

Montpellier, domingo 11 de abril de 2010

<p>

A menudo la gente piensa que mirar en el interior quiere decir cerrar los ojos. Por supuesto, podemos cerrar los ojos de vez en cuando pero para la postura tal como se la describe, se necesita mantener los ojos abiertos. Pues miramos en el interior manteniendo los ojos abiertos. Es muy importante, muy importante al nivel de la comprensi&ocute;n del despertar. Hace falta que ustedes sepan que lo que ven por fuera es mirar en el interior. Lo que ven por fuera es el interior, es el interior de su espíritu. Todos los grandes maestros comprendieron esto, todos. Pues esto no es trivial. Durante zazen, aunque sea la pared lo que tienen que mirar, es muy importante a pesar de todo, van a descubrir la relaci&ocute;n que tienen con su propio espíritu, la relaci&ocute;n que mantienen con la realidad que ustedes perciben por fuera. Entonces cuando tienen los ojos abiertos ven su postura, la sombra de su cuerpo, casi como un objeto exterior. No sabemos si es un objeto interior o exterior. Están los dos, desde el punto de vista del zazen, desde el punto de vista del observador del zazen. Entonces ustedes mantienen los ojos abiertos pero no se trata de bizquear aunque a veces pueden bizquear también. No está prohibido bizquear un poco, sin embargo esa no es la postura de base típica. Entonces está bien que vuelven a la postura de base típica tal como la describen los grandes maestros. Hay una historia que me gusta mucho. Baso era un gran maestro zen, contemporáneo de Sekito, que era de nuestra descendencia, de la descendencia Soto. Y entonces Baso tenía una personalidad muy fuerte. Medía dos metros, tocaba su frente con su lengua, tenía dos manos grandes como palas. Era muy gentil pero a veces les daba bofetadas a sus discípulos. Despert&ocute; a muchos discípulos, se dice. Despertar… bueno, las historias cuentan; “le dio una gran bofetada y el discípulo se despert&ocute;”. Pero una vez estaba un kyosakuman. Todo el mundo hacía zazen en el dojo, y este kyosakuman le peg&ocute;a un tipo que estaba haciendo zazen. Baso le reclam&ocute;: ¿por qué golpe&ocute;a este discípulo? Porque estaba durmiendo. Baso dijo: ¿quién dijo que en la naturaleza de Buda no es posible dormir? Quién dijo que cuando se dormía no se tenía la naturaleza de Buda.</p>

<p>

Me había gustado mucho. Yo digo, hay que volver a la postura típica tal como se describe pero tenemos una libertad en esta postura. En cambio si cerramos los ojos desde hace seis meses, hay que pensar en corregirlo. Es un exceso. Entonces mucha gente se equivocan diciendo que en zazen no hay que pensar. Seguro que si usted piensa durante todo el zazen, esto no es eficaz. Pero en el zen no se piensa. Los maestros dicen pensar más allá del pensamiento, pensar sin pensar. Hay otro punto muy importante sobre el cual se cometen muchos

errores. El zen tampoco es una emoción, no debe ser emocional. Entonces en el zen no damos efluvios de abrazos, de amor, ¡ah, te quiero!, de tomar esto en los brazos justamente porque no nos abandonamos a la exageración de la emoción o a mantener la emoción. Es como el pensamiento. Cuando se es emocionalmente agresivo, es también una emoción, es también emotivo. Y entonces es muy importante porque la energía del corazón es muy importante. Y la energía del corazón debe ser exactamente como la energía del pensamiento, es decir pensar sin pensar. Y pues la emoción del amor debe estar presente, esto forma parte de la postura pero no es una emoción, es una emoción inmutable. Es una energía, más bien. Y de apertura del corazón. Es fundamental. Es amor pero esto no es el amor. No es algo misterioso, es la condición normal. En todo los casos en la relación con el universo, en la relación con nuestra propia percepción de nosotros incluso, en la relación con el otro por supuesto. Sin la apertura del corazón, no pueden ser espirituales, no pueden abrirse, no pueden sentirse bien, no pueden ser felices, no pueden hacer felices a los demás, no pueden ser un santo, no pueden ser un Buda. Y la apertura del corazón, es solamente una postura y está muy atado a la respiración. Digo esto porque el maestro Dogen hablaba de la mano izquierda. Decía: la mano izquierda está unida al corazón. Continuaba: es muy importante concentrarse sobre la mano izquierda. Decía: concéntrate sobre la palma de la mano izquierda, y entonces es fácil, si quieren aprender a abrir su corazón, concéntrate en la palma de la mano izquierda. La palma de la mano izquierda y sobre el espacio de su corazón y respiren despacio. Esto va a suavizar su energía. Estas son cosas que hacen falta conocer sobre su propio vehículo, su vehículo cuerpo-espíritu. Desde el momento en que concentramos la atención en el corazón, deben sentir una energía muy agradable y dulce plena de amor, de hecho. Y deben generar a voluntad esta energía. Esto no tiene nada que ver con lo emotivo, con el afecto. Es puramente interior y esto va a curar totalmente sus ilusiones del amor o de la alegría, pueden llamarlo como quieran.</p>

<p 2cv="" 2cv.="" a="" algo="" alguien="" apegarse.="" como="" concentrados="" corta.="" cuatro="" de="" del="" dijese="" en="" entonces="" es="" estamos="" esto="" esto.="" felicidad="" ferrari="" ferrari.="" hay="" horas="" influencia="" la="" le="" los="" maravilloso="" material.="" menudo="" mi="" mundo="" muy="" n="" n.="" no="" normal="" nuestra="" ordinaria.="" para="" pero="" presta="" prestamos="" puede="" puedo="" que="" quede.="" ramos="" s="" se="" ser="" servirme="" si="" sienten="" sirva.="" sirve="" sobre="" span="" style="" su="" subir="" superior="" tan="" tanto="" tenga="" tiene="" transferirse="" un="" una="" veces="" verdaderamente="" vida="" volvieron="" y="" ya="" zazen="">

 no podemos. Entonces Ferrari no sirve para nada. No, para el 2CV, no sirve para nada. En cambio esto sirve para poder andar en Ferrari. Esto sirve para experimentar con su dimensión de Buda. <span

Saben que tienen su dimensión de Buda. Existe. Si quieren actualizarlo, vayan al dojo o encuentren un lugar tranquilo en su casa y se sientan y practican. Es mejor en el dojo porque uno debe armonizarse, adaptarse a los otros. Es muy importante. Si se practica zazen únicamente a solas, será un zazen limitado. Lo que quiero decirles, esto no puede servir para el 2CV. Cualquiera puede venir a practicar zazen, las mujeres, los hombres, los idiotas, cualquiera puede tomar la postura correctamente en el dojo, es igual. En el dojo. Los blancos, los negros, los grandes, los pequeños, todo el mundo puede volverse Buda.</p>

Montpellier, domingo 21 de marzo de 2010

El kyosaku es la columna vertebral del zen.

Debe ser como el rayo. Normalmente el maestro da el kyosaku de oficio. Es decir que no hay que pedirlo. El maestro da el kyosaku cuando quiere, al que quiere. El que no quiere recibir el kyosaku, el que no le acepta, no puede volver al dojo. Pero así como el kyosaku del maestro Deshimaru era muy fuerte, muy eficaz, abofeteaba... ni siquiera es físico, no es un masaje. El kyosaku cambia radicalmente el espíritu, instantáneamente, ¡Paaa! Despierta. A los discípulos les gustaba recibir mucho el kyosaku del Maestro Deshimaru. Entonces sensei hizo una nueva regla: si usted verdaderamente quiere recibir el kyosaku, usted puede pedirlo. Pues estaban los que lo pedían y quiénes lo recibían de oficio. Yo, por ejemplo, no necesitaba pedirlo, Sensei pasaba al lado mío, ¡pok! -me tocaba el hombro- ¡pa! ¡Pam!

Pues al kyosaku no hay que querer pedirlo, ni querer no pedirlo. No es ni uno ni lo otro, hay que ser espontáneo. A veces no pedirlo por un tiempo, si verdaderamente se tiene un zazen profundo, una buena postura; podemos decirnos que no nos moveremos. Entonces recibir el kyosaku de oficio, es una gran enseñanza, es una enseñanza más allá de las palabras ya que nos hace cuestionar por qué el maestro nos lo dio. Tendremos un buen espíritu, no tendremos un buen espíritu, estaremos concentrados, en qué pensamos. Entonces el kyosaku formalista, como lo damos ahora, esperamos a los que quieren hacerse un pequeño masaje, que levanten las manos -esa no es la fuerza que hay que emplear, es del chi, es la energía, como el tronar en la tormenta ¡paaa!

A veces apenas sentimos el golpe pero hay un ruido fuerte.

Kin hin

Había otro discípulo del Maestro Kodo Sawaki, el Maestro Ushiyama Kosho, que era el secretario de Sawaki antes de su muerte y estaba celoso de Sensei. Escribió un libro donde dice: "el kyosaku es un juguete, no es necesario en el dojo." Evidentemente todo el mundo estaba celoso del Maestro Deshimaru, que era solo un laico a pesar de haber continuado za zen por cuarenta años. A pesar de eso Deshimaru recibió todo en los últimos momentos, por parte de Kodo Sawaki. Herencia espiritual por supuesto, pero también todas sus libretas de notas, sus kesas, sus

kyosakus, certificados de transmisión y ketsumyakus de Kodo Sawaki. Estaba demasiado débil para officiar el ritual tradicional de transmisión, que dura una semana, pero tuvo la fuerza para darle la ordenación de monje. Hay que saber que, en la tradición del zen, la transmisión de sus kesas y de sus propios documentos hace las veces de prueba verdadera de la transmisión auténtica de maestro a discípulo. Hay quienes dicen hoy: "yo recibí el Shiho de un maestro que practicó con el maestro a Kodo Sawaki." En el AZI, dicen eso totalmente, pero toda la banda de estúpidos que practicó con el Maestro Sawaki no tenía nada en común con el Maestro Deshimaru. Evidentemente había gente que tenía el 5to dan de kendo, de sable, y cuando tomaban el kyosaku, no era un juguete. Al kyosaku lo llamamos el palo del despertar. La palabra que prefiere la gente es Satori, porque Satori es algo exótico. Evidentemente se trata del Satori visto desde el punto de vista de la ilusión del tipo que no conoce el despertar. De allí que la palabra "despertar" es muy apreciada: ¡ah! ¡Vamos a por el despertar!

Al fin de cuentas, el despertar, Satori, es algo completamente simple, yo diría casi ordinario. En todo caso del punto de visto del zazen, es ordinario. Si usted hace zazen usted tiene automáticamente el despertar. Por ejemplo a la mañana nos despertamos, ya dormimos, soñamos. A veces nos acordamos de nuestros sueños como algo un poco vago. Nos despertamos, estamos un poco cansados, rendidos, comenzamos nuestras actividades, desayunamos, nos lavamos los dientes... después vamos a pie o tomamos nuestro vehículo, vamos al dojo... por ejemplo, yo tomé mi coche, estaba bien despierto, me detuve correctamente cuando la luz estaba en rojo, arranqué de nuevo cuando cambió a verde, tuve cuidado, después encontré un estacionamiento, llegué al dojo, nos saludamos, nos reímos un poco, nos cambiamos, entramos en el dojo, nos sentemos, nos incorporamos, tenemos la impresión -en todo caso yo- en este momento, de que me despierto, que había algo en mí que estaba silencioso, en una bruma, que no se había despertado.

En zazen esta cosa profunda en mí, mi naturaleza profunda se despierta. Eso es el zazen. Hay gente que tiene tantas ilusiones, que es tan egoísta, tienen tal capa que logran hacer zazen sin despertarse. A mi juicio es muy raro. Logran hacer zazen de tal manera que continúan manteniendo sus ilusiones durante su zazen. Entonces esto es muy raro pero esto existe. Entonces piensan en asuntos de la derecha, de la izquierda, sus aventuras, se rememoran anécdotas, piensan en lo que van a hacer o en lo que hicieron, etc.... entonces, o bien están demasiado adelante, cuando se está demasiado hacia adelante, se trata de una tendencia al egoísmo, nos miramos el ombligo; o están demasiado para atrás, cuando se tiene la postura demasiado hacia atrás, es el tipo que no quiere cambiar, que se considera súper inteligente mientras que es endeble. No quiere cambiar de opinión, no es flexible.

Entonces ¿el despertar, qué relación tiene con el kyosaku? Usted recibe un buen golpe de kyosaku: ¡todo lo que usted aferra al final del brazo, su ego, todo lo que usted mantiene por la fuerza en su ego para protegerse, para existir, para mostrarse, para defenderse, y bien, todo esto: ¡paf! Con un buen golpe de kyosaku, se suelta y emerge ... Con Deshimaru, era flagrante, emergía algo puro, desnudo, una conciencia pura que es la nuestra. Esto es el kyosaku. Es muy eficaz.

Cuando Sensei hablaba del zen había dos palabras: za zen y kyosaku. Es todo.

A mí no me gusta demasiado el kyosaku porque no me gusta levantarme en cuanto estoy sentado en zazen. Es una lástima porque esto me hace darme cuenta que tengo una energía espiritual que es muy, muy fuerte. Hasta cuando no lo doy mucho, hay una luz, verdaderamente una luz blanca. La gente se purifica, es muy poderoso. Entonces a veces en el dojo hay cien personas, hace falta que les dé el kyosaku a cien personas, todo el mundo lo pide al final. Pero de cuando en cuando hace falta que lo haga como samu.

Aunque es más eficaz que las palabras.

Montpellier, martes 5 de enero de 2010

<p>

Se habla de meditaci´n. Se dice, finalmente, que el zazen no es una meditaci´n tan elevada porque se pasa una hora de zazen observando su cuerpo, viviendo su cuerpo, corrigiendo su postura. Esto no es tan elevado, tan transcendental. Me digo a veces cuando paso mi hora de sentir mi hígado, de sentir mi nuca, de sentir mis hombros, mis caderas. El interés, no es el objeto, es verdad, nos concentramos sobre algo muy simple. En zazen nos concentramos sobre la postura. No nos concentramos en Dios, el nirvana o no sé qué. Nos concentramos en la postura. Y entonces digo, lo importante no es el objeto de concentraci´n, es el sujeto. Y el despertar, el satori como decimos, no nace del objeto pero del sujeto, es decir del que observa. Y poco a poco vamos a volvernos íntimo con quién observa la postura. Vamos a darnos cuenta que esta conciencia que observa la postura est´ al mismo tiempo dentro del cuerpo, est´ al mismo tiempo por encima del cuerpo, est´ por delante, est´ por detr´s. De hecho, es universal. Est´ por todas partes y es esto que es importante. Vamos de repente a darnos cuenta que la dimensi´n de nuestra conciencia es mucho m´s fabulosa, m´s libre, enorme y universal que lo que habíamos pensado. Y todo esto, justamente, observando, a fuerza de observar simplemente su postura. Y pues sentimos una alegría inmensa porque nos damos cuenta que somos mucho m´s all´ de lo que estamos observando. Y que somos capaces de observar, por ejemplo, dos lugares al mismo tiempo. Nuestra capacidad de conciencia es fabulosa. Somos al mismo tiempo uno mismo y estamos al mismo tiempo m´s all´ de uno mismo. Entonces la respiraci´n tiene también un papel muy importante en nuestra conciencia, en la observaci´n de la postura. La respiraci´n est´ fuera, dentro, arriba, abajo. Y es pues un intercambio. Así que nuestra conciencia est´ dentro, fuera, arriba, abajo.</p>