarse significa sentir, y sentir es una experiencia que concierne a la totalidad de nosotros mismos.

¿Cómo alcanzar el sentir de un Buda? A través de zazen, zazen es el sentir de un Buda.

La práctica regular de zazen nos enseña y capacita para sentir. Podríamos decir sentirnos, pero basta con decir sentir, ya que entre nosotros mismos y el mundo considerado exterior, no hay ninguna diferencia.

Sentir realmente es sentir como siente Buda, sentir que yo y los demás estamos fundidos en el mismo sentir.

Cuando por ejemplo sentimos calor en este cuerpo, este calor no depende exclusivamente de nuestro cuerpo, depende también del calor de la atmósfera. Por eso cuando nos despertamos, aprendemos que ese sentir calor implica tanto 'Lo que consideramos ego como lo que consideramos no-ego.

Sea como sea, sentir, y cuando digo sentir no me refiero únicamente a la capacidad de nuestros órganos sensoriales ni a las sensaciones físicas, significa sentir nuestro sentir. Sentir nuestro sentir significa sentir plenamente.

Si alguien entrara en el dojo y os mirara objetivamente sentados en zazen, podrían decir que os habéis convertido en rocas de material insensible, en seres no animados; pero es suficiente sentarse en zazen para comprender hasta que punto se despierta la sensibilidad no sólo corporal, sino también la sensibilidad íntima o la conciencia clara de nosotros mismos. Es necesario sentarse en zazen para poder percibir el más ínfimo sonido aquí y ahora, y que en la vida cotidiana pasa usualmente desapercibido.

Durante zazen, las puertas de la percepción se abren de par en par. Zazen es únicamente esto, percibir la percepción, sentir que se siente, lo que se siente. Ese sentir significa conciencia, "que se siente" significa que se vuelve consciente lo que se siente. Conciencia quiere decir vida, "que se siente" quiere decir que existe. Así, Lo que pasa desapercibido, lo que no es consciente, no existe.

Zazen, se diga lo que se diga, es como entrar en el ataúd. Es la muerte del ego, la muerte de nuestra visión ilusoria del mundo y el despertar a una existencia ilimitada, a un sentir inmenso, infinito.

Por eso durante zazen no es necesario huir a ningún lugar ni anhelar estar en otro sitio. Zazen se trata simplemente de sentir, sea lo que sea. Si aparece el dolor, sentimos el dolor; si aparece rechazo del dolor, sentimos el rechazo del dolor; si aparece el sueño, el apego o la cólera, sentimos el apego, el sueño y la cólera; es decir tomamos conciencia.

Es inútil querer encerrar la propia conciencia en categorías estrechas y decir "yo soy esto o aquello" Si actuamos de este modo, cuando surja dentro de nosotros mismos algo que no cuadre con la imagen que tenemos de nosotros mismos, aparecerá el conflicto, la lucha interna. Sin embargo si no hay ninguna imagen, ningún modelo a priori de nosotros mismos, ni de nada sea lo que sea, entonces es posible sentir cada cosa plenamente, es posible aceptar todas las experiencias que aparecen en nuestro campo de conciencia.

Uno se dice, por ejemplo, “yo soy bueno” o “soy malo”, pero a veces surgen deseos de hacer algo que se considera malo y entonces aparece el conflicto; o bien uno puede pensar que es malo, pero cuando brota espontáneamente una buena acción, uno se avergüenza de sí mismo.

Es por esta razón por la que eso que llamamos yo o ego, no es más que un cúmulo de automatismos creados por una sociedad automatizada. Durante zazen podemos sentirnos más allá de los automatismos, sin encerrar nuestra existencia en los estrechos márgenes de una conducta maquinal de un yo estereotipado.

Por eso yo os lo ruego, durante zazen relajad el esfínter y sentir plenamente, ya que eso, solo eso sois vosotros.

Kusen impartido por el maestro Dokushô Villalba el 20 de septiembre 1988