

Montpellier, martes 5 de enero de 2010

Se habla de meditación. Se dice, finalmente, que el zazen no es una meditación 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 concentración, 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 está al mismo tiempo dentro del cuerpo, está al mismo tiempo por encima del cuerpo, está por delante, está por detrás. De hecho, es universal. Está por todas partes y es esto que es importante. Vamos de repente a darnos cuenta que la dimensión de nuestra conciencia es mucho más fabulosa, más 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 más allá 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 más allá de uno mismo. Entonces la respiración tiene también un papel muy importante en nuestra conciencia, en la observación de la postura. La respiración está fuera, dentro, arriba, abajo. Y es pues un intercambio. Así que nuestra conciencia está dentro, fuera, arriba, abajo.