

典座教訓

**Instrucciones al cocinero
Eihei Dōgen**



**Comentadas por
Kōshō Uchiyama**

Traducción para uso privado, no comercial,
realizada por Carlos Collar Menéndez

Índice

Tenzo Kyōkun - Instrucciones para el cocinero.....	2
El Tenzo Kyōkun y Shikantaza.....	23
Sobre la vida religiosa.....	31
La auténtica forma del Sí mismo.....	35
Todo lo que encuentres es tu vida.....	39
Ver el mundo sin sostener los valores del mundo.....	46
La mente de los padres.....	51
Tener pasión por la vida.....	55
Dirección y objetivo.....	59
Los cálculos de la vida.....	63
Trabajar con visión clara.....	67
Vivir la vida del sí mismo.....	74
Sobre la fuerza y la actividad vital.....	78
La función de una vida estable.....	82
Arrojar tu vida a la morada del Buddha.....	87

Tenzo Kyōkun - Instrucciones para el cocinero

Eihei Dōgen

Desde tiempos remotos, en las comunidades en las que se practica la Vía del Buddha¹, hay seis oficios establecidos para supervisar los asuntos de la comunidad². Aquellos monjes que se ocupan de tales oficios son discípulos de Buddha y todos realizan las actividades de un buddha³ a través de sus respectivos oficios. Entre estos oficios se encuentra el del *tenzo*, que tiene la responsabilidad de preparar la comida para la comunidad.

Se dice en el *Chanyuan Qinggui*⁴ que “la función del *tenzo* es preparar la comida a los monjes.” Esta obra siempre ha sido guardada por los maestros que practicaban la Vía y por aquellos que habían despertado en ellos mismos su espíritu de bodhisattvas. Tal y como la práctica requiere, pon en marcha toda tu energía⁵. Si un hombre al que se le ha confiado esta labor carece de tal espíritu, en ese caso simplemente padecerá dificultades innecesarias y sufrimiento sin valor alguno en su transcurrir por la Vía.

El *Chanyuan Qinggui* dice además: “Pon tu mente despierta⁶ a trabajar,

1 Vía de buddha, en japonés, *butsudō*. En primer lugar, vivir la propia vida como la vía del buddha significa vivir constantemente *asentando* la propia vida. En el capítulo titulado *Kie Buppōsō-hō* (Confiar en los tres tesoros) del *Shōbōgenzō* dice: “¿Por qué deberíamos tener fe en los tres tesoros?” La respuesta es: “porque los tres tesoros son el propio refugio final, que capacita a los seres humanos a ir más allá del nacimiento y la muerte y a realizar el gran despertar.” (Este fragmento fue traducido del *Kōhōn Kōtei Shōbōgenzō*, publicado por Chikuma Shobō y editado por Ōkubo Dōshū, en 1971. Una explicación más extensa de este comentario puede encontrarse en el capítulo 12).

2 Los seis oficios son: *tsūsu* y *kansu*, a cargo de los asuntos generales de la comunidad; *fūsu*, a cargo de los asuntos clericales y financieros; *ino*, a cargo de los asuntos personales en la comunidad; *tenzo*, a cargo de la preparación de las comidas y el almacenamiento de los ingredientes; y *shissui*, a cargo de las reparaciones del edificio, de la granja y otros trabajos.

3 “Actividades de un buddha”, en japonés, *butsuji*. Realizar las actividades de un buddha significa poner verdaderamente tu vida a funcionar, es decir, hacerla funcionar de tal forma que las cosas se vuelvan más asentadas.

4 El *Chanyuan Qinggui* (Regulaciones para los monasterios Zen) o, en japonés, *Zen'en Shingi*, consta de 10 volúmenes con las más antiguas regulaciones para la administración de un monasterio. Fueron escritos por Zongze del monte Zhanglu, en el año 1102. En japonés es conocido como Chōro Sōsaku, es decir, Sōsaku del monte Chōro.

5 En el original, se usa la expresión *ben dō*. El carácter *ben* tiene dos acepciones posibles, una quiere decir discriminar o discernir, y la otra, esforzarse o usar tu energía. Aunque probablemente Dōgen Zenji quiera jugar con ambos significados a la vez, en este caso concreto el segundo significado se acentúa más que el primero, así pues: arrojar la propia energía para alcanzar la vía del buddha.

6 El texto usa la expresión *dōshin*, literalmente, “mente que busca la vía”. Uchiyama Rōshi traduce esto al japonés moderno como *tener la mente o actitud que busca manifestar aquí y en cada momento la mayor o más refinada vida del ser*. Temiendo que el lector pueda malinterpretar la palabra “refinada”, que aparece frecuentemente a lo largo del libro, como alguna especie de refinamiento aristocrático o de clase ociosa, me gustaría añadir un fragmento de Dōgen Zenji que Uchiyama Rōshi cita en su propio libro *Jiko* (ser), publicada por Hakujusha Publishers, Tokyo, 1965: “No pretendo sugerir que haya algo inherentemente virtuoso en el hecho de ser pobre. Lo que quiero decir es que estoy

haciendo un esfuerzo constante para servir comidas lo suficientemente variadas, que sean apropiadas a las necesidades de cada ocasión y que capaciten a todos a practicar con sus cuerpos y mentes con los menores obstáculos posibles.”

A lo largo de los tiempos, numerosos grandes maestros y patriarcas, tales como Guishan Lingyou y Dingshan Shouchu, han servido como *tenzos*. Aunque el trabajo es simplemente el de preparar comidas, se realiza con un espíritu diferente al del trabajo de un cocinero ordinario o al de un pinche.

Cuando estuve en China, hablé durante mi tiempo libre con muchos monjes ancianos que tenían varios años de experiencia en desempeñar distintos oficios. Me enseñaron algo de lo que habían aprendido en sus trabajos. Lo que tenían que decir debe de ser seguramente el tuétano de lo que ha sido transmitido por los anteriores buddhas y patriarcas⁷ de la Vía⁸.

Debemos estudiar completamente el *Chanyuan Qinggui* en lo referente al trabajo como *tenzo* y, sobre todo, escuchar atentamente qué nos tienen que decir aquellos que han realizado este trabajo acerca de observar los detalles.

Trataré ahora sobre el trabajo del *tenzo* a lo largo de un día completo. Después de la comida del mediodía el *tenzo* debería ir al *tsūsu* y al *kansu* para coger el arroz, las verduras y el resto de ingredientes necesarios para el desayuno y la comida del día siguiente⁹. Una vez que los tiene los debe manejar con tanto cuidado como si se tratase de sus propios ojos. Renyong de Baoneng decía: “Usa los bienes y propiedades de la comunidad tan cuidadosamente como si fueran tus propios ojos.” El *tenzo* debería manejar todos los alimentos que recibe con respeto, como si los fuera a utilizar para

agradecido por haber sido capaz de perseguir la cultura, la forma de vida más elevada, que es solamente hacer zazen, a pesar de ser materialmente pobre. Dōgen Zenji mismo escribió: 'perseguir la más refinada cultura llevando una vida de pobreza es la meta más valiosa que podamos emprender en este mundo.' Al manifestar que he sido capaz, he tomado estas palabras como el ideal para mi vida.” En la traducción de Uchiyama Rōshi después de “carece de tal espíritu” hay una frase añadida : “y es indiferente sobre su vida.” El término *dōshin* tiene dos aspectos. Uno apunta a la idea de que ya estamos totalmente despiertos y el otro, que debemos perseguir una continua o permanente búsqueda de la vía. En nuestras actividades cotidianas no tiene ningún sentido decir simplemente que estamos despiertos a menos que practiquemos tal condición del despertar a través de *cada una* de nuestras actividades. Este aspecto dual de nuestro ser despierto es explicado íntegramente en el *Daijō Kishin Ron (Discurso del Despertar de la Fe)* y es también el punto al que se refiere Dōgen Zenji en la historia del monje y Hōtetsu sobre el abanico y el viento. No basta con saber que la naturaleza del viento se encuentra en todas partes (despertar), debemos además practicar ese despertar (usar el abanico). (Este caso se puede encontrar en el *Shōbōgenzō Genjōkōan*.)

7 “Buddhas y patriarcas.” Esta expresión deriva de la palabra *busso*. Históricamente, hace referencia a los buddhas de la India y al linaje de los patriarcas chinos. No obstante, hay otra forma de interpretar esta palabra que es igualmente válida y, religiosamente, mucho más importante, que es como buddha-patriarcas. En otras palabras, los buddhas no existen al margen de los patriarcas. Otra explicación sería que la palabra buddha implica completud o absoluto, mientras que la palabra patriarca tiene un sentido más dinámico, continuo o relacionado con estar alerta.

8 Uchiyama Rōshi traduce la expresión japonesa *udō* como: “aquellos que han buscado vivir sus vidas de la forma más asentada.”

9 Antiguamente solo servían dos comidas al día en los monasterios.

una comida para el emperador. Tanto la comida cocinada como la que aún no lo está deben de ser tratadas de la misma manera.

A continuación, todos los oficiales se reúnen en la cocina o en la despensa y deciden la comida que debe prepararse para el día siguiente, como, por ejemplo, cómo se hará el arroz o cómo se aliñarán las verduras. En el *Chanyuan Qinggui* se dice: “Cuando se ha decidido sobre la cantidad de comida y el número de platos para el desayuno y la comida, el *tenzo* debería consultar con los otros oficiales. Es decir, con el *tsūsu*, *kansu*, *fūsu*, *ino* y *shissui*. Cuando han elegido las comidas, los menús deberían ser publicados en el tablón de anuncios delante de la habitación del abad así como delante de la sala de estudios.”¹⁰

Una vez hecho, pueden comenzar los preparativos para la comida de la mañana siguiente. No debes dejar lavar el arroz ni preparar las verduras en manos de los demás, sino que debes realizar este trabajo con tus propias manos. Pon toda tu atención en tu trabajo, observando qué requiere cada situación¹¹. No estés distraído en tus tareas, ni tan concentrado en un aspecto como para que te equivoques a la hora de observar los demás aspectos. No subestimes ni tan siquiera una gota del océano de virtud (por confiar el trabajo a otros). Cultivad un espíritu que persiga incrementar la fuente de bondad más allá de la montaña de bondad¹².

De nuevo, en el *Chanyuan Qinggui*, encontramos: “Si el *tenzo* ofrece una comida carente de armonía, compuesta de los seis sabores y las tres cualidades¹³, no puede decirse que sirva a la comunidad.”

Cuando laves el arroz, aparta la arena que encuentres. Al hacerlo, no pierdas ni tan siquiera un grano de arroz. Cuando mires al arroz, repara en la arena al mismo tiempo, cuando mires a la arena, repara a la vez en el arroz. Examina

10 Es una habitación o sala grande (*shuryō*), usada por la comunidad para estudiar o tomar el té.

11 “Pon tu atención centrada en tu trabajo” es una traducción libre de la expresión *shōgon jōshin*, mientras que “entender lo que la situación requiere” se refiere a la expresión *makoto*, es decir, la auténtica situación vista sin prejuicios.

12 En la traducción al japonés moderno de Uchiyama Rōshi, añade una frase más para aclarar el fragmento anterior. Dice: “Un gran océano se compone de muchas gotas de agua y una gran montaña de muchas partículas de arena.” La expresión japonesa para “fuente de bondad” es *zengon*. *Zengon* quiere decir el poder meritorio de las semillas de bondad. Es la influencia o poder que aumenta el bien. Bien se define como aquello que se hace siguiendo el dharma, o aquello que se hace siguiendo la esencia de verdad o talidad, *shinnyo*, y que es beneficioso para todos los seres en todos los mundos para su paz o tranquilidad. En el *Daibibasharon (Abhidharma-mahāvibhāsā-sāstra)* se dice: “Así como las hojas y las ramas fluyen de las raíces de los árboles, el bien crece del poder de la fuerza vital.” (Este fragmento procede del *Zengaku Dai Jiten* recopilado en la universidad de Komazawa y publicado por Daishūkan Shoten en 1978.)

13 Los seis sabores son: amargo, agrio, dulce, salado, umami y picante. Las tres cualidades son: ligero y flexible, limpio y claro, consciente e íntegro. En japonés, las tres cualidades son conocidas como: *kyōnan*, *joketsu* y *nyohō*. Esta última, *nyohō*, normalmente tiene tres significados: el primero, todo lo que existe, es decir, todas las cosas y fenómenos; segundo, las leyes naturales que se aplican a todo lo que existe; y tercero, el *buddhadharma*. Es decir, la actividad equilibrada o asentada que trabaja hacia un equilibrio o estabilidad mayor es *nyohō*.

cuidadosamente tanto lo uno como lo otro. Así, obtendrás de forma natural una comida que contiene los seis sabores y las tres cualidades.

Xuefeng Yicun fue en una ocasión *tenzo* bajo la dirección de Dongshan Liangjie. Un día mientras Xuefeng estaba lavando el arroz pasó Dongshan por allí y le dijo: “¿Lavas la arena y apartas el arroz o lavas el arroz y apartas la arena?”¹⁴ “Lavo y aparto a la vez tanto la arena como el arroz.” Respondió Xuefeng. “Entonces, ¿qué comerán los residentes?” Inquirió Dongshan de nuevo. Como respuesta, Xuefeng puso el cubo del arroz boca abajo. Al verlo, Dongshan le dijo: “Llegará el día en el que practicarás bajo otro maestro.”¹⁵

Del mismo modo, los grandes maestros de los tiempos antiguos que alcanzaron la vía han realizado su trabajo con sus propias manos. ¡Cómo podemos ser tan inmaduros los practicantes como para ser tan negligentes con nuestra práctica! Aquellos que nos precedieron dijeron: “la mente del *tenzo* que busca la vía se actualiza arremangándose.”

Teniendo en cuenta que no queremos perder ni un grano de arroz cuando apartamos la arena, manéjalo cuidadosamente con tus manos. Una vez más, en el *Chanyuan Quinggui* encontramos: “Pon toda tu atención en tu trabajo al preparar la comida, cuida de cada detalle por timismo de tal modo que se termine correctamente de forma natural.”

A continuación, no deberías ser descuidado al arrojar el agua sobrante después de lavar el arroz. En los tiempos antiguos se usaba una bolsa de paño para filtrar el agua cuando era arrojada. Cuando hayas acabado de lavar el arroz ponlo en la arrocera. Ten especial cuidado de que no se cuelen ratones en ella. No permites bajo ninguna circunstancia que alguien merodee en la cocina ni que ponga sus dedos en el arroz ni husmee en la arrocera.

Prepara estas verduras que se usarán como guarnición para el siguiente desayuno. A la vez, limpia el arroz y la sopa sobrante del mediodía. Lava muy conscientemente el contenedor del arroz y la olla de la sopa junto con los otros utensilios que se hayan utilizado. Pon aquellas cosas que de forma natural ocupan un lugar alto en una posición alta y aquellas que se encuentran más estables en un lugar bajo que ocupen un lugar bajo. Las cosas que pertenecen de forma natural a un lugar elevado se encuentran más estables en una posición elevada, mientras que aquellas que pertenecen a un lugar inferior, encuentran su mayor estabilidad allí¹⁶.

14 En este caso, “arroz y arena” se usan metafóricamente para representar la visión correcta y la incorrecta o, quizá, sabiduría e iluminación como opuestos a deseos e ignorancia.

15 Dongshan no está preguntando cuestionando el acto de volcar la olla como expresión de la comprensión de Xuefeng. Simplemente para Dongshan el acto era un tanto melodramático. Xuefeng estudió un tiempo con otro maestro, Deshan, que era famoso por su manera de mostrar su comprensión. Después, estos diferentes estilos se convirtieron en las predominantes escuelas Rinzi y Sōtō.

16 El texto original no es claro acerca del orden en el que las tareas deberían realizarse, lo cual ha dado como resultado varias posibles traducciones de las primeras líneas de este fragmento. He traducido estas líneas como creo que sería el orden más lógico. El fragmento que empieza con: “Pon aquellas cosas que van naturalmente arriba en un lugar alto...” es una cita que Dōgen Zenji tomó de la historia de Guishan Lingyou y Yanshan

Limpia los palillos, cucharones y demás utensilios. Maneja con el mismo cuidado y la misma conciencia a cada uno de ellos. Coloca de nuevo cada cosa en el lugar al que pertenece. Mantén tu mente en tu trabajo y no arrojes las cosas de forma descuidada.

Después de que el trabajo se haya hecho es hora de preparar la comida del mediodía siguiente. En primer lugar has de comprobar si hay algún insecto, guisante, cáscara o alguna chinita en el arroz y, si es así, sepáralos cuidadosamente.

Cuando elegimos el arroz y las verduras que debemos utilizar, aquellos que trabajan bajo la guía del *tenzo* deben ofrecer los sutra al espíritu del *kamado*¹⁷. Luego, prepara los ingredientes para la guarnición, así como también para la sopa correspondiente y limpia cuidadosamente todo de cualquier resto que pueda tener de suciedad o insectos.

Cuando el *tenzo* recibe la comida del *kusu*¹⁸, nunca debe quejarse acerca de su calidad ni de su cantidad, antes bien debe manejarla con el mayor cuidado y la mayor atención. Nada podría ser peor que quejarse por tener o demasiado o poco de algo, o porque algo es de inferior calidad.

Tanto de día como de noche, permite que todas las cosas se presenten y residan en tu mente. Permite que tu mente (sí mismo) y todas las cosas funcionen juntas, como un todo¹⁹. Antes de medianoche dedica tu atención a organizar las tareas del día siguiente, después de medianoche prepara la comida de la mañana siguiente.

Después del desayuno, lava las ollas y cuece el arroz y la sopa para el mediodía. Cuando ponga en remojo el arroz y tenga calculada el agua necesaria el *tenzo* debería dirigirse a continuación al fregadero.

Mantén los ojos abiertos. No permitas que se pierda ni tan siquiera un grano

Huiji. La historia dice: Un día Guishan y Yangshan fueron a hacer un nuevo arrozal. Yangshan dijo: “Está demasiado bajo por este lado y bastante alto por allí, ¿no te parece?” Guishan respondió: “Podemos medir el nivel con agua.” Yangshan replicó: “¿No podemos depender del agua como nivel, maestro! Un lugar alto es un nivel como lugar alto y uno bajo lo es como bajo.”

17 Un *kamado* es un horno de leña hecho con adobe, piedras o ladrillos usado para cocinar tanto en China como en Japón.

18 En el *Chanyuan Qinggui*, el *kusu* es el encargado de los asuntos generales de la comunidad. Más tarde, este cargo fue compartido por tres oficiales: el *tsūsu*, el *kansu* y el *fūsu*. Los tres oficiales juntos actuaban como el *kusu*.

19 La traducción moderna de Uchiyama Rōshi dice: “Tanto de día como de noche todo lo que encontramos es nuestra vida. Según esto, ponemos nuestra vida en cada cosa que hacemos. Nuestra vida y lo que nos sucede se convierten en uno. Volcamos de tal modo nuestra fuerza vital que nuestra vida y lo que ocurre funcionan como deberían.” El fragmento anterior parece circular y, de hecho, de algún modo es así. Al arrojarnos nosotros mismos en nuestra tarea, deja de haber una brecha” o dualidad entre nuestra fuerza vital y la cosa” o tarea” que nos ocupa, por lo que los significados enfrentados de todos los términos dualistas habituales (nuestra”, vida” o fuerza” por un lado y cosa” o tarea” por el otro) desaparecen.

de arroz. Lava el arroz hasta el más pequeño detalle, ponlo en la olla, enciende el fuego y cuécelo. Un viejo dicho dice: “Mira la olla como si fuera tu propia cabeza, mira el agua como si fuera tu propia sangre”.

Coloca el arroz cocinado en una cesta de bambú en verano o en un bol de madera en invierno y a continuación sírvelos en la mesa. Prepara el arroz, la sopa y la guarnición a la vez.

El *tenzo* debe estar presente, poniendo especial atención al arroz y la sopa mientras se cocinan. Esto es así tanto si es el *tenzo* el que se ocupa directamente de ello o si cuenta con asistentes que le ayudan a la hora de cocinar y atender el fuego. Incluso a pesar de que en los grandes monasterios recientemente a la gente se le han asignado cargos como preparar el arroz o la sopa, el *tenzo* no debería olvidar que estas personas son solamente asistentes bajo su cargo y que no puede delegar su responsabilidad en ellos. En los tiempos antiguos, el *tenzo* estaba totalmente al mando de todo, sin ningún tipo de asistentes²⁰.

Cuando prepares comida, nunca veas los ingredientes desde una perspectiva común ni pienses en ellos solo con tus emociones. Mantén una actitud que intenta levantar grandes templos de verduras sencillas, que expone el *buddhadharma* a través de la actividad más trivial. Cuando hagas una sopa con verduras comunes, no te dejes llevar por sentimientos de rechazo hacia ellos ni los trates de cualquier manera. Ni tampoco saltes de alegría solamente porque se te han dado ingredientes de mejor calidad para preparar un plato especial. Del mismo modo que uno no es complaciente con la comida solo porque sea especialmente sabrosa, tampoco hay razón para sentir rechazo hacia una más común. No seas negligente y descuidado solo porque los materiales parezcan simples, ni vaciles a la hora de trabajar más diligentemente con materiales de categoría superior. Tu actitud hacia las cosas no debería depender de la calidad de las mismas. Una persona que se deja influir por la calidad de una cosa o que cambia su discurso o actuación según la apariencia o posición de la persona con la que se encuentra, no es una persona que se dedique a la vía.

Fortalece tu resolución y dedica tu espíritu vital a superar el refinamiento de los antiguos patriarcas e incluso sé más meticuloso que aquellos que te precedieron. ¿Cómo aplicar nuestra aspiración vital para que trabaje para la vía? Si los grandes maestros del pasado fueron capaces de hacer una sopa completa de verduras con una verdadera miseria, deberíamos intentar hacer una sopa delicada con ingredientes similares. Realmente es una tarea muy difícil de hacer. Entre otras cosas, hay grandes diferencias entre los tiempos antiguos y los días de hoy, por lo que tan solo esperar situarse junto a los maestros de tiempos antiguos no es una tarea fácil. Aún así, siendo escrupulosos en nuestras tareas y volcando nuestras energías en las mismas, no hay razón para que no podamos compararnos con los antiguos maestros²¹.

20 En la traducción de Uchiyama Rōshi, añade que no debemos perder de vista este espíritu.

21 Para aclararlo, Uchiyama Rōshi añade: “Debemos aspirar a los mayores ideales a la vez que nos mantenemos humildes en nuestro comportamiento”. Esta frase no aparece en el original.

Debemos aspirar a los más altos ideales sin volvernos arrogantes en nuestro proceder cotidiano.

Estas cosas son realmente importantes. Y aún permanecen turbias debido a que nuestras mentes corren como caballos salvajes en el campo mientras que nuestras emociones siguen ingobernables como monos columpiándose en los árboles. Si tan solo pudiéramos dar un paso atrás para reflejar al caballo y al mono, nuestras vidas se volverían naturalmente unas con nuestro trabajo. Hacerlo así implica que nosotros transformamos las cosas, al mismo tiempo que somos transformados por ellas. Es vital que aclaremos y armonicemos nuestras vidas con nuestro trabajo y que no perdamos de vista ni lo absoluto ni lo práctico.²²

Trata incluso una sencilla hoja de verdura de tal modo que manifieste el cuerpo de buddha. Esto, a su vez, permite al Buddha manifestarse a través de la hoja. Este es un poder que no puede ser comprendido por la mente racional. Funciona libremente, según las circunstancias, de la manera más natural. Al mismo tiempo, este poder actúa en nuestras vidas para aclarar y estabilizar nuestras tareas y es beneficioso para todos los seres vivientes²³.

Después de organizar todos los preparativos para la comida, limpia hasta el más mínimo detalle de cada utensilio y guarda cada cosa en el sitio que le corresponde. Cuando suenen el tambor y la campana, tanto por la mañana como por la tarde, asegúrate de no perderte ningún período de zazen ni de acudir a todas las charlas dharma del maestro.

Cuando regreses a tu habitación, cierra los ojos y calcula el número de personas del *sōdō*²⁴. No olvides a los sacerdotes más ancianos ni a los monjes retirados, además de aquellos que residen en las habitaciones individuales. Incluye a los que están en la enfermería o a cualquier otro anciano. Además, ten en cuenta a todos aquellos monjes que se marchan y a los que están por llegar pero que aún no residen en el monasterio. Y finalmente, también a todos aquellos que viven en el resto de residencias dependientes del templo. Si tuvieras dudas, compruébalo con los monjes principales o con aquellos que están al mando de las distintas residencias donde se aloja la gente.

22 Un fragmento similar puede encontrarse en *Gakudō Yōjinshū* (Puntos a tener en cuenta a la hora de practicar la Vía): “Al practicar la Vía, desde el principio, escucha a tu maestro y dirígete a ti mismo según su enseñanza. Deberías saber y tener presente que el dharma vuelve al ser (todos los fenómenos nos influyen) y que el ser vuelve a todos los fenómenos (influyimos a todos los fenómenos). Cuando influyimos al dharma, el dharma es débil y nosotros fuertes. Cuando el dharma nos influye, es el dharma el que es fuerte y nosotros débiles. Ambos principios siempre han formado parte de las enseñanzas del *buddhadharma*.”

23 La traducción de Uchiyama Rōshi: “Incluso cuando manejes una simple hoja de verdura, hazlo de tal modo que la hoja manifieste la totalidad de su potencial, lo cual a su vez, permite que el despertar del buddha irradie a través de ella. Se trata de un poder de actuación cuya naturaleza es incapaz de atrapar la mente racional y funciona de tal modo sin obstáculos de la forma más natural. Al mismo tiempo, este poder actúa en nuestras vidas para aclarar y asentar las acciones benéficas en todos los seres vivientes.”

24 El *sōdō* es la sala principal o edificio en el que los monjes del monasterio realizan su práctica. Dormir, comer y hacer zazen se realizan habitualmente en el *sōdō*.

Cuando sepas el número exacto de la comunidad, calcula a continuación la cantidad de comida que deba prepararse. Por cada grano de arroz que se coma, añade un grano a la cuenta. Al partir un grano, el resultado puede ser dos mitades o puede que tres o cuatro. Por otro lado, un grano puede ser como medio grano o quizás dos mitades. Luego, una vez más, dos mitades pueden contarse como un grano entero. Debes ser capaz de ver con claridad cuanto beneficio se aportará si se añade un grano más o si habrá suficiente si quitas una unidad.

Cuando comes un grano de arroz de Luling²⁵ puedes ser el monje Guishan. Cuando añades un grano, puedes ser la vaca. ¡A veces la vaca se come a Guishan, a veces Guishan saca a pastar a la vaca!

Considera si has entendido totalmente estas cuestiones y si eres capaz de hacer estas cuentas. Vuelve sobre ellas una y otra vez y una vez que hayas entendido estos detalles, estarás preparado para explicárselas a los demás según su capacidad de comprensión. Pon todo tu ingenio en tu práctica, considera a la vaca y a Guishan como si fueran uno solo, no dos, incluso aunque momentáneamente se muestren así. No olvides esto ni por un momento durante tu día a día.

Si alguien realiza una donación para comprar comida, consulta a los otros oficiales cuánto dinero del entregado debe usarse. Así ha sido costumbre en las comunidades budistas a través de los años. Con otro tipo de donaciones, tales como los objetos que serán repartidos entre los residentes, una vez más, consulta con el resto de oficiales. En otras palabras, no infrinjas la autoridad de los demás oficiales ni tomes decisiones más allá de tu responsabilidad.

Después de que se haya preparado cuidadosamente cada comida, colócala en la mesa. Ponte el *kesa*²⁶ y extiende tu *zagu*²⁷. Dirígete al *sōdō*, donde todos hacen zazen, ofrece incienso y póstrate nueve veces. Después, lleva la comida al *sōdō*.

El *tenzo* tiene que llevar a cabo estos preparativos y preparar las comidas sin perder un solo momento. Si pone toda su energía en aquello que realmente lo requiera en cada momento, en ese caso tanto la actividad como la destreza para realizarla actuarán con naturalidad para nutrir las semillas del *buddhadharma*. Llevar con atención la tarea del *tenzo* permite que todos los residentes sostengan su práctica de la manera más estable posible²⁸.

25 Luling es un distrito de China, aunque en este caso, es una referencia indirecta a una antigua historia en la que se habla del arroz de Luling. Para más detalles, ver el capítulo 10.

26 El *kesa* es la capa que queda a la vista de la vestimenta de un monje. Es un símbolo de la ropa que Shakyamuni llevó y habitualmente se lleva cubriendo el hombro izquierdo y dejando a la vista el derecho.

27 El *zagu* es una pieza cuadrada de ropa que se extiende normalmente sobre una superficie o sobre el suelo. El monje se sienta sobre él o lo usa para postrarse según lo requiera la situación.

28 Este fragmento es una traducción libre de la expresión japonesa *taiho honshin* y *anraku*. *Taiho* significa retroceder, que es evitar hacer juicios emocionales o prejuicios, mientras *honshin* significa mover el propio cuerpo de forma activa, dicho de otro modo,

Han pasado varios siglos desde que el buddhadharma fue introducido en Japón. Aún así, nadie ha escrito nunca sobre cómo preparar y servir las comidas como expresión del buddhadharma, ni tampoco ningún maestro enseñó sobre estos asuntos. Menos aún ha habido mención alguna acerca del postrarse nueve veces al ofrecer la comida a los residentes. Tal práctica nunca ha entrado en las mentes de la gente de este país. Aquí la gente no piensa en otra cosa que en comer como animales sin preocuparse de la forma en que lo hacen. Realmente es una situación patética. Verdaderamente, me entristece ver las cosas de esta manera. ¿Por qué tiene que ocurrir así?

Cuando estaba en el monte Tiantong, un monje llamado Lu de Qingyuan Fu estaba sirviendo como *tenzo*. Una vez, después de la comida del mediodía, estaba yendo a otro edificio del recinto cuando me di cuenta que Lu estaba secando champiñones al sol delante del *butsuden*²⁹. Llevaba un palo de bambú pero no se había puesto el sombrero. Los rayos del sol golpeaban tan ardientemente que los adoquines del camino quemaban los propios pies. Lu estaba trabajando duro e iba empapado en sudor. No podía dejar de pensar que el trabajo era una enorme carga para él. Su espalda era como un arco tenso y sus largas cejas eran grullas blancas.

Me acerqué junto a él y le pregunté su edad. Respondió que tenía 68 años. A continuación le pregunté que por qué no usaba asistentes y me respondió: “Los demás no son yo.”

“Tienes razón”, - le dije, “veo que tu trabajo es la actividad del *buddhadharma*, ¿pero por qué trabajar tan duro bajo este sol abrasador?”

Respondió: “Si no lo hago ahora, ¿cuándo si no?”

No supe decir nada más. Después de haber realizado una larga odisea, empezaba a sentir internamente el auténtico significado del rol de *tenzo*.

Había llegado a China en abril de 1223 pero fui incapaz de desembarcar inmediatamente, por lo que permanecí en el barco en el puerto de Ningbo. Un día de mayo, mientras estaba charlando con el capitán, un viejo monje de unos sesenta años vino directamente al barco a comprar champiñones de los comerciantes japoneses. Le invité a tomar té y le pregunté de dónde era. Dijo que era el *tenzo* del monte Ayuwang y prosiguió: “Soy de Xishu, aunque me fui de allí hará ya unos cuarenta años. Ahora voy a hacer 61 y he practicado zazen en muchos monasterios del país. En el último año, cuando vivía en Guyun, visité el monasterio del monte Ayuwang aunque pasé allí todo mi tiempo absolutamente confundido sobre lo que estaba haciendo³⁰. Después,

poner tu cuerpo a funcionar. *Anraku* implica no fantasear ni con el cuerpo ni con la mente. *Anraku* es además la transcripción china del sánscrito *nirvāna*.

29 El *butsuden* es uno de los edificios o grandes salas en las que se coloca una estatua de buddha o de algún boddhisattva.

30 “Pasé el tiempo absolutamente confundido sobre lo que estaba haciendo.” Este fragmento debería entenderse como una muestra de modestia por parte del monje.

tras el período de práctica veraniego del año pasado³¹, empecé a desempeñar el papel de *tenzo*. Mañana es 5 de mayo³², pero no tengo nada especial que ofrecer a los monjes. Me gustaría prepararles una sopa de fideos pero como no tenía champiñones vine hasta aquí para comprarlos.”

“¿Cuándo saliste de Ayuwang?” - le pregunté

“Después de comer.” - respondió

“¿Cuánta distancia hay?”

“Unas catorce millas.”

“¿Cuándo regresas al templo?”

“Tengo pensado volver tan pronto como haya comprado los champiñones.”

“¡No puedes imaginar cuán afortunado me siento de que nos hayamos podido encontrar de forma inesperada. Si fuera posible, me gustaría que te quedaras un rato más y poder ofrecerte algo.”

“Lo siento, pero no me resulta posible ahora mismo. Si no estoy allí mañana para preparar la comida, no se hará debidamente.”

“Pero seguro que hay otros, en un sitio tan grande como Ayuwang, que sean capaces de preparar las comidas. ¿No tendrán problemas porque no te encuentres allí, verdad?”

“Se me ha asignado esta tarea debido a mi edad. Es, por así decirlo, la práctica de un anciano³³. ¡Cómo podría confiar todo ese trabajo a los demás! Más aún, si tenemos en cuenta que cuando salí del templo, no pedí permiso para pasar la noche fuera.”

“¿Pero, por qué, siendo tan mayor, realizas un trabajo tan pesado como el del *tenzo*? ¿Por qué no pasas tu tiempo haciendo zazen o trabajando con los *koan*³⁴ de los antiguos maestros? ¿Hay algo especial que obtener del trabajo concreto como *tenzo*?”

Él rió a carcajadas y observó: “¡Mi buen amigo extranjero!” Aún no entiendes en qué consiste la práctica en su totalidad ni el significado de los caracteres.³⁵”

Cuando escuché estas palabras del viejo monje me sentí fulminado y enormemente avergonzado. Así que le pregunté: “¿Qué es la práctica y qué son los caracteres?”

Respondió: “Si no te engañas a ti mismo sobre este asunto, serás un hombre de la Vía.”³⁶ En ese momento, fui incapaz de atrapar el significado de sus

31 El período de práctica veraniega”, o *natsu ango*, va oficialmente en la mayoría de monasterios Zen desde el 19 de abril al 15 de julio.

32 El 5 de mayo es un día festivo que celebra el cambio de las estaciones.

33 “La práctica de un anciano”. Una vez más, esta es simplemente una expresión de humildad por parte del monje.

34 Los *koan* son problemas irresolubles racionalmente hablando, que tratan historias o frases de los antiguos maestros. En la tradición Rinzai, el maestro da un *koan* al estudiante como práctica durante su zazen. Para Dōgen Zenji, sin embargo, las connotaciones e implicaciones son mucho más amplias. Se puede encontrar más información en el *Shōbōgenzō Genjōkōan*.

35 “El significado de los caracteres”. El *tenzo* está usando, por supuesto, la palabra caracteres en su sentido habitual, palabras escritas, pero también en un sentido más amplio, haciendo referencia a todos los fenómenos.

36 Uchiyama Rōshi traduce así este fragmento: “Si comprendes con claridad lo que preguntas

palabras.”

“Si aún no lo entiendes, por favor, ven conmigo a Ayuwang en alguna ocasión y hablaremos en detalle de la naturaleza de los caracteres.” Dicho esto, se levantó rápidamente. “Se está haciendo tarde y el sol está empezando a ponerse, por lo que me temo que no puedo quedarme más tiempo.” Luego partió hacia el monte Ayuwang.

En julio del mismo año, estuve en el monte Tiantong. Un día el *tenzo* de Ayuwang vino a verme. Dijo: “Puesto que la practica de verano ha finalizado, dejaré el trabajo de *tenzo* y volveré a casa. Escuché que andabas por aquí y quería charlar contigo y saber cómo estabas.”

Sinceramente me alegró verlo y lo recibí con cordialidad. Charlamos sobre varias cosas y finalmente abordamos la cuestión que él había tratado a bordo del barco sobre la práctica y el estudio de los caracteres.

Dijo: “Una persona que estudia los caracteres, debe saber lo que estos son y el que pretende practicar la vía debe entender en qué consiste esta.”

Le pregunté de nuevo: “¿Qué son los caracteres?”

“Uno, dos, tres, cuatro, cinco” - respondió.

“¿Qué es la práctica?”

“No hay nada escondido.”³⁷

Aunque charlamos sobre muchas otras cosas, no las mencionaré por ahora. Si algo he aprendido sobre los fenómenos y la práctica se lo debo en gran medida a este *tenzo*. Cuando me encontré de nuevo con mi maestro Myōzen³⁸, que después murió en China, y le conté mi encuentro con el *tenzo* del monte Ayuwang, estaba lleno de alegría al escuchar mis palabras. Más tarde, me topé con un *gāthā* que Xuedou³⁹ había escrito a uno de sus discípulos:

Uno, siete, tres, cinco

La verdad que buscas no puede ser atrapada.

A medida que la noche avanza, una brillante luna
ilumina el océano entero.

Las joyas del dragón se encuentran en cada ola.

Buscando la luna, está aquí,

acerca del asunto más vital sobre el *buddhadharma*, entonces *eso* en sí mismo es comprender los caracteres, *eso* es la práctica.”

37 “No hay nada en el mundo que esté escondido.” Proviene de la expresión *hengai fuzōzō*, que quiere decir que la verdad de la vida se manifiesta en todos los lugares y en todas las cosas, tal y como son. Cuando el *tenzo* cuenta hasta cinco, quiere decir que “cualquier cosa” es la respuesta, es decir que todo en nuestra vida es práctica.

38 Myōzen era un antiguo discípulo de Eisai Zenji cuando este era abad de Kenninji en Kyoto. Históricamente, no está claro si Dōgen conoció o no realmente a Eisai Zenji. Por otro lado, Dōgen estudió varios años con Myōzen antes de acompañarlo a China. Myōzen murió mientras estaban en China a la edad de 42 años.

39 *Gāthā*, o *ju* en japonés, son poemas que elogian el *buddhadharma*. Xuedou Zongxian (980-1052) fue un maestro de la dinastía Song famoso por su poesía, que fue compilada posteriormente y comentada por Yuanwu Keqin. La poesía y sus comentarios se conocen como *Recopilación de la Montaña Azul*.

en esta ola, en la siguiente.

Me di cuenta, entonces, de que lo que me dijo el *tenzo* que había conocido el año anterior coincidía perfectamente con lo que Xuedou quería decir con el *gāthā*. Me di cuenta fuera de toda duda de que el *tenzo* era un hombre que vivía totalmente el *buddhadharma*.

Solía ver los caracteres como uno, dos, tres, cuatro y cinco; ahora también los veo como seis, siete, ocho, nueve y diez⁴⁰. Los futuros estudiantes deben ser capaces de ver aquel lado desde este, tan bien como este lado desde aquel. Practicando con un esfuerzo intenso, usando todo tu ingenio, serás capaz de alcanzar el auténtico zen que va más allá de la superficie de los caracteres. De otro modo, solo acabarás siendo guiado por los distintos tipos de zen contaminados que te dejarán incapaz de preparar hábilmente la comida para la comunidad⁴¹.

Al estudiar el oficio de *tenzo*, historias como la que he contado previamente entre Guishan y Dongshan habían pasado de una generación a otra a través de los años. Además de los monjes del monte Tiantong y el monte Ayuwang, conocí y charlé con otros monjes que habían servido como tenzos en otros monasterios. Si miramos con detenimiento algunas de estas historias, nos daremos cuenta del significado de los caracteres y la naturaleza de la práctica. Realmente, solo trabajar como *tenzo* es la práctica incomparable de los Buddhas. Incluso aquel que accede a la cabeza de la comunidad debería tener esta misma actitud.

En el *Chanyuan Qinggui* podemos encontrar: “Prepara cada comida con especial cuidado, asegurándote de que haya suficiente. No seas descuidado con las cuatro ofensas: comida, ropa, cama y medicina. Shakyamuni tenía que haber vivido cien años pero murió con ochenta, dejando veinte para sus discípulos y descendientes. Hoy vivimos aún en el favor de este mérito. Incluso aunque recibiéramos un rayo de luz del *byakugōkō*⁴² de entre sus cejas, seríamos incapaces de agotar su mérito.” El texto continúa: “Solo deberías ocuparte en cómo servir mejor a la comunidad, sin temer a la pobreza. En la medida en que tu mente se encuentre sin límites, recibirás

40 6,7,8,9 y 10” Quiere decir que, aunque los fenómenos que encontramos antes y después del despertar son los mismos, su función cambia por completo.

41 “Auténtico zen” es una traducción de la expresión de Dōgen Zenji *ichimi zen*, que significa literalmente, “zen de un sabor.” Es decir, un zen que no se ve adulterado por los puntos de vista limitados. *Ichimi zen* se suele usar en contraste de *gomi zen*, “zen de cinco sabores”, que he traducido como “zen variadamente contaminados”. En otras palabras, *ichimi zen* es el zen que no está alterado por distintos tipos de motivaciones humanistas o altruistas. Uchiyama Rōshi traduce este fragmento así: “Si practicas de esta manera serás capaz de atrapar el zen como vida incomparable en su más vasta dimensión, que va más allá de la superficie de los fenómenos. De otro modo, te verás obstaculizado por el *gomi zen* que se ve contaminado de distintas maneras y que se practica por aquí y por allá provocando que pierdas una visión de vida vigorosa. Como consecuencia, incluso cuando prepares comida para la comunidad, serás incapaz de actuar con una intensidad definitiva.”

42 Se dice que cada vez que Shakyamuni daba un discurso sobre el *buddhadharma* emitía constantemente un rayo de luz llamado *byakugōkō*. Este rayo emanaba de entre sus cejas. Los descendientes del dharma en épocas sucesivas (incluyéndonos a nosotros) agradecen esta luz.

naturalmente una fortuna ilimitada.” El guía de la comunidad debería desarrollar esta actitud a la hora de servir a los residentes.

Al preparar la comida para la comunidad, es crucial no quejarse acerca de la calidad de los ingredientes sino cultivar un carácter que los vele y respete totalmente tal y como son. Como en la historia de la anciana que obtuvo gran mérito para sus vidas futuras al ofrecer a Shakyamuni el agua que había usado ya para lavar el arroz⁴³. O puedes reflexionar también sobre el final del rey Asoka, quien estando en su lecho de muerte, con gusto ofreció medio dátil de su mesa a un templo⁴⁴. Por esto se predijo que el rey alcanzaría el nirvana en su próxima vida. El auténtico vínculo establecido entre nosotros y el Buddha nace de las más pequeñas ofrendas hechas con sinceridad, antes que de las grandes donaciones que carecen de ella. Esta es nuestra práctica como seres vivientes.

Un plato no es necesariamente mejor porque se haya preparado con ingredientes escogidos ni una sopa es peor porque la hayas hecho con verduras ordinarias. Cuando manejes y escojas las verduras, hazlo de todo corazón, con una mente pura y sin intentar evaluar su calidad, del mismo modo en que prepararías un espléndido festín. Los muchos ríos que van al océano se hacen uno con el sabor del océano, cuando desembocan en el océano puro del dharma no hay distinción entre delicias y comida ordinaria, solo hay un sabor, y es el *buddhadharma*, el mundo mismo tal cual es. Al cultivar la semilla que aspira a vivir la vía así como practicar el dharma, los sabores comunes y los deliciosos son lo mismo y no dos. Un viejo dicho dice: “La boca de un monje es como un horno.”⁴⁵ Recuerda esto también.

Del mismo modo, entender que una simple verdura tiene el poder de convertirse en la práctica de Buddha, alimenta de forma apropiada el deseo de cultivar la vía. Nunca sientas aversión hacia los ingredientes sencillos. Al igual que un maestro de los hombres y de los seres celestiales, haz el uso más adecuado de las verduras que tengas.

Igualmente, no juzgues a los monjes como merecedores de respeto o como seres sin valor, ni prestes atención a si una persona lleva practicando un breve período de tiempo o muchos años. Si no sabemos dónde encontrar nuestra propia estabilidad, ¿cómo sabremos indicar a otro cómo encontrarse estable? Si la norma con la que evaluamos a otro no es correcta, probablemente veamos sus puntos buenos como malos y viceversa. ¡Qué gran error

43 Esta historia aparece en la parte 8 del *Daichidoron*, en sánscrito, *Mahāprajñāpāramitopadesa*.

44 Esta historia aparece en la sección 5 del *Ayuwang Jing* (el sutra del rey Asoka).

45 Esta afirmación se encuentra en el *Soeishū*, un texto de la escuela budista Tendai, en la que estudió Dōgen Zenji antes que en la tradición Zen. En este texto, Katyayana Sonja aceptaba una invitación a comer con un rey. Pero el rey además de ofrecerle varios platos delicados, le ofreció también algunos platos comunes. Katyayana Sonja no mostró especial ilusión hacia los platos delicados ni aversión hacia los comunes. El rey no pudo callar por más tiempo y preguntó a Katyayana Sonja: “La boca de un monje es como un horno. Al igual que un horno quema tanto el sándalo como el estiércol sin distinción, nuestras bocas deben comportarse de la misma manera, sin distinguir entre la comida deliciosa y la ordinaria y sencilla. Deberíamos estar satisfechos con lo que nos toca.”

cometeríamos!

Es probable que existan diferencias entre aquellos que han estado practicando durante muchos años y quienes acaban de empezar, o entre los dotados con una gran inteligencia y los que no. Incluso si es así, todos son los tesoros de la *sangha*. Aunque alguien haya podido estar así de equivocado en el pasado, podría ahora estar bien encaminado en el contexto actual. ¿Quién podría decir de otro si es tonto o estúpido?

El *Chanyuan Qinggui* dice: “si alguien es estúpido o sabio, desde que se hace monje, se convierte en un tesoro para todos y para cada uno de los distintos mundos.” Incluso si hubiera correcto o incorrecto, no se aferraría a tal juicio. La aspiración de seguir esta actitud es, en sí misma, el íntegro funcionamiento de la vía que actualiza la sabiduría incomparable⁴⁶. A pesar del hecho de que uno ha tenido la gran fortuna de haber encontrado el budismo, seguir una dirección incorrecta sobre este punto redundará en una práctica completamente desorientada⁴⁷. La médula de los grandes practicantes de los tiempos antiguos yacía en poner su espíritu en todas las actividades. Hermanos y hermanas que en las generaciones futuras sirvan como *tenzo*, alcanzarán la esencia de esta enseñanza budista solo cuando practiquen de una manera coherente con esta actitud. El reglamento de Baizhang Huihai⁴⁸ no es algo que haya que tomar a la ligera.

Cuando volví a Japón, me instalé en Kenninji durante dos años. Allí tenían *tenzo*, pero solo se parecía a este en el nombre. No había realmente nadie que se ocupase de las funciones propias del oficio. Dado que nadie entendía que el trabajo de un *tenzo* en sí mismo era la actividad de un buddha, nadie debería sorprenderse entonces de que no hubiera nadie capaz de desempeñar con convicción tal oficio. A pesar de que alguien allí había tenido la buena fortuna de conseguir desempeñar el oficio de *tenzo*, dado que no había encontrado un ejemplo viviente de un *tenzo* funcionando como un buddha, estaba perdiendo el tiempo tratando descuidadamente las pautas de la práctica. Era realmente una situación patética.

Observé atentamente al monje que llevaba el oficio de *tenzo*. Incluso ni siquiera ayudaba a preparar las comidas, sino que confiaba todo el trabajo a alguien distraído, a algún sirviente insensible, mientras meramente se ocupaba de dar órdenes. Ni una sola vez comprobó siquiera si el trabajo se estaba realizando apropiadamente. Era como si creyera que atender

46 “Sabiduría incomparable” Esta es una traducción del sánscrito *anuttara-samyak-sambodhi* que quiere decir inigualable, supremo, es decir, sabiduría incomparable del despertar. Uchiyama Rōshi traduce este fragmento así: “Dado que un monje debería tener la aspiración de practicar directamente el funcionamiento de *anuttara-samyak-sambodhi*, que significa la más refinada o estable forma de vida, incluso aunque haya correcto e incorrecto (bueno o malo), no se aferraría a ello.”

47 Es interesante resaltar que muchas de las expresiones que Dōgen Zenji usa para describir la actitud o el espíritu del *tenzo* hacia su trabajo son idénticas a muchas de las expresiones recogidas en el *Fukanzazengi*, en el que describe nuestra actitud cuando nos sentamos en zazen.

48 Las *Reglas de Baizhang* fueron las primeras reglas establecidas para coordinar un monasterio zen en China. Él vivió entre el 749 y el 814.

cuidadosamente la preparación del arroz y las verduras fuera algo grosero o vergonzoso, algo así como espiar en la habitación de una vecina. Dedicaba su tiempo a tumbarse o charlar con alguien en su habitación, o bien se ocupaba leyendo o recitando sutra. Ni una sola vez lo vi alcanzando una olla ni haciendo el más mínimo esfuerzo por obtener los ingredientes necesarios o pensar sobre el menú en general del templo. No sabía que ocuparse atentamente de estos asuntos es en sí misma la práctica budista. Ni tampoco le venía a la mente la práctica de ponerse el *kesa* o postrarse nueve veces antes de servir cada comida. Y como él mismo no era consciente de estas cosas, no estaba en condiciones de enseñar a los monjes más jóvenes, a pesar de que oficialmente era su deber. Era un estado de cosas realmente triste y lamentable.

Aunque una persona sea lo bastante afortunada como para que se le confíe el oficio de *tenzo*, si carece de aspiración para recorrer la vía, volverá con las manos vacías de la montaña de bienes y del océano de virtud. Más aún, aunque una persona no haya despertado el espíritu de un bodhisattva en él mismo, si encuentra a alguien que lo haya hecho le será posible practicar la vía de la vida del buddha. O, aunque no encontrara un maestro despierto, si tiene una profunda aspiración de vivir esta forma de vida incomparable, probablemente se familiarizará con la práctica de tal vía. No obstante, si tales condiciones no se encuentran presentes, ¿Cómo podría alguien recorrer la vía del Buddha?

En los muchos monasterios situados en las muchas montañas que he visitado en la China Song, los monjes que llevaban los correspondientes oficios, ejercían as distintas funciones durante un año, sin embargo siempre mantenían y exhibían la misma actitud como cabezas de la comunidad, adecuando tal actitud al tiempo y a las circunstancias. Hay dos aspectos de esta actitud que son observados al trabajar para el beneficio de otros y que benefician a su vez a uno mismo: entender que a través de cada esfuerzo realizado por el bien de la comunidad, se revitaliza el propio carácter y saber que esforzarse en alcanzar y sobrepasar a los patriarcas de los tiempos pasados significa aprender de sus vidas y ponderar sus ejemplos.

Ten presente lo siguiente: “Un tonto se ve a sí mismo como si fuera otro pero un sabio ve a los demás como si fueran él mismo.”⁴⁹

Como dijo un antiguo maestro:

Dos tercios de nuestra vida se han ido ya
Y no hemos aclarado con nuestra práctica quienes somos.
Malgastamos nuestros días buscando satisfacción,
Tal es así que lo rechazamos dando la espalda incluso cuando nos llaman.

49 La traducción de Uchiyama Rōshi dice: “No importa quiénes seamos o en qué circunstancias nos encontremos, siempre estamos viviendo nuestra propia vida. Un tonto mira su propia vida como si se tratase de la de otro cualquiera. Solo un sabio se da cuenta de que incluso en sus encuentros con los demás, está viviendo su propia vida *a través de* aquellos con los que se encuentra.”

¡Qué lamentable!⁵⁰

El no encontrar a un auténtico maestro conducirá a que seamos guiados por nuestros sentimientos y emociones. La historia del hijo tonto del hombre rico, que abandona la casa con el tesoro de la familia y lo arroja como si fuera basura, es realmente patética⁵¹. Del mismo modo, al llegar a familiarizarnos con el trabajo de *tenzo* no deberíamos desperdiciarlo.

Al fijarnos en aquellos que han trabajado como *tenzo* con la actitud de practicar la vía, observamos que en cada circunstancia la forma en la que desempeñan su trabajo coincide exactamente con las virtudes de su carácter. La realización de Daigui ocurrió cuando estaba trabajando con Baizhang⁵². La anécdota de las tres libras de sésamo de Dongshan pasó cuando era *tenzo*⁵³. ¿Puede haber algo de mayor valor que la realización de lo que es la vía? ¿Puede haber tiempo más precioso que el tiempo de la realización?⁵⁴.

Podríamos poner como ejemplo de alguien deseoso de la vía, el del chico que ofreció arena como si fuera un gran tesoro⁵⁵. El ejemplo de la buena fortuna

50 Este poema se atribuye a Xuedou.

51 Esta historia del hijo pródigo puede encontrarse en el *Sutra del Loto (Saddharmapundarīka-sutra)* al igual que en la *Biblia*.

52 Esta anécdota sobre Daigui aparece en el *Jingde Zhuandeng Lu*, o en japonés, *Keitoku Dentoroku*, una crónica de treinta capítulos que cuenta el linaje de la tradición zen. En el capítulo sobre Guishan Lingyou (otro nombre para Daigui) encontramos: «Una vez, cuando Daigui estaba sirviendo como *tenzo* en el monte Baizhang, fue a entrevistarse con el maestro. Baizhang (Hui Hai) lo llamó, “¿Quién es?” Daigui respondió: Soy yo, “Lingyou.” Baizhang dijo: “Ve al brasero y observa las ascuas, a ver si alguna aún está encendida.” Daigui cumplió con lo que se le dijo. Cuando volvió, le dijo a Baizhang que el fuego estaba apagado. Este se levantó, fue él mismo al brasero y rastrilló las cenizas. Encontró una pequeña ascua que aún ardía al fondo del brasero la cogió y se la mostró a Daigui en tono burlón. “¿Cómo llamarías a esto?” Entonces Daigui se dio cuenta de lo que Baizhang había estado intentando mostrar y, después de inclinarse respetuosamente en gratitud a su maestro, explicó que lo había entendido. Baizhang respondió: “Tu entendimiento se desvía solo en parte de la forma usual de la comprensión.” En el *Nirvāna-sūtra* hay un fragmento que dice: “Si deseas ver la naturaleza de buddha, deberías contemplar las causas y las circunstancias presentes de todas las cosas. Cuando el momento del despertar viene, es como si de repente aclararas algo que había estado confuso, como si de repente descubrieras algo que habías olvidado. Si reflexionas sobre esto con claridad, no hay nada fuera de ti mismo. Un antiguo patriarca decía que alcanzar el despertar es lo mismo que antes del despertar. Tener no-dharma con no-mente.” No hay falsas representaciones en realidad. Tanto los hombres ordinarios como los santos están sin distinción viviendo igualmente la incomparable realidad de la vida. En esencia, no hay nada que carezca de algo. Eres lo que eres ahora. ¡Deberías entender esto con sumo cuidado!»

53 Dongshan Shouchu, o en japonés, Tōzan Shusho, vivió entre el 807 y el 869. La historia de Las Tres Libras de Sésamo de Dongshan, aparece como el decimosegundo caso de la *Crónica del Acantilado Azul*: Un monje le preguntó a Dhongsan: “¿Qué es Buddha?” Dongshan respondió: “Tres libras de sésamo.”

54 “No hay nada más valioso que realizar la vía” o “ningún momento es tan precioso como el de la realización de la vía.” Es muy importante que el fragmento anterior no se tome fuera de contexto y se entienda según el espíritu de *mushotoku*, es decir, que no hay nada que conseguir. El despertar no es una especie de cosa que añade algo a nuestra vida, tal como un coche nuevo o algún tipo de conocimiento profundo o de alivio al estrés físico o mental. En este sentido, el despertar debería entenderse como íntimamente ligado a la práctica. Uchiyama Rōshi va incluso un paso más allá a este respecto en su comentario al *Shōbōgenzo Genjōkōan*.

55 En una vida anterior del rey Asoka, siendo aún un niño, estaba jugando con la arena

que tuvo aquel que hacía esculturas de Buddha y mostraba una actitud de reverencia ante ellas, ilustra además este mismo espíritu⁵⁶. Las obligaciones del oficio de *tenzo* son las mismas que hace cientos de años. Si ni la actitud ni las tareas han cambiado, ¿cómo podemos fallar a la hora de trabajar como *tenzo* para actualizar su maravillosa naturaleza y la vía de la misma manera que lo hacían los ancestros?

En realidad, cuando actuamos con algún cargo de responsabilidad, no solo el de *tenzo*, sino también el de cualquier oficial o asistente, hay que esforzarse por mantener un espíritu de alegría y magnanimidad, mientras mantenemos al mismo tiempo la actitud cuidadosa de un padre⁵⁷.

El espíritu alegre es el de la gratitud y el optimismo. Deberías considerar esto atentamente. Si hubieras nacido en algún reino celestial, probablemente estarías aferrado a los placeres de ese reino, sin tener ni el tiempo ni la oportunidad de hacer surgir el espíritu del despertar, ni tendrías una particular necesidad de practicar el *buddhadharma*. Mucho menos aún serías capaz de preparar comida para los Tres Tesoros, a pesar de ser lo más grande y lo más valioso de entre todas las cosas. Ni ser un *sakro-devānām-indrah* ni un *cakravartin* se puede comparar con los Tres Tesoros⁵⁸.

En el *Chanyuan Qinggui* encontramos este fragmento: “El *samgha* es lo más precioso de todas las cosas. Aquellos que viven en esta comunidad no están limitados por la mezquindad de los asuntos sociales. Tal comunidad manifiesta una postura refinada desprovista de las maquinaciones mundanas.”

¡Cuán afortunados somos de haber nacido como humanos, lo cual nos permite preparar la comida para los Tres Tesoros! Nuestra actitud debería ser verdaderamente de alegría y gratitud.

Deberíamos también reflexionar sobre lo que nuestras vidas podrían haber

cuando pasó Shakyamuni pidiendo limosnas. El niño le ofreció arena como si fuera arroz hervido y a continuación se inclinó. En consecuencia, Shakyamuni predijo que en una vida futura el niño sería un gran rey y protector del budismo. Al volver al hogar aquel día, Shakyamuni entregó la arena a Ananda y este la esparció en el camino por el que Shakyamuni paseaba durante el *kinhin*; que es, los períodos de andar despacio entre los períodos de *zazen*. La anécdota anterior puede encontrarse en el *Ayuwang Jing Zhuyinyuan Pinlue*, o en japonés, *Aikuō Kyō Shoinnen Bonryaku*.

56 En el *Zuoxiang Yinyuan Jing*, o en japonés, *Sakuzō Innen Kyō*, se encuentra esta historia sobre el rey Uten: «El rey Uten se acercó y preguntó al Buddha: “Tras la muerte del Tathagata (Shakyamuni Buddha), me gustaría dedicar mi vida a esculpir estatuas tuyas. ¿Cuántos méritos se podría obtener de tal acción?” (Shakyamuni) Buddha respondió: “En generaciones venideras, como recompensa, te reencarnarás en un cuerpo de sonido y más allá de la muerte, volverás a nacer en un reino celestial.”»

57 “Un espíritu de gozo y magnanimidad, unido a la actitud cuidadosa de un padre.” Esta es una traducción de la expresión japonesa *sanshin* o, literalmente, las tres mentes o actitudes. *Kishin* es la mente alegre, *rōshin* es la mente o actitud de los padres hacia su hijo, mientras que *daishin* es una mente magnánima o mente grande.

58 *Sakro-devānām-indrah* es una de las dos deidades tutelares del budismo. *Cakravartin* es un término técnico sánscrito que significa literalmente “aquel que se caracteriza por girar la rueda” o, en resumen, “un rey que gira la rueda.” Así se consideraba a Asoka. Tener la oportunidad de vivir y trabajar en un *samgha* como *tenzo* es más favorable que ser un rey o un dios (*deva*).

sido si hubiéramos nacido en uno de los reinos del infierno, como un espíritu insaciable o como un animal inferior o como un demonio⁵⁹. Cuán difíciles se presentarían nuestras vidas si sufriéramos las desgracias de esas cuatro circunstancias o cualquier otra de las ocho condiciones desfavorables⁶⁰. Seríamos incapaces de practicar el dharma con la fuerza de la comunidad, incluso aunque tuviéramos una mente para hacerlo. Menos aún seríamos capaces de preparar comida con nuestras propias manos y ofrecérsela a los Tres Tesoros. Nuestros cuerpos y mentes estarían impedidos por las limitaciones y aflicciones de estos mundos y tendrían que sufrir sus cargas.

59 “ En uno de los reinos del infierno, como un espíritu insaciable, como algún bajo animal o como un demonio”. Aquí “infierno, espíritu insaciable, animal y demonio” son traducciones libres de las palabras sánscritas *naraka*, *preta*, *tiryāñc* y *asura*. Hacen referencia a varios lugares o formas de reencarnación para los seres vivos, y corresponden en japonés a *jigoku*, *gaki*, *chikushō* y *shura*.

En su “Despedida de Antaiji”, el *teishō* (lección dharma) final de Uchiyama Rōshi antes de retirarse de Antaiji como abad, entra en detalle sobre lo que se conoce como *rokudō zen*, es decir, zen de seis tipos:

«A medida que uno práctica se da cuenta de que la profundidad del propio zazen viene determinado por la actitud con la que uno se sienta. El conocido como *rokudō zen* no tiene vinculación alguna con *shikantaza*. Es mejor alejarse de estos tipos de zen. Reparemos en ellos por un instante. En primer lugar, *jigoku zen*. Algunas personas, con solo oír la palabra zazen se ponen nerviosas. Curiosamente, algunos a los que les pasa esto ¡son sacerdotes! Hablo de la clase de sacerdotes que deciden vivir un tiempo en un *sōdō* oficial para poder recibir los papeles que los capacitan como sacerdotes y poder ponerse al cargo de un templo. En primer lugar, odian estar allí pero no tienen forma de evitarlo y además se sienten obligados a hacer zazen. Hacer zazen bajo estas condiciones se conoce como *jigoku zen* o, “zen infernal.”

Luego vendría el *gaki zen*. Es el tipo de zen que hacen aquellos que van tras el despertar de manera codiciosa.

A continuación vendría el *chikushō zen*. *Chikushō* en japonés hace referencia a un animal que puede ser domesticado, como un perro, un gato o, quizás, una vaca. Del mismo modo, algunas personas entran en un monasterio porque oyeron que no les faltará comida mientras sigan las reglas. De vez en cuando, tenemos a alguna persona de este tipo en Antaiji. Se imaginan que por estar aquí y sentarse durante las sesshin, serán capaces de permanecer en el templo. Cuando esta clase de personas se deja caer por aquí, simplemente les invito a que se marchen. Hay una expresión que dice “*yoraba taiju no kage*.” Significa buscar descanso o protección a la sombra de un gran árbol. Cuando la gente intenta buscar sombra bajo un escuálido y pequeño sauce como es Antaiji, están buscando en el lugar equivocado. Lo que quiero decir es que carece de sentido pensar en comer y vivir abundantemente en Antaiji, cuando aquí carecemos de grandes manjares. La única cosa que encontrarás a raudales es el arroz integral y la sopa miso que comemos tres veces al día. Un sacerdote errante que crea que será bien atendido en Antaiji, está cometiendo un tremendo error. Esta categoría, el *chikushō zen* no es algo bueno tampoco. Gente como esta tiene que avergonzarse de sí misma.

Más tarde tenemos el *shura zen*. Estas personas son aquellas que se dedican a competir con otras para obtener el *satori*. O bien, aquellas que compiten con otras para ver quién es capaz de hacerlo de forma más rígida y severa. Algunas llevan el *kyōsaku*, golpeando a los demás con esta misma actitud. Tal es el *shura zen*.

También existe el *ningen zen*, el zen que practican los seres humanos con fines utilitarios. A este punto me refería anteriormente, esto es, aquellos que hacen zazen para tener sus mentes enderezadas, o bien para tener buena salud o energía sexual, así como fortaleza. En cualquier caso, que hacen zazen para conseguir algo de este. Se pueden encontrar hoy montones de libros sobre zen humanista, o sobre un zen para el cuerpo, o sobre zen y psicología. Estos son claros ejemplos de *ningen zen*, que buscan algo ventajoso para la humanidad. Dicho de otro modo, es un zen que busca una recompensa de la práctica.

Finalmente tenemos el *tenjō zen*. Este tipo de zen lo practican aquellas personas que

Por consiguiente, alégrate de tu nacimiento en este mundo, en el que eres capaz de usar tu cuerpo libremente para ofrecer comida a los Tres Tesoros: al Buddha, al Dharma y al *Samgha*. Teniendo en cuenta las infinitas posibilidades en un universo sin tiempo, se nos ha concedido una maravillosa oportunidad. El mérito de trabajar como *tenzo* nunca disminuirá. Mi más sincero deseo es que agotes toda tu fuerza y todo el esfuerzo de todas tus vidas -pasadas, presentes y futuras- y de cada momento de cada día en tu práctica a través del trabajo de *tenzo* y así desarrollar una fuerte conexión con el *buddhadharma*. Ver todas las cosas con esta actitud se conoce como Mente Alegre.

Incluso los hechos de un dirigente benévolo desaparecen rápidamente como la espuma del agua o la llama de una vela al soplar el viento. Antes que hacer de gobernante, sería de más valor para el *buddhadharma* que prepararas las comidas y las ofrecieras a los Tres Tesoros.

Rōshin es la mente o actitud de un padre. Al igual que un padre cuida de su niño, mantén los Tres Tesoros en tu mente. Un padre, sin importarle las circunstancias difíciles o la pobreza, ama y cría a su hijo con toda su atención. ¿Cuán profundo es un amor como este? Solamente un padre puede entenderlo. Un padre protege a sus hijos del frío y los resguarda del ardiente sol sin preocuparse de su propio bienestar personal. Solo alguien en el que ha surgido una mente como esta puede entenderlo, y solo alguien en el que esta actitud se ha llegado a convertir en una segunda piel la puede realizar completamente. Esto es fundamental a la hora de ser padre. De este modo, cuando uses el agua, el arroz o cualquier otra cosa, debes tener el afecto y el cuidado propios de un padre criando a su hijo.

Shakyamuni renunció a veinte años de su esperanza de vida para cuidarnos en

quieren ser ermitaños. Parece que hay un número significativo de jóvenes americanos a los que les atrae este tipo de zen. Parece como si estos jóvenes estuvieran intentando huir del ruido de la sociedad materialista americana, con lo que deciden huir a las montañas a sumergirse en la tranquilidad del silencio que allí encuentran. O, cuando se aburren de hacer solo esto, se ven atrapados en un zen en el que disfrutan puliendo el cetro que llevan de un sitio a otro algunos sacerdotes. Eso es simplemente practicar zen como un hobby. Naturalmente, esta clase de zen ermitaño no tiene nada que ver con el *buddhadharma*. Para averiguar si estamos o no practicando un *zazen* auténtico o no, debemos mirar nuestra práctica desde la perspectiva más amplia posible. Una vez que te veas atrapado en uno de estos seis tipos de zen, no serás capaz de tener una visión global del *buddhadharma*.»

60 Estas ocho circunstancias o condiciones desafortunadas (*astāksanāh* en sánscrito), se conocen en japonés como *hachi nanjo*. Estas consisten en: el llegar a nacer en alguno de los muchos infiernos descritos en la literatura budista, o alguno de los espíritus insaciables o animales domésticos (tres de los cuatro infiernos mencionados en la nota anterior), tener buena salud y abundante riqueza, tener una edad muy avanzada, haber nacido antes o después del Buddha, ser muy listo o sofisticado en aspectos mundanos o estar impedido debido a la ceguera, sordera o necesidad.

Los tres primeros son los tres caminos malvados del propio karma del pasado; el cuarto y el quinto se refiere a aquellos que son tan sanos y ricos, o que han llegado a ser tan mayores, que no tienen ningún interés hacia lo transitorio de la vida; el sexto se refiere al período anterior y posterior a la muerte del Buddha cuando la práctica del Dharma no estaba floreciendo en absoluto; el séptimo describe a la gente que es demasiado hábil o experta en los caminos mundanos; el octavo hace referencia a aquellos que están físicamente impedidos por la ceguera, la sordera y la necesidad.

las generaciones futuras. ¿Qué puede significar esto? Fue una sencilla prueba de la Mente Parental. El *Tathagata* no hizo esto esperando alguna recompensa o la fama. Lo hizo de forma incondicional, sin pensamiento de beneficio o ganancia.

La Mente Magnánima⁶¹ es como una montaña, estable e imparcial. Al igual que el océano es tolerante y mira a cada cosa desde la perspectiva más amplia. Tener una Mente Magnánima significa estar sin prejuicios y evitar tomar partido. Cuando llevamos algo que pesa pocos gramos no pensamos que es ligero, al igual que cuando tenemos que llevar algo que pese más de veinte kilos no decimos que es pesado. Ni dejarse llevar por los sonidos de la primavera ni tener un corazón embriagado por los colores del otoño⁶². Ver los cambios de las estaciones como un todo y valorar la relatividad de ligero y pesado desde una perspectiva amplia. Es de esta manera en la que deberías escribir, entender y estudiar el carácter para magnánimo.

Si el *tenzo* de Jiashan⁶³ no hubiera sabido de las implicaciones más profundas de la magnanimidad, nunca habría podido ayudar a Fu Shangzuo de Daiyuan en su camino de actualizar la práctica del dharma con ese estallido de risa durante una de las lecciones de Daiyuan⁶⁴. Si Guishan no hubiera sido capaz

61 Mente magnánima es *daishin*, literalmente “gran mente” en japonés. Dōgen Zenji describe esta mente o actitud como si fuera una montaña o un océano. La montaña es una metáfora de estabilidad y quietud. Es decir, aquel que no se inclina ni por la tentación ni por la represión. La metáfora del océano nos muestra una mente de perspectiva abierta, tolerante. Suele usarse además para hablar del *samgha*.

62 En una nota al pie de página del *Eihei Daishingi Tsūkai*, editado y seleccionado por Bun'e'i Andō con la colaboración de Shunko Itō y publicado por Kōmeisha Publishers, aparecen los siguientes comentarios: “Los sonidos de la primavera pueden verse como las palabras de una oración, mientras que los colores del otoño apuntan a aquellas cosas que nos desagradan. Se podría hablar también de los colores de la primavera (las cosas que nos gustan) y de los sonidos del otoño (el exceso o la crítica destructiva)”.

63 Jiashan es el nombre de una montaña y un monasterio de la provincia de Hunan, en la China meridional. A menudo, a aquellos monjes que llegaban a ser conocidos durante el transcurso de sus vidas o después de su muerte se les conocía por el nombre de la montaña o del monasterio en el que vivían. En ocasiones, el nombre de la montaña solía indicar donde ocurrió la anécdota o el suceso.

Algunas fuentes creen que el *tenzo* del que se habla en el texto es Shanhui, un monje zen que levantó un monasterio en Jiashan, aunque históricamente no parece que esto fuera posible. En cualquier caso, la siguiente historia entre Shanhui y Guishan Lingyou se incluye en las notas de Uchiyama Rōshi a su comentario al *tenzo Kyōkun. Jinsei Ryori no Hon* (Cómo cocinar tu vida).

La anécdota ocurrió cuando Shanhui estaba trabajando como *tenzo* en el monte Guishan mientras Guishan Lingyou era el abad: «Un día, Guishan se aproximó a Shanhui y le preguntó: “¿Qué tendremos hoy de guarnición con el arroz?” A lo que Shanhui respondió: “Lo mismo que tenemos cada primavera.”

Al escuchar esta respuesta, Guishan animó a Shanhui a continuar con su práctica. Shanhui le respondió: “Hay dragones morando en el nido del fénix.” [Los monjes (dragones) que viven aquí (el nido del fénix, o el monasterio del monte Jiashan) están practicando muy duro.] Guishan pensó que ahí había un monje verdaderamente comprometido.»

Esta anécdota entre Shanhui de Jiashan y Guishan, aparece en el Linchan *Leiju*, capítulo 18.

64 Esta historia de Daiyuan Fu Shangzuo, o Daigen-fu Jōza en japonés, aparece en el volumen 17 del *Wudeng Huiyuan*. Daiyuan Fu vivió a mediados del siglo noveno: «Una vez el gran académico budista Daiyuan Fu estaba enseñando el *Mahaparinirvāna-sūtra* en Guangkao-Xiao en Yangzhou, cuando el *tenzo* de Jiashan, que estaba viajando de templo en templo

de escribir el carácter para magnánimo, sin duda alguna no habría sido capaz de haber demostrado su profunda comprensión ante su maestro al coger los restos de un leño apagado y soplarlo tres veces antes de devolvérselo a su maestro⁶⁵. Ni Dongshan, si no hubiera entendido completamente lo que significa la magnanimidad, hubiera podido responder la pregunta acerca del buddha según su famoso acto de pesar tres libras de sésamo.

Sé muy claro en este asunto. Todos los grandes maestros a través de los años han aprendido el significado de la magnanimidad no solo a través de su carácter, sino a través de los múltiples sucesos y circunstancias de sus vidas. Incluso ahora, podemos escuchar claramente sus voces expresando las verdades más fundamentales y las ramificaciones de estas verdades para nuestras vidas. Fueron hombres cuyos ojos estaban abiertos a lo más vital que hay en una vida de práctica, permitiéndonos contactar con el Buddha (la realidad de la vida). Sus vidas realmente manifestaron el único propósito del auténtico ser. Seas un abad a cargo de un templo o un monje veterano o estés desempeñando cualquier otro cargo o bien seas un simple monje ordinario, no olvides esta actitud a la hora de llevar tu vida con alegría, tener el profundo interés de un padre y realizar todas tus actividades con magnanimidad.

Escrito por Dōgen en la primavera de 1237 en Kōshōji para los seguidores de la vía en las generaciones venideras.

(visitando a varios maestros), se estableció allí empujado por una fuerte nevada. El *tenzo* escuchaba la lección en la que Daiyuan Fu estaba explicando la sección sobre los tres factores de *la naturaleza de buddha* y las tres virtudes del *dharmakāya* cuando, de repente, aquel se echó a reír.

Después de la charla, Daiyuan Fu invitó al *tenzo* a su habitación y le dijo: “Honestamente, soy una persona muy sencilla y mis comentarios, sobre los sutras que suelo enseñar, son muy literales. Me he dado cuenta de que te has echado a reír cuando hablaba sobre el *dharmakāya*. Me preguntaba si serías tan amable de decirme dónde se encontraba mi error.”

El *tenzo* le dijo: “Bien, lo que dices, coincide con lo que está escrito. En ese sentido, no hay error. Es solo que estabas hablando sobre el asunto sin realmente entenderlo.”

Al poco de escuchar las observaciones del *tenzo*, Daiyuan Fu dejó de dar ninguna charla sobre el dharma, y viajó por todos los rincones, visitando a muchos maestros, preguntando sobre el buddhadharma y practicando con todas sus fuerzas.»

65 Esta anécdota de Guishan aparece en el *Chanlin Leiju*, capítulo 14. «Cuando Guishan Lingyou vivía en el monte Baizhang, se trasladó al interior de las montañas con su maestro, Baizhang Huihai, a trabajar. Baizhang dijo: “Tráeme algo de leña” Guishan respondió: “De acuerdo, iré a por ella ahora mismo.” Cuando Guishan volvió, se le rompió un leño junto a Baizhang, que le preguntó: “Bien, ¿dónde está?” Guishan dio la vuelta al leño roto entre sus manos, sopló sobre él tres veces y se lo entregó a Baizhang. Baizhang tomó el palo de Guishan, reconociendo el acto del monje.»

El Tenzo Kyōkun y Shikantaza

«Un día Wuzhao⁶⁶ estaba trabajando como *tenzo* en un monasterio en las montañas Wutai⁶⁷, cuando el bodhisattva Manjusri apareció de repente sobre la olla en la que estaba cocinando, Wuzhao lo golpeó. Seguidamente dijo: “¡Aunque apareciese el mismísimo Shakyamuni sobre la olla, lo golpearía también!”»⁶⁸

Esta historia me resulta tan interesante como cercana. Tenemos a Wuzhao trabajando como *tenzo* en las montañas Wutai, cuando, de repente, mientras está cocinando el arroz, aparece sobre la olla nada menos que Manjusri, ¡el bodhisattva de la sabiduría, el mismo cuya representación es venerada en el *sōdō*! (En los monasterios tradicionales el lugar donde estos comen, duermen y hacen zazen [N.d.T.es.]) Al ver esto, Wuzhao golpea a Manjusri y exclama: “¡Aunque apareciera el mismísimo Shakyamuni sobre la olla, lo golpearía también!”

Fui ordenado como monje el mismo día en que la guerra fue declarada en el Pacífico, el 8 de diciembre de 1941. Durante toda la guerra, viví en la más absoluta pobreza. Más tarde, las cosas comenzaron a arreglarse y junto con otros discípulos de mi maestro, Kōdō Sawaki Rōshi, conseguimos reunirnos de nuevo, restableciendo poco a poco el aspecto de una comunidad. En 1948 y 1949 pasé los años más difíciles de mi vida. A pesar de que me había ordenado monje siete u ocho años atrás, aún no me había percatado de cuál era la finalidad de practicar zazen. Era, además, una época en la que la comida escaseaba en Japón y en la que mucha gente padecía hambre, una circunstancia que la mayoría de la gente de hoy en los países industrializados no puede ni imaginar. Durante esos días creía que sería maravilloso hacer de *tenzo*, porque podría apartar un poco de comida extra para mí. Aún así, parecía que cada vez que mi turno como *tenzo* llegaba estaba distraído con la posibilidad de conseguir un poco más de comida. Inevitablemente, claro, acababa provocando un desastre en mi trabajo. En realidad no era solo que algo estuviera mal hecho. Cada vez que reflexionaba sobre lo que más me preocupaba en aquellos días, como cuál debía ser el objetivo de zazen, ¡con total seguridad ocurría un desastre en la cocina! Durante la guerra, no tenía tiempo para leer el *Eihei Shingi* ni para, como dicen las expresiones de las antiguas instrucciones Zen, sostener mi práctica mientras reflejaba la luz de las antiguas enseñanzas. Al acabar la guerra la única cosa que poseía a raudales era tiempo y, cuando releía el pasaje sobre Wuzhao, este me cuestionaba profundamente sobre mi actitud de cómo ser *tenzo*. Cuando pensaba atentamente en Wuzhao golpeando a Manjusri cuando este se le apareció sobre una olla y continuaba con lo que estaba cocinando, me sentía

66 Wuzhao, o en japonés Mujaku, vivió entre 820 - 899.

67 Las montañas Wutai, o Godai-zan en japonés, son las cinco montañas principales de la parte septentrional de la provincia de Shanxi, en el norte de China.

68 Este fragmento está extraído del capítulo titulado *Chiji Shingi* del *Eihei Dashingi*, escrito por Dōgen Zenji, en el que cuidadosamente muestra, a través de numerosos ejemplos, el significado profundo de las reglas para guiar a una comunidad que está unida para practicar el budismo con sinceridad.

miserable sobre mi incapacidad para hacer lo mismo, incluso teniendo en cuenta que todo lo que aparecía sobre mi olla era algún que otro “espíritu hambriento.”⁶⁹ Tras aquello trabajé duro para espantar a los fantasmas cada vez que aparecían.

Dōgen Zenji dice que: “El *buddhadharma* directamente transmitido de los antiguos buddha y patriarcas es solo zazen.” Zazen es lo más valioso en nuestra práctica budista. No obstante, en el *Tenzo Kyōkun* hay tres fragmentos que dicen: “Los Tres Tesoros (Buddha, Dharma y Samgha) son lo más importante y lo más valioso de todas las cosas...teniendo la oportunidad de preparar comida para los Tres Tesoros,...nuestra actitud debería ser de alegría y agradecimiento”; y más adelante: “Mi mayor deseo es que involucres toda la energía y esfuerzo de todas tus vidas -pasado, presente y futuro-, y la de cada momento de cada día, en tu práctica a través de tu trabajo como *tenzo*.”

Podríais concluir del estudio de estos fragmentos que afrontar el problema del significado de zazen mientras trabajamos como *tenzo* o, al contrario, reflexionar sobre lo que significa ser *tenzo* mientras nos sentamos en zazen, sería la manera idónea de practicar. Pero no es así. Cuando os sentáis en zazen, solo os sentáis, y cuando trabajáis como *tenzo*, solo hacéis eso. Es el espíritu de solo trabajar o solo sentarse lo que es común tanto a zazen como al trabajo de *tenzo*. Esta idea de concentrarse completamente en una cosa es la piedra de toque de las enseñanzas de Dōgen Zenji. En japonés se dice *shikan*⁷⁰ y las ramificaciones de la enseñanza de *shikan* cobran importancia para nuestras vidas.

El propósito de este capítulo inicial es examinar la conexión entre *shikantaza* (tan solo hacer zazen) y el trabajo como *tenzo*. Respecto a este último tenemos el *Tenzo Kyōkun*, que comprende el texto principal de este libro. Pero, a pesar del hecho de que hay grandes textos escritos sobre *shikantaza*, no existe ningún texto que presente juntos el trabajo de *tenzo* y *shikantaza* y ahí se encuentra nuestro problema. Lo que intentaré hacer es explicar cómo entiendo la enseñanza de Dōgen Zenji sobre *shikantaza* para, a continuación, observar su conexión con el *Tenzo Kyōkun*.

Sabemos que *shikantaza* significa “tan solo hacer zazen”. ¿Pero qué significa “tan solo hacer zazen”? Dōgen Zenji describe el tipo de zazen que hacemos como “el Rey de los *Samādhis*”. Podemos averiguar el origen de la palabra “zazen” volviendo a los términos sánscritos *dhyāna* y *samādhi*. *Samādhi* es a veces llamado *tōji*, tratar o ver todas las cosas por igual, y otras *tōji* (escrito con diferentes caracteres chinos) o, en sánscrito, *samāpatti*⁷¹. Otra definición

69 “Espíritu hambriento” es una traducción literal del término japonés *gaki* [*preta*, en sánscrito]. *Ga* significa estar famélico o hambriento, y *ki* significa demonio o espíritu. En el marco del Zen, *gaki* se refiere a aquello que aparece dentro de cada ser humano y que nunca está satisfecho con lo que es o con lo que tiene.

70 *Shikan* es una palabra usada para enfatizar el hacer solamente aquello a lo cual precede esta palabra, para hacerlo solo tal como se hace. Aquí lleva la connotación adicional de hacer algo involucrándose completamente.

71 *Tōji*, que puede ser escrito de dos formas en chino, es en sánscrito *samāpatti* o *samādhi*. El primer término usa el término “igual” con el término “tratar”, lo que significa tratar o ver

de *samādhi* es que mente y ambiente son uno de manera innata.⁷² Y, por último, se ha definido *samādhi* así: “El *buddhadharma* debería entenderse de tal modo que mente y objeto sean uno”.⁷³

El problema gira en torno a la palabra “mente”, en japonés, *shin*. Según cómo entendamos esta palabra, así afectará tal entendimiento a nuestra comprensión de zazen.

Cuando pensamos sobre la mente en sentido ordinario, normalmente pensamos en la mente psicológica o en la consciencia. En sánscrito hablar de mente en este sentido se conoce con el nombre de *citta*, y en tal caso la expresión *shin ikkyōshō* significaría unir nuestra mente confundida concentrándola en una cosa. Por definición zazen vendría a ser un tipo de ejercicio mental o concentración psíquica o, tal vez, un método para entrenar la mente con el fin de obtener un estado tal que nuestras ideas o pensamientos sobre un objeto desaparecerían, quedándose la persona completamente imperturbable. Este es el significado superficial de *munen musō*, sin noción ni pensamiento⁷⁴. El zazen de la escuela Theravada y de las escuelas no budistas utilizan ese tipo de concentración psíquica. Cualquier tipo de concentración psíquica funciona desde la premisa de que nuestra mente siempre está en desorden y que alcanza la quietud haciendo zazen. Dōgen Zenji, no obstante, no creía que zazen fuese un método simplemente para mejorarse a uno mismo, ni un mero fortalecimiento de la propia vida sin ocuparnos de los demás. Dōgen decía: “¡Incluso si tienes la mente de un astuto zorro, no sigas la vía Theravada solo para intentar mejorarte a ti mismo!”⁷⁵

No quiero decir con esto que cuando la palabra mente se usa en las escrituras budistas nunca se haga hablando de mente psicológica o consciencia, pero en pocas ocasiones es usado en un sentido tan estrecho. Esto es particularmente cierto cuando Dōgen hablaba de “mente” en un párrafo del *Sokushin Zebutstu* (La mente junto al Buddha) del *Shōbōgenzo*: “El significado y el objetivo de la

todas las cosas de la misma forma, mientras el segundo término usa “igual” con “aproximarse”, que significa aproximarse a todo de la misma forma.

72 “Mente y objeto son uno de forma innata” es una traducción usual para la expresión *shin ikkyōshō*. Más adelante Uchiyama Rōshi le da un sentido a la expresión más amplio que el que le da Dōgen Zenji. No hay que tratar la expresión a la ligera por mucho que el significado parezca bastante obvio.

73 “El *buddhadharma* debería ser entendido de tal modo que mente y objeto sean uno” es una interpretación tradicional de la expresión *shin ikkyō ni hō o sessu*.

74 Una vez más, el uso común de *munen musō* supone que el objetivo de zazen es intentar no pensar en nada, pero, por supuesto, este no es el sentido de Dōgen Zenji ni el de Uchiyama Rōshi.

La dificultad está en darse cuenta de que cuando Uchiyama o Dōgen toman expresiones que han sobrevivido al paso del tiempo o comentan ideas no-budistas, no lo hacen con la idea de mostrar por qué la expresión está “equivocada”, dado que rara vez el problema está en la expresión, más bien se valen de ellas para cambiar su significado dándoles una perspectiva más amplia.

75 El lector debe tener cuidado al leer este fragmento, tomado del volumen 5 del *Eihei Kōroku*. A primera vista parece que Dōgen Zenji critica una escuela budista porque es distinta del Zen, pero no se trata de eso. Sobre lo que nos advierte es acerca de una determinada actitud, a la que llama actitud Theravada (¿similar al “fariseísmo” en el Judaísmo?), que debe ser evitada puesto que no observa la vida desde la perspectiva más amplia.

mente que ha sido directamente transmitida de Buddha a Buddha es que la mente abarca completamente todos los fenómenos y que todos los fenómenos son inseparables de la mente.”⁷⁶

¿Cuál es el significado de “mente que abarca completamente todos los fenómenos” o el de “todos los fenómenos están incluidos en la mente”? En primer lugar intentaré hablar desde mi mismo y analizar cómo se aplica esto a mi vida. Estudiando los miles de volúmenes de las enseñanzas budistas, que tuvieron su origen en la India con Shakyamuni y que se fue refinando cada vez más con el paso de los años, las palabras y expresiones que emergieron nunca fueron usadas pobremente, sino que, prácticamente siempre, tenían un profundo sentido con amplias connotaciones. Por ejemplo, cuando la palabra “mente” se usó por primera vez estoy convencido de que se usó con el mismo sentido psicológico con el que la usamos hoy de manera cotidiana. No obstante, cuando usamos la expresión “mente que abarca completamente todos los fenómenos y todos los fenómenos son inseparables de la mente”, las connotaciones van más allá de lo psicológico. El significado aquí es completo, no-dual. Va más allá de las connotaciones mentales o psicológicas.

Hablar de estar vivos implica al mismo tiempo que hay un mundo de fenómenos en el que vivimos. Generalmente suponemos que el mundo existía mucho antes de que nosotros nacióramos y que nuestro nacimiento es nuestra entrada en el escenario de un mundo pre-existente. Junto a ello, a menudo, suponemos que nuestra muerte significará nuestra salida de tal mundo y que, después de nuestra muerte, este mundo continuará. Con esta manera de pensar toma cuerpo una falsa representación mental, la cual no tiene nada que ver con la realización de la realidad misma. La realidad del mundo en el que vivo y experimento no es meramente un conglomerado de ideas y abstracciones.

Cuando miramos una taza que está colocada entre nosotros tenemos la sensación de que estamos mirando la misma taza, pero en realidad esto no es así. Tú miras la taza con tus ojos y desde un determinado ángulo. Más aún, observas los rayos de luz y las sombras que vienen desde tu parte de la habitación. Esto funciona de la misma manera conmigo. De una manera muy simple, continuamos separando la realidad de la situación atrapados por la idea de que ambos vemos la misma taza. Esto es lo que quiero decir con una “falsa representación mental”.

Del mismo modo, suponemos que existe un mundo que tú y yo experimentamos en común con el resto de seres humanos, y que tal mundo existía previamente a nuestro nacimiento y que continuará existiendo después de muertos. Pero, de nuevo, esto no es más que una idea. No solo eso, sino que acabamos por creer que vivimos y morimos en este mundo fruto de nuestra elucubración. Esta es una forma totalmente invertida de mirar nuestra propia vida. Mi propio Sí mismo vive en la realidad, y el mundo que experimento es un mundo que solo yo puedo experimentar y que nadie más puede experimentar conmigo. Expresar esto de la manera más precisa posible

⁷⁶ En japonés, la expresión “mente que abarca completamente todos los fenómenos y todos los fenómenos son inseparables de la mente” es *isshin issaiho issaiho isshin*.

es afirmar que al nacer, simultáneamente, doy nacimiento al mundo que experimento, vivo toda mi vida en ese mundo y, al morir, el mundo que experimento también lo hace.

Desde el punto de vista de la realidad, mi propia experiencia de vida (que en terminología budista es igual que decir mente), y la realidad (que quiere decir los dharma o los fenómenos que aparecen en mi vida) no pueden estar nunca separadas la una de la otra. Tienen que ser idénticas. No obstante, coger lo que acabo de decir e interpretar que todo debe estar, por consiguiente, “en mi mente” (la mente pensante, emocional o psicológica) sería caer en otro tipo de trampa filosófica. Por otro lado, interpretar que la mente es totalmente dependiente del entorno sería relegar la cuestión de la mente a un tipo de realismo ingenuo. Las enseñanzas budistas ni son un idealismo simplista ni tampoco una especie de ambientalismo.

Shin, o mente, en términos de *buddhadharma* debe entenderse así: la mente que ha sido directamente transmitida de Buddha a Buddha es la mente que abarca completamente todos los fenómenos y todos los fenómenos son inseparables de esa mente. Mi experiencia personal es a la vez el mundo de la realidad. O, viceversa, el mundo de la realidad constituye mi mente. Así pues el uso de la palabra “mente” en este caso va más allá de un significado mental o psicológico. En nuestra época quizá “pura vida” sería una expresión más clara que mente. En nuestra vida cotidiana me encuentro con un mundo de fenómenos, y es a través de estos encuentros y de mi experiencia de ellos como vivo mi vida.

Con la definición de mente que acabo de dar es necesario dar otro vistazo a la expresión “el dharma debería entenderse de tal modo que mente y objeto sean uno.” Esta expresión significa que debemos aprender a ver todos los fenómenos (todo lo que ocurre en la vida) desde el origen de una experiencia de pura vida. Demasiado a menudo, mientras nos ocupamos de nuestras vidas, creamos prejuicios e ideas preconcebidas a partir de los pensamientos que surgen de nuestras mentes y, después de haberlas fabricado, disipamos nuestra energía viviendo en el mundo abstracto de tales ideas. “El dharma debería entenderse de tal modo que mente y objeto sean uno” significa que debemos ver todos los mundos que rodean nuestras vidas desde el origen de nuestra propia experiencia vital. Nuestra experiencia vital es nuestra mente. Esto significa que todas las cosas en la vida funcionan como partes de nuestros cuerpos. Este es también el significado de *tōji*, tratar todas las cosas por igual.

Por tanto Dōgen Zenji no pretende que nos deshagamos de todas las ilusiones, fantasías y pensamientos que surgen en nuestras cabezas durante zazen. Sin embargo si, estando sentados en la postura de zazen, vamos tras estos pensamientos, en realidad no hacemos zazen. Intentar deshacernos de nuestros pensamientos es solo otro tipo de fantasía. Zazen, entendido como la mente que es de manera innata una con todos los fenómenos, es la cualidad de ver todas las cosas desde el origen de la pura vida, en la que dejamos tanto de perseguir los pensamientos como de intentar eliminarlos. Entonces observamos cualquier cosa que emerge como el escenario de nuestra vida.

Dejamos surgir cualquier cosa que surja y permitimos desaparecer cualquier cosa que desaparezca.

Lo que acabo de explicar es el sentido que tiene el fragmento escrito por Dōgen Zenji en el *Fukanzazengi* que dice: “Abandona todas las relaciones, deja a un lado todas las actividades. No pienses sobre lo bueno y lo malo y no intentes juzgar lo correcto y lo incorrecto. No intentes controlar tu percepción o tu consciencia, ni intentes resolver tus sensaciones, ideas o puntos de vista. También debes dejar ir la idea de llegar a ser un Buddha.”

Los seres humanos somos criaturas dotadas con cabezas en las que aparecen y desaparecen pensamientos y sensaciones. El que suceda este fenómeno, incluso mientras hacemos zazen, es de lo más normal. Al igual que varias secreciones y hormonas circulan a través de los órganos del cuerpo, los pensamientos pueden ser comparados con secreciones de la mente. Pero ocurre que si no somos cuidadosos -¡o, en ocasiones, incluso aunque lo seamos!- ponemos estas secreciones en movimiento, invertimos toda nuestra energía en ellas y acabamos paralizados, incapaces de actuar o movernos. La cosa más importante a tener en cuenta cuando practicamos zazen es dejar ir completamente todo, dado que toda secreción no es más que una función normal. Cuando lo hacemos, todo lo que surge puede ser visto como el escenario de nuestras vidas. Esto se ha descrito como “la apariencia esencial de las cosas.”⁷⁷ *Chan*, en chino, *Zen*, en japonés, o *Dhyāna*, en sánscrito, transmiten este significado, lo cual más tarde, tradicionalmente, se conocería como *jōryō*.⁷⁸ “El vasto cielo no impide que las blancas nubes floten en él”⁷⁹ es otra expresión para este escenario. Finalmente, una expresión a veces usada para describir el zazen de la tradición Sōtō, *mokushō zen*⁸⁰, que significa despertar silencioso, alude también a este mismo escenario. Abandonar todo a la postura de zazen es el fundamento del despertar silencioso⁸¹; dejar ir todo

77 “La apariencia esencial de las cosas” es una traducción de la expresión japonesa *honji no fūkō*. Keizan Zenji, en el *Zazen Yōjinki (Puntos a observar sobre Zazen)* usa esta expresión, intercambiándola con *honrai no menmoku*, a menudo traducido como “el propio rostro original.”

78 *Jōryō*, literalmente “contemplación silenciosa”, es la transliteración japonesa de una moderna traducción china de *dhyāna*.

79 “El vasto cielo no impide que las blancas nubes floten en él” es la respuesta que Shitou Xiqian le dio a Daowu cuando este le preguntó sobre el significado del *buddhadharma*.

80 *Mokushō zen* expresa el tipo de zazen practicado por la tradición Sōtō. *Moku* significa sentarse en silencio, mientras que *shō* significa despertar. Originalmente la expresión *mokushō zen* era usada como una crítica a la escuela Sōtō. Daihui Zonggao llamaba al zazen que Hongzhi Zhengjue y sus discípulos practicaban *mokushō zen*, queriendo decir que es un Zen sin dirección, en el cual el practicante se sienta proyectando el silencio sobre sí mismo, como un escape de su papel social. En otras palabras, Daihui decía que era una forma de mirarse el ombligo.

En aquella época, a mediados del siglo XII, hubo una pequeña respuesta a tal crítica y más tarde Hongzhi Zhengjue escribió un poema titulado *Mokushōmei* en el que usaba el término en sentido positivo. Tradicionalmente la crítica surgida hacia la escuela Sōtō sostiene que esta fomenta una actitud estrecha, individualista, una forma de Zen hermético despierto solo a uno mismo, mientras que la crítica dirigida al *kanna zen*, el zazen practicado en la escuela Rinzaï, es que simplemente consiste en un medio para obtener algún tipo de *satori* o experiencia del despertar. Los practicantes de ambas escuelas deben tener cuidado de sendas desviaciones.

81 La palabra “postura” debe entenderse aquí tanto como postura física o corporal, como

lo que surge sin intentar encontrar soluciones para lo que hemos de hacer al respecto de esto o aquello. Esto es lo que se conoce como *shikantaza*. Cuando hacemos zazen con esta actitud ya no existe la intención de realizar alguna fantasía artificial como conseguir la iluminación o mejorar nuestras mentes.

En el *Shōbōgenzo Zuimonki* Dōgen Zenji dice: “Sentarse es la práctica de la Realidad de la vida. Sentarse es no-actividad. Esta es la forma auténtica del Sí mismo. Más allá de esto, no hay otro lugar en el que buscar el *buddhadharma*.”

Durante zazen, si no tenemos cuidado, estaremos fácilmente predispuestos a dormirnos o a fantasear sobre cualquier cosa de nuestra vida cotidiana.⁸² Dado que ambas condiciones oscurecen la pureza natural de nuestra fuerza vital, el punto esencial es despertar de ellas y volver a mantener con firmeza la postura de zazen. Esta es la actividad de *shikantaza*. Esta práctica es en sí misma despertar. Es la práctica del corazón entregado al despertar la que debemos realizar.

Para terminar, hasta aquí he intentado exponer mi comprensión de *shikantaza*. El espíritu del *Tenzo Kyōkun* coincide con lo que he estado diciendo hasta ahora, es decir, vivir la realidad de la pura vida. La actitud del *tenzo* que Dōgen Zenji describe consiste en vivir cada día la realidad de la pura vida. Como he mencionado, si no somos cuidadosos, podríamos asfixiar la vitalidad de nuestras vidas a través de la fabricación de ideas. La enseñanza del *Tenzo Kyōkun* actúa desde el origen de la realidad de la vida, para arrancar totalmente las ideas y filosofías propias que, a menudo, creamos en vez de permitir con sinceridad que la realidad actúe en nuestras vidas.

Al comienzo del texto Dōgen señala la importancia del *tenzo*, rechazando la idea de que este trabajo tenga que ver con el que realiza “un cocinero o un pinche ordinarios”, afirmando que “los monjes que atienden cada tarea son todos discípulos de Buddha y realizan las actividades de un buddha.” En otras palabras, el texto nos muestra que el *tenzo*, con su actividad, practica la realidad de la vida tan correctamente como aquellos que practican zazen. En el Zen, a esto se lo conoce como practicar con una sola mente, no dividida, con todas las energías.⁸³ Esta actitud es completamente diferente de las ideas preconcebidas que sostiene la gente a la hora de observar el mundo. Vivir a través del orden social o de los valores mundanos es un ejemplo clásico de lo que quiero decir con vivir en un reino de pensamientos e ideas fabricadas, de valores relativos. Es por esto por lo que nuestra práctica consiste en abandonar las normas sociales y los valores de mercado sobre las cosas y las

postura mental, emocional, actitud.

82 Caer dormido es conocido como *konchin*, mientras que perseguir los pensamientos es llamado *sanran*. Sawaki Rōshi solía referirse a estos estados como “estupor somnoliento” y “estupor pensante.”

83 “Practicar con una sola mente, no dividida, con todas las energías” es una traducción de la conocida expresión Zen *isshiki no bendō*. *Isshiki* significa hacer cualquier cosa comprometido con la mente unificada o con el corazón entregado, sin distracciones. *Bendō* se compone de dos caracteres: *Ben* y *dō*. *Ben* tiene dos posibles significados: uno sería discriminar o discernir y el otro esforzarse con toda la energía. *Dō* significa vía, camino.

personas, y en practicar con una actitud vital fundamentada en la realidad de la vida del Sí mismo.

Sobre la vida religiosa

Hoy en día el *Shōbōgenzō* de Dōgen Zenji se ha vuelto familiar para muchas personas. No obstante otro importante texto, escrito también por Dōgen, el *Eihei Shingi*, aún es desconocido. Tanto Nishiari Zenji⁸⁴ como mi propio maestro, Kōdō Sawaki Rōshi, han dicho varias veces que los monjes de la tradición Sōtō deben guardar el *Eihei Shingi* con aun mayor fidelidad y estima que el *Shōbōgenzō*. Algo que nunca olvidaré es la cantidad de veces que Sawaki Rōshi me advertía de llevar conmigo el *Eihei Shingi* cada vez que fuese a visitar un templo. Incluso me mostró la manera adecuada de envolverlo y enrollarlo en un paquete, tal y como los monjes lo llevaban consigo cuando viajaban.

La razón por la que deberíamos valorar el *Eihei Shingi* tan altamente es porque en él Dōgen Zenji tomó a sus discípulos de la mano y les enseñó acerca de la vida cotidiana religiosa. Comparado con el *Shōbōgenzō*, que es una profunda enseñanza filosófica, el *Eihei Shingi* es más parecido a una enseñanza oral que guía a los discípulos de un modo más práctico.

Por ello superficialmente puede parecer que estaba escrito solo para monjes, teniendo presente situaciones monásticas que no tienen relación con la vida diaria de la mayoría de la gente. No obstante, si vamos más allá de la superficie para encontrar un significado más profundo, no puede haber duda de la enseñanza práctica y vibrante que encierra. Una enseñanza pertinente para todos, sin importar en donde se desarrollan nuestras vidas.

El *Tenzo Kyōkun* es el primer capítulo del *Eihei Shingi*. *tenzo* hace referencia al oficio de preparar comidas para la comunidad, mientras que *kyōkun* significa enseñanza, luego *Tenzo Kyōkun* significa instrucciones o enseñanzas para el cocinero⁸⁵. Como es un libro que trata asuntos de cocina, de alguna forma es un manual de cocina, si bien no del tipo que usan las futuras esposas, sino que es una obra profundamente religiosa. Considero que es uno de los textos religiosos más valiosos de todos los tiempos, dado que trata no solo sobre cómo manejar los alimentos, sino sobre todo de nuestra actitud hacia todas las cosas y personas que encontramos en nuestra vida cotidiana. O aun más directamente, es un texto que nos enseña concretamente cómo preparar y guiar nuestras vidas. En este capítulo he seleccionado aquellos fragmentos del texto que considero de una especial relevancia. Espero que con ellos podamos descubrir juntos una verdad más allá de lo particular y aprender cómo trabajar observando el verdadero valor de nuestras vidas.

El *Tenzo Kyōkun* es un manual de cocina para la vida pero, ¿cuál es el ingrediente básico con el que preparamos la vida? Para Dōgen Zenji, no es

84 Nishiari Zenji (1821-1910), cuyo nombre budista era Bokusan, era una autoridad en el *Shōbōgenzō* durante la era Meiji. Daba *teishō* (charlas dharma) sobre él, sus notas fueron recopiladas, editadas y publicadas con el título de *Shōbōgenzō Keiteki*.

85 La palabra "*tenzo*" es usada de forma intercambiable, a veces para referirse al oficio o la función de preparar comidas y otras a la persona que desempeña tal labor.

otro que zazen. La vida religiosa se manifiesta en nuestra existencia cuando nos preguntamos como podemos vivir teniendo zazen en el centro de nuestras vidas, mientras que al mismo tiempo estamos protegidos por zazen. Visto desde el lado contrario, la vida religiosa se manifiesta con toda su vitalidad cuando zazen comienza a funcionar en nuestra vida cotidiana. Cómo funciona zazen y nos guía a cada paso es de lo que trata este texto.

En este sentido el zazen de Dōgen Zenji es religioso en el sentido más profundo. Es diferente de cualquiera de los numerosos libros sobre Zen que pueblan hoy el mercado presentando zazen simplemente como un método para entrenar el *hara* (comparado por algunos con el plexo solar o con el *manipūra chakra*) o con algún tipo de actividad terapéutica o bien como un método para cultivar la mente. Sin embargo el zazen de Dōgen Zenji es religioso en el sentido de que nos muestra la manera de vivir nuestras propias vidas más esencial. Dado que este es un punto importante quisiera extenderme un poco más sobre el asunto de zazen como religión antes de seguir avanzando con el texto.

En Japón, cuando alguien dice zazen, la gente normalmente entiende que se está hablando de algo que se hace para obtener la iluminación. Este tipo de ideas están bastante alejadas del zazen de Dōgen Zenji. Para Dōgen zazen no puede estar separado de la religión. Tras zazen deben de estar las enseñanzas budistas y detrás de estas nuestra propia experiencia.

Nuestra exposición parece volverse un poco más compleja, así que de nuevo empezaré con un ejemplo para facilitar la comprensión.

Nací al final de la era Meiji en Hongō, un distrito de Tokyo que, antes del gran terremoto de 1923, seguía manteniendo las huellas del período Edo⁸⁶. En aquella época había muchas maestras de canto clásico japonés y el sonido del *shamisen*, instrumento japonés de tres cuerdas, solía flotar a través de las calles. Si la maestra era realmente hermosa, era tan popular entre los jóvenes que estos, con el pretexto de estudiar con ella, acudían en manada a su puerta.

Un frío día de invierno, dos jóvenes tenían una clase con una maestra. Después de que la clase hubiera acabado la maestra les invitó a quedarse y charlar un rato. Ellos se entusiasmaron con la idea y se apresuraron a sentarse alegremente junto al *kotatsu* (estufa) para charlar.

Bajo el *kotatsu* uno de los dedos de uno de los estudiantes accidentalmente tocó el meñique de la maestra, pero ella continuó charlando como si nada. Luego agarró su anular, ella siguió imperturbable. A continuación agarró el resto de los dedos y, finalmente, la mano entera que para entonces estaba caliente y sudorosa. A pesar de ello la maestra seguía manteniendo la compostura, lo que animaba aún más al joven. Estaba profundamente emocionado, creyendo que se había anotado un tanto frente a su amigo y que la hermosa maestra lo había elegido a él.

86 El período Edo, conocido a veces como Tokugawa, abarca desde el 1603 al 1868.

De repente la madre de la maestra la llamó desde la cocina. Ella respondió, levantándose a ver que quería. Pero, bajo el *kotatsu*, el joven Hachi seguía sosteniendo una mano.

“¡Maldita sea! ¡Es tu mano, Kuma!” Le gritó Hachi a su amigo.

“Así que eras tú el que agarraba mi mano, Hachi, y yo que creía todo este tiempo que era ella. Arrrrggghh! Tu mano está grasienta y sudorosa.”

“¿Ah, sí? Pues tus uñas están demasiado largas. ¿Por qué no te las cortas alguna vez?”

“¿Y por qué estamos ahora agarrándonos la mano?”

“Echemos un pulso.” Y así continuaron.

Al igual que pasaba bajo el *kotatsu* en la historia, cuando hablamos de Zen hay muchas cosas escondidas bajo la expresión “enseñanza más allá de las escrituras.”⁸⁷ Es como tener los dedos agarrados uno a uno; mientras haces zazen puedes llegar a creer: “¡Vaya, qué sentimiento tan maravilloso! ¡Qué estado de mente tan fantástico! Solo un poco más y... ¡Lo tengo! ¡*Kenshō*! ¡*Satori*! ¡Iluminación!” En ese mismo momento la hermosa muchacha llamada *buddhadharma* se levanta y se marcha de la habitación. Lo que intento decir es que en ocasiones se pone demasiado esfuerzo en alcanzar una experiencia de *satori* separada del Dharma. Sin el modelo del *buddhadharma*, que no es otra cosa que la vida del Sí mismo, no hay forma de saber qué significa *kenshō* o *satori*. A esto es a lo que me refería antes, al decir que detrás de zazen tiene que estar el Budismo y detrás de este tienen que estar nuestras vidas cotidianas.

Si la familia de un hombre que practica zazen empieza a notar que no es posible vivir con él desde que comenzó a sentarse, incluso aunque supuestamente haya tenido *kenshō* o *satori*, o si este va por ahí gritando a cualquiera como si él fuera alguien especial, en este caso diría que sería mejor que no se sentara en absoluto. O si la gente que trabaja con él empieza a verlo como si se hubiera vuelto excéntrico, insinuando que sería mejor no hacer zazen en absoluto si se hace para volverse “cómic”, claramente esa persona alimenta alguna absurda idea derivada de la expresión “enseñanza más allá de las palabras.”

La idea más importante a tener en cuenta respecto al *buddhadharma* es la expresión *mantoku enman*, es decir, armonía perfecta. Que la bondad se desprenda de forma natural de tu conducta es vivir más auténticamente el budismo que tener alguna especie de *kenshō* o *satori*. No debería quedar duda de que vivir tu vida, actuar y estar en perfecta armonía es, de hecho, vivir la vida del Sí mismo.

87 “Enseñanza más allá de las palabras” es una traducción de la expresión *furyū monji*. Esta antigua expresión Zen ha entrado en el uso popular con el significado de que en el Zen, y por consiguiente en la vida cotidiana, no es necesario usar la propia mente dado que el Zen está más allá del intelecto y de la razón. En otras palabras, la expresión se ha convertido simplemente en una excusa para que algunos se sienten a vegetar simplemente.

Un *satori* que no está en relación con tu conducta personal no es algo muy diferente de una especie de borrachera. No es distinto del éxtasis que se puede obtener con alguna droga. Sobra decir que nada de esto tiene que ver con la religión ni con el *buddhadharma*.

Tu práctica de zazen no debe estar separada de tu propia experiencia de vida, ni de su orientación global. Más bien, trabajando constantemente para refinar y aclarar tu vida cotidiana, o la vida de tu completo Sí mismo, tu práctica se armoniza con el dharma. En este punto zazen se convierte en religión. El zazen de Dōgen Zenji, a lo largo de las líneas que he estado comentando, es la fuente de la enseñanza diaria del *Tenzo Kyōkun* y, en nuestra vida cotidiana, esa enseñanza se transforma en el telón de fondo de zazen.

La auténtica forma del Sí mismo

En el capítulo anterior he señalado que el zazen de Dōgen Zenji no debería ser algo separado de nuestras propias vidas ni del *buddhadharma*. No deberíamos practicar zazen solo para tener alguna especie de *kenshō* extático o una experiencia de satori. La naturaleza de zazen tiene que ser tal que guíe nuestras vidas a la luz de la más innegable auténtica vida. Aunque el *tenzo Kyōkun* entra en detalle sobre cómo atender y cuidar nuestra vida cotidiana según este tipo de zazen, aún debemos preguntarnos la cuestión fundamental: ¿qué es zazen?

El siguiente fragmento del *Shōbōgenzō Zuimonki* expresa muy bien de qué se trata: “Zazen es la auténtica forma del sí mismo.” Muy a menudo en nuestra vida cotidiana perdemos de vista nuestro auténtico ser. Zazen restablece nuestra visión. Así, en el *Genjō Kōan*: “Estudiar la Vía del Buddha es estudiarse a sí mismo.”⁸⁸

Un ejemplo que frecuentemente suele aparecer en las columnas de consejos de los periódicos nos servirá para aclarar este aspecto: “Mi matrimonio actual es concertado, pero recientemente me he enamorado de verdad de una chica con la que trabajo. Estoy enamorado por vez primera y quisiera casarme con ella. Por favor, dígame qué debo hacer.” La gente, a menudo, se queja sobre problemas ridículos como este. Puede que dé la impresión de que yo no lo haga, pero no es así. Cuando era joven también sufría este tipo de problemas, así que no me estoy burlando de nadie. Estaba terriblemente angustiado por este tipo de problemas y acabé por romper el corazón a dos mujeres con mis inquietudes.

Precisamente porque que he sufrido esa clase de angustia, me he dado cuenta de que el problema descansa alrededor de la expresión “de verdad” en la frase, “me he enamorado de verdad”. Resumiendo, decir que has encontrado a una persona a la que amas más que a tu esposa puede ser un hecho que exista como un pensamiento o como sentimiento en tu corazón, pero no es correcto equipararlo con un hecho, aunque pueda parecer verdad. Es simple auto-engaño y nos engañamos así a nosotros mismos al pensar que un hecho existente en nuestras mentes es la verdad absoluta.

Es tan solo un ejemplo, pero, si lo piensas, estas y otra clase de ilusiones ocurren a diario. Actualmente los jóvenes se dejan crecer el pelo al estilo hippy y a sus padres les molesta, diciéndoles que se lo corten porque parece sucio y descuidado. Pero los jóvenes insisten en dejárselo crecer. Aparece entonces una diferencia de opinión. Las diferencias de opinión sobre el peinado obviamente no son un asunto serio, pero pronto surgen problemas más grandes, una cosa lleva a la otra hasta que las relaciones familiares se desmoronan, los niños abandonan totalmente el hogar y todos pierden la razón.

88 “Estudiar la Vía del Buddha.” Uchiyama Rōshi define así el término japonés *butsudō*.

Tales diferencias de opinión ocurren a menudo entre las madres jóvenes y sus suegras. Las suegras no soportan ver como las madres tratan severamente a los niños, mientras que las madres creen que las suegras miman demasiado a los niños y los estropean.

Estos conflictos de opiniones y de ideas no se limitan solo a padres, suegros e hijos, sino que también invaden el ámbito internacional, tal y como ocurre entre las visiones diferentes del capitalismo y del comunismo. Si estos conflictos de ideas llevan a la guerra, en la época en la que vivimos podrían poner verdaderamente en peligro el destino de toda la humanidad. Podemos ver así cómo diferentes puntos de vista pueden conducir a resultados catastróficos.

¿Por qué suceden estas diferencias? Básicamente se deben a que nos aferramos a alguna idea como si fuera la realidad, engañándonos a nosotros mismos al creer que esta realidad es la verdad absoluta. Partiendo del ejemplo de una situación en particular, sería correcto si los mismos pensamientos apareciesen en la mente de todos, pero no es ese el caso. Al igual que cada rostro es diferente en cada persona, es simplemente normal que las ideas que surgen en la mente de cada cual sean necesariamente diferentes. Pero si llegamos a apegarnos demasiado a nuestras ideas y pasamos a considerarlas como ejemplos de una verdad incuestionable, la consecuencia inevitable será un conflicto de ideas que podría desembocar en la guerra.

El primer gran príncipe budista japonés, Shōtoku Taishi, lo dejó escrito con bastante claridad en la Constitución de los 17 artículos: “Todos los hombres tienen su propia mente y cada uno ve las cosas de forma diferente. Cuando otro tiene razón, yo estoy equivocado. Cuando yo tengo razón, otros están equivocados. No soy necesariamente un sabio ni otros son necesariamente estúpidos. Todos somos personas normales.”

El hecho de que todos nosotros seamos personas ordinarias es lo más próximo a la verdad. Esa comprensión es seguramente más importante que estar atrapado por las propias ideas de justicia y rectitud, que solo nos llevarán a discutir, a pelear y a la guerra. Cuando cada cual se aferra a sus propias ideas e insistimos sobre lo que consideramos correcto, nos alteramos todos, y en el panorama internacional acabamos por ir a la guerra. Qué otra cosa podemos decir aquí, sino que hemos perdido completamente de vista la verdad, la naturaleza absoluta de la vida. ¿Cómo podemos demostrar mejor nuestra comprensión de esta naturaleza absoluta de las cosas sino volviendo a la posesión de nuestra plenas facultades mentales?. En el budismo salud significa vivir sin perder de vista la auténtica forma del sí mismo.

Normalmente vamos de un lado a otro completamente agitados por nuestras mentes, llenas de pensamientos y sentimientos. Cuando hacemos zazen dejamos ir todo eso y obtenemos frescura, una salud mental auténtica. Solamente esa es la auténtica forma del sí mismo. Cuando practicamos zazen dejamos ir aquellas ideas que aparecen, sin importar lo repulsivas o grandiosas que puedan ser. Al hacerlo, nuestra auténtica forma se manifiesta

naturalmente. En el *tenzo Kyōkun* esto se conoce como magnanimidad o mente grande.

“La Mente Magnánima (o *daishin*) es como una montaña, estable e imparcial. Al igual que el océano, es tolerante y observa todo desde la perspectiva más amplia.”

En el budismo cuando se usa el término *dai*, o “grande”, no quiere decir “grande” comparado con “pequeño”. Si entendemos “grande” de ese modo, se convierte en una comparación relativa que no dice nada sobre lo que es “grande” realmente.

Comparado con un electrón, por ejemplo, los testículos de una pulga son enormes, pero al compararlos con una ballena, esta es muchísimo más grande. Comparada con la tierra una ballena es muy pequeña y comparada con la galaxia la tierra es infinitesimal. Y si crees que la Vía Láctea es grande, no es nada comparada con el tamaño del universo. Entonces, ¿es el universo la cosa más grande? Difícilmente, dado que la medida del universo como la cosa más grande es un concepto de nuestra mente, y lo que somos en tanto humanos no es sino una especie de seta sobre la faz de la tierra⁸⁹. Por tanto, ¿qué es grande?, ¿qué es pequeño?...

Mientras sigamos haciendo comparaciones intelectuales no habrá forma de saber lo que es grande. Mientras “grande” sea algo definido en oposición a “pequeño” se mantendrá como algo inacabado. En el budismo no se presta atención a este tipo de pensamiento comparativo. Por el contrario “grande” significa dejar de hacer comparaciones entre grande y pequeño. Al mismo tiempo significa dejar de pensar en términos de blanco/negro, amor/odio, correcto/incorrecto, bueno/malo, cielo/infierno, iluminación/ignorancia. En otras palabras, “grande” significa no involucrarse más o no prestar más atención al pensamiento discriminativo.

En el fragmento que cité previamente del *Fukanzazengi*⁹⁰, en el que Dōgen Zenji dice: “Abandona todas las relaciones, deja de lado todas las ocupaciones”, lo que está diciendo es que zazen mismo es la Gran Mente. Del mismo modo, en el *tenzo Kyōkun*, Dōgen dice: “Tener una Mente Magnánima (Gran Mente) significa ser sin prejuicios y rechazar tomar partido.”

El problema que surge aquí afecta evidentemente al significado de “no discriminación”. En nuestra vida cotidiana es imposible vivir sin discriminar entre bien y mal, lo que nos agrada y lo que no. Decir que dar es importante no significa que vayamos por ahí dando nuestras llaves a un ladrón, o un rifle a alguien que está loco. Si una mujer desea hacer el amor con cualquiera, sin

89 Dado que ningún ser humano ha viajado de un extremo al otro del universo, nadie realmente sabe cuán grande es o si lo que llamamos universo podría ser simplemente una parte de una entidad mayor aún desconocida para el hombre.

90 El *Fukanzazengi* (la vía universal del zazen) fue escrito por Dōgen Zenji para darnos una guía para observar nuestra postura física, mental y emocional cuando nos sentamos, además de aconsejarnos sobre el entorno en el que nos sentamos. Este zazen es universal porque no pertenece a una escuela en particular. Se recomienda porque puede ser practicado por cualquier persona.

reparar en quien sea, podría convertirse en una prostituta. No podemos actuar sin seleccionar o discriminar.

Por ello, no podemos llamar otra cosa que seniles a aquellos que están tan acostumbrados a sus pensamientos que creen que sus propias ideas de bien y mal son irrefutables, y llegan a estar tan afianzados en su propia manera de pensar que llegan a quedar enterrados por esta. Zazen toma esta mente senil, nuestra mente estrecha que constantemente discrimina entre bien y mal, para arrojarla. Vuelve la mente más flexible y capaz de ver desde una perspectiva más amplia. Zazen vuelve la mente como una gran montaña y un gran océano.

La razón por la que me refiero al *Tenzo Kyōkun* como “un manual de cocina para la vida basado en zazen” es porque muestra qué es una vida religiosa con una mente imparcial en medio de los asuntos cotidianos en los que es necesario discriminar y elegir.

Todo lo que encuentres es tu vida

Como dije en el capítulo anterior, tener una Gran Mente significa permanecer abierto e imparcial. Es la mente que no plasma unos valores fijos sobre cada cosa, no decide sobre las cosas simplemente por sentimientos y emociones. Esto no significa que nos convirtamos en verduras que no saben ni entienden nada. Tenemos que indagar más profundamente en el significado de Gran Mente.

Sawaki Rōshi solía decir que no puedes intercambiar ni siquiera un pedo con otra persona, tú tienes que vivir tu propia vida. Esa es una típica expresión, llena de sentido del humor, de Sawaki Rōshi, que muestra claramente la verdad de la vida. No hay manera de pedir prestado ni siquiera un pedo de alguien, ni aunque añadamos otro pequeño pedo como interés. Esta naturaleza absoluta de ser incapaces de comerciar o intercambiar nada con los demás, ¡es la esencia de nuestra propia vida! Quizás esto parezca bastante obvio, pero me pregunto si, más allá de algunas pocas personas, se reconoce la naturaleza absoluta de la vida, incluso en términos de ser incapaz de intercambiar ni tan siquiera un pedo. Llegamos a estar tan acostumbrados al mundo del dar y tomar, que asumimos como normal comerciar con otros y perdemos de vista esa vida en la que comerciar no tiene relevancia. Por ejemplo, la mayoría vive hoy en una sociedad que piensa que cualquier problema puede resolverse con dinero. Realmente me pregunto si la mayoría de nosotros cree, más o menos, que eso es verdad. Tal idea, unida al hecho de que hemos convertido al dinero en la unidad actual de intercambio, ha provocado que se piense que este posee un valor absoluto. Por lo tanto es natural que ocupemos nuestras vidas en hacer dinero, asumiendo como normal luchar por la riqueza y el estatus incluso a través del engaño, la estafa o matar a otra persona.

Aquí encontramos una diferencia entre la manera de ver la vida según la Vía del Buddha y lo que comúnmente llamamos los valores del mundo. Este último es un mundo en el que es habitual comerciar y negociar con otros, mientras que aquél es un mundo en el que comerciar está fuera de lugar, además de ser imposible, y es el mundo absoluto del Sí mismo.

Nuestra exposición ha cambiado un poco desde que empezamos hablando de pedos. Por favor, echad un vistazo al diagrama 1.

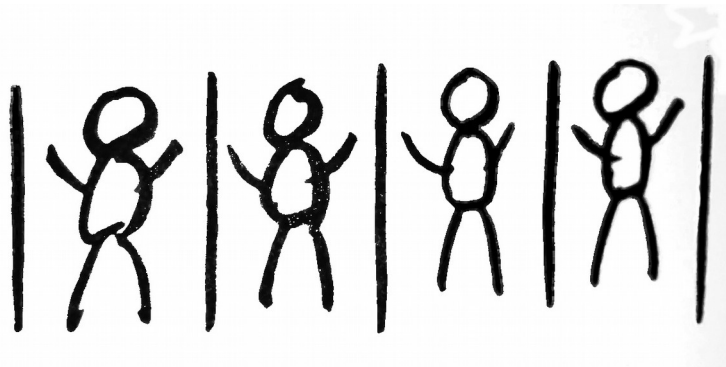


Diagrama 1. En la vida no hay posibilidad de intercambiar nada.

Pido disculpas por no ser más elegante, pero he de volver al ejemplo de los pedos. Como se decía antiguamente los hay de tres tipos, según sus sonidos: “puff”, “plaf” y “brrr”. Realmente hay muchos más tipos, puesto que cada pedo es único e irrepetible. En cualquier caso, este es el mundo en el que comerciar e intercambiar es imposible. Es decir, es el mundo en el que cada uno de nosotros debe confiar en uno mismo.

Ahora, veamos el diagrama 2

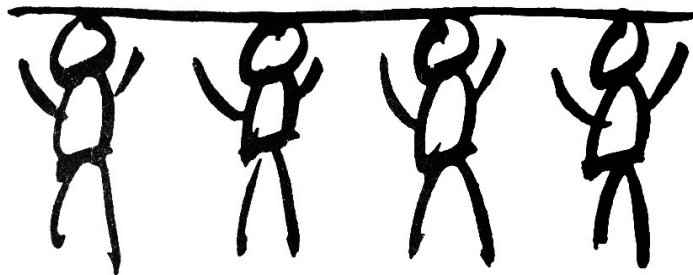


Diagrama 2. Cada uno puede comunicarse con los demás a través del lenguaje.

A diferencia del diagrama anterior, en el que la naturaleza absoluta de la vida humana impide cualquier intercambio con los demás, aquí nos encontramos con el mundo del lenguaje. Un aspecto de nuestras vidas como humanos es que cada uno cuenta con una cabeza, diferente tanto en forma como en contenido de la de cualquier otro. A diferencia de los animales, los humanos tenemos la cualidad característica de poder comunicarnos de forma compleja a través del lenguaje.

Profundizando aún más, veamos el diagrama 3

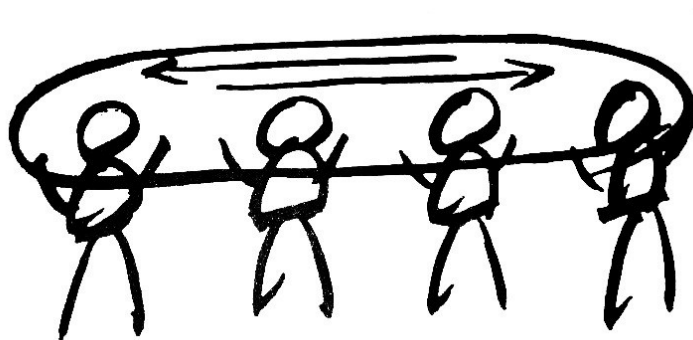


Diagrama 3. Podemos abrirnos a un mundo de comunicación basado en el pensamiento.

Dado que somos capaces de comunicarnos con los demás a través del lenguaje, podemos decir que los humanos participamos en lo que podría ser denominado un “mundo de comunicación.” La clase de comercio e intercambio que consiste en primero y segundo, comprar y vender, ganar y perder, que ya mencioné anteriormente, es propia de este mundo.

Es precisamente ahí donde aparece un tipo de confusión o de error. Nos comunicamos con otros usando nuestras cabezas, pero solo de una forma superficial, aunque me temo que hemos llegado a dar demasiada importancia a este mundo de comunicación a través del lenguaje. Llegamos a asumir que todos formamos parte de ese mundo que solo se desarrolla en nuestras cabezas. Esto no es otra cosa que una ilusión, aunque ha llegado a difundirse tanto que es ahora considerada de sentido común.

Como dije en el primer capítulo, la idea común de nacimiento es que aparecemos en el escenario de un mundo ya existente de seres humanos que se comunican unos con otros, al cual se ha unido un miembro más. Pero esta clase de razonamiento no es otra cosa que el punto de vista de la humanidad. De este modo se comprendería la vida como todos los acontecimientos que ocurren entre el nacimiento y la muerte. Es decir, esta “actuación” de comerciar e intercambiar o de triunfar y fracasar, es lo que la mayoría refiere normalmente como su “vida.”

En el mundo de la comunicación, el dinero es la unidad de medida de intercambio y se le otorga el valor más alto. Todas las sociedades avanzadas materialistas mantienen hoy la creencia de que el dinero puede resolver todos los problemas. La gente corre frenéticamente intentando escapar de la pobreza, intentando volverse ricos.

El diagrama 4 es un ejemplo de esto que acabo de decir:

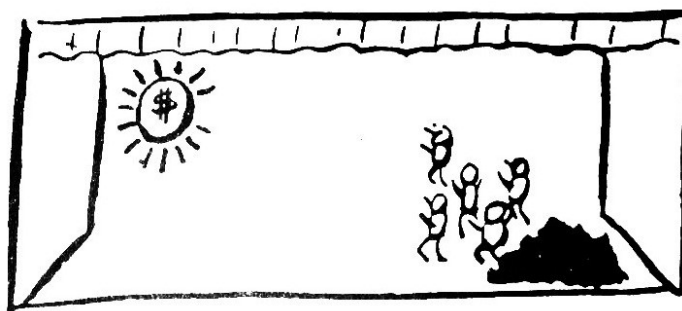


Diagrama 4. Dado que dirigimos nuestras vidas en un mundo creado por la mente, huimos de la pobreza y la desgracia para correr tras la felicidad y la abundancia.

Este es un mundo en el que todo está ya prefijado. Lo que es venturoso y lo que es desdichado, lo bueno y lo malo, el éxito y el fracaso están ya establecidos y asumidos como valores. Dado que el mundo del lenguaje se ha desarrollado por nuestras mentes discriminantes, en la medida en que nos vemos a nosotros mismos como un miembro de este mundo de intercambio, se desprende que pasaremos nuestras vidas corriendo hacia la felicidad y huyendo del dolor. A pesar del hecho de que pensar de este modo es algo ampliamente difundido, se trata meramente de un error, de una ilusión.

El error está en el hecho de que, aunque solo haya una comunicación operando de forma parcial o superficial entre las personas, nosotros arrojamos completamente nuestra vida en esta y no conseguimos vernos a nosotros mismos como otra cosa que como miembros de ese mundo. El *buddhadharma* corrige esta visión de un mundo erróneo y revela un reino completamente diferente. Las enseñanzas budistas se centran en nuestro absoluto sí mismo y ponen el mayor énfasis sobre la fresca y singular realidad de la vida.

¿Qué es la fresca y vibrante realidad de la vida de este absoluto sí mismo? Una cosa de la que podemos estar seguros es que nunca lo descubriremos en el mundo en el que se comercia y se comparte con los demás. El auténtico sí mismo no tiene nada que ver con “los demás”. Es el sí mismo que vive totalmente en sí mismo. El mundo que experimenta el mundo como el sí mismo solo lo puedes experimentar por ti mismo.

Cuando miramos una taza, tú la ves con tus ojos, desde tu posición y con tu visión, mientras que yo la veo con mis ojos, desde mi posición y con mi facultad de visión. No hay posibilidad ni siquiera de compartir nuestras diferentes formas de ver una taza. Ninguna de tus experiencias personales puede ser igual para cualquier otro. Más aún, vuestro modo de pensar deberá de ser diferente del de todos los demás.

Cuando naces, tu mundo nace contigo y cuando mueres, muere tu mundo entero contigo. Tu auténtico sí mismo incluye el mundo entero en el que vives, y en este mundo no hay posibilidad de intercambio.

A pesar del hecho de que poseemos una mente capaz de discriminar, como se muestra en los diagramas 2 y 3, con la que incluso somos capaces de comunicarnos con los demás de manera general a través del lenguaje, lo hacemos de una forma muy limitada. Incluso aquellos aspectos de nuestra experiencia que ocurren gracias al lenguaje son inevitablemente experiencias totalmente personales. El *buddhadharma* nos muestra que la totalidad de la vida es como el diagrama 5. Tú y la totalidad del mundo en el que vives constituyen juntos lo que llamo la vida del sí mismo.

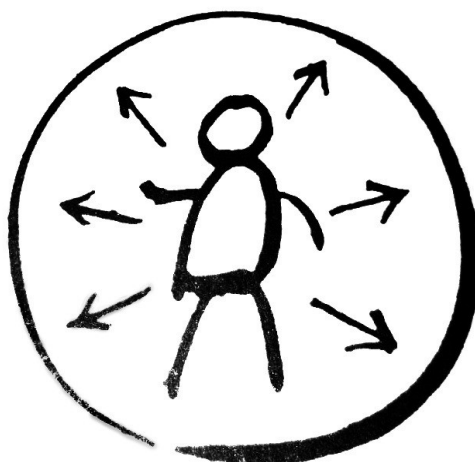


Diagrama 5. Nosotros y el mundo en el que vivimos, juntos hacen el sí mismo.

Sin importar dónde nos hallemos, solo encontramos el sí mismo que es siempre el sí mismo. De ahí la expresión *yuiga dokuson*: “Solo yo soy reverenciado en el cielo y la tierra.”

“El mundo” no es una entidad que exista independientemente de nosotros, “el mundo” es donde nosotros actuamos. Dicho de otro modo, la vida del auténtico sí mismo no es una entidad independientemente de nuestro actuar y trabajar. Todo aquello con lo que nos encontremos es nuestra vida.

Nuestra exposición ha recorrido un largo camino desde la forma dual y cotidiana de vernos a nosotros mismos y a nuestras vidas. No obstante, sin atravesar esa evolución sería imposible comprender ninguna exposición sobre el *buddhadharma* o sobre el *Tenzo Kyōkun*. Cuando dejamos de ver nuestras vidas de la manera usual, para ver cada cosa desde la perspectiva del *buddhadharma*, el significado de nuestras actividades cotidianas también cambia inevitablemente.

Antes he dicho que la función del *tenzo* es preparar la comida para la comunidad. Si observamos este trabajo de cocinar de la manera ordinaria, como una ocupación en la sociedad, en ese caso el *tenzo* no es otra cosa que un cocinero ordinario. O bien, en un contexto más amplio, si nacer en el mundo supone que no hay nada más importante que aparecer en escena como

otro miembro más de la sociedad, entonces el significado de nuestras vidas termina ahí. Sin embargo, la función de *tenzo*, al expresar el *buddhadharma* en términos que manifiestan la animada y dinámica cualidad de su vida, vive como sí mismo completo en cualquier circunstancia que pueda surgir. Así como este sí mismo es uno con su mundo cuando funcionamos como *tenzo*, este funcionar se vuelve la vida del sí mismo. Este es el *dōjō*⁹¹ en el que practicamos, viviendo el sí mismo de todo el universo.

Precisamente, dado que el trabajo del *tenzo* es una de las mejores oportunidades para practicar, se dice en el *Chiji Shingi* que Guishan Lingyou, Wuzho Wenxi, Fushan Fayuan, Jiashan Shanhui, Furong Daokai y otros grandes maestros se aplicaron todos a esta labor y que cada uno de ellos, a través de su trabajo, alcanzó la Vía. Si uno se acerca al trabajo de *tenzo* con la actitud de un cocinero ordinario, sin entender totalmente esta conversión de su significado en la propia vida, se verá arrastrado a una dificultad y una frustración detrás de otra. Sin ninguna duda por ello Dōgen Zenji escribió al inicio del texto:

“Desde tiempos antiguos se practica en comunidad la Vía del Buddha. Hay seis oficios establecidos para supervisar los asuntos de la comunidad. Los monjes que llevan a cabo estas tareas son todos discípulos del Buddha y todos sostienen la actividad del Buddha a través de sus respectivos oficios. Entre estos oficios está el del *tenzo* que tiene la responsabilidad de preparar las comidas de la comunidad.”

Está escrito en el *Chanyuan Qinggui* que la función de *tenzo* es preparar comidas para los monjes.

Este trabajo siempre se ha llevado a cabo por maestros asentados en la Vía y por otros que habían hecho surgir el espíritu de un bodhisattva en ellos mismos. Dado que la práctica requiere poner todas tus energías en ella, si alguien al que se le ha confiado esta tarea carece de tal espíritu, entonces tan solo se enfrenta innecesariamente a la adversidad y al sufrimiento, que no tendrán ningún valor en su búsqueda de la Vía.

El *Chanyuan Qinggui* se dice además: “Pon tu mente despierta a funcionar haciendo un esfuerzo constante por servir comidas llenas de variedad, que sean apropiadas para la necesidad de cada momento y que permitan a todos practicar con sus cuerpos y sus mentes incluso ante el más pequeño obstáculo.”

A través de los años, muchos grandes maestros y patriarcas como Guishan Lingyou y Dongshan Shouchu han servido como *tenzo*. Aunque el trabajo es

91 Aquí Uchiyama Roshi está usando la palabra *dōjō* no como un lugar concreto sino en el mismo sentido que se le da en el sutra de *Vimalakirti*, en el capítulo sobre los bodhisattvas, con la expresión *jikishin kore dōjō*, que significa “esta misma mente”, en el sentido de *hrdaya* (*shin* [n.d.T.e.]), como lugar en el que practicamos la Vía de Buddha.

tan solo el de preparar comidas, en el espíritu es diferente al del trabajo de un cocinero ordinario o al de un ayudante de cocina.

Me pregunto si no hay demasiada gente hoy que sufre porque se ven a sí mismos como pobres o desgraciados, o bien porque tienen un complejo de inferioridad porque sienten que pertenecen a la clase social más baja. Esto es estúpido en mi opinión dado que solamente piensan en términos de ser un miembro de la sociedad. Manifestar el auténtico sí mismo significa desechar esas ideas de superior e inferior, éxito y fracaso, y aprender a ver que todo lo que nos encontramos es nuestra vida, nuestro auténtico sí mismo. La expresión “solo yo soy reverenciado en el cielo y la tierra”, que generalmente se relaciona con Shakyamuni Buddha, no se limita solo a él. Se aplica por igual a todos nosotros.

Cuando no nos vemos durante más tiempo como meros dientes en la rueda de la sociedad y despertamos al auténtico sí mismo de forma total, entonces el significado de nuestras vidas cotidianas está obligado a cambiar. No hay necesidad de compararnos con los que nos rodean ni de situarnos a nosotros mismos en situaciones complicadas o dolorosas. Sin embargo, es vital para nosotros tener el mayor cuidado posible del mundo en el que vivimos nuestro completo sí mismo. Este es el espíritu fundamental que impregna el *Tenzo Kyōkun*.

Ver el mundo sin sostener los valores del mundo

Actualmente existen infinidad de argumentos basados en la suposición de que todo el mundo busca la felicidad. Quizás esto se deba simplemente a que los japoneses no están habituados a mirar las cosas racionalmente, pero, por alguna razón, cada vez que la rosácea palabra “felicidad” aparece, hay una tendencia a asumir sin ningún género de duda que se trata de algo que todo el mundo persigue. Si aceptáramos la validez para todos del deseo de ser feliz, en ese caso deberíamos averiguar en qué consiste la felicidad, así como su contrario, la infelicidad. Sin embargo no es mi intención discutir aquí en qué consiste la felicidad. Pero sí me gustaría señalar el siguiente problema: la idea de la búsqueda de la felicidad presupone de entrada que en este momento somos infelices.

En el budismo este tipo de pensamiento dualista no tiene cabida. En el capítulo anterior he comentado que es imposible compartir con otra persona ni tan siquiera un pedo y que, en última instancia, simplemente vivir tu vida es la realidad absoluta, sin importar las circunstancias. A la hora de manifestar el *buddhadharma* esta actitud de vida es esencial. Normalmente la gente piensa únicamente en términos de cómo mejorar su situación, aunque solo sea un poco, y evitar el sufrimiento. Ver las cosas desde la perspectiva del *buddhadharma*, o de la mente grande, significa dejar de involucrarse en este tipo de prejuicios con el pensamiento discriminativo, y estar dispuestos a acoger lo que nos encontremos que es nuestra vida.

Cuando hablo de mente grande lo hago en términos de no seguir más tiempo implicados en el pensamiento discriminativo, pero no quiero decir con ello que uno se vuelva inerte. Simplemente no podemos vivir el día a día sin discriminar. No hay vida humana en la que no se trace una diferencia entre *miso* y *kuso*⁹². Por ello surge la pregunta en el *Tenzo Kyōkun* sobre si uno separa la arena del arroz o el arroz de la arena. Al parecer, en China, en la antigüedad, el proceso de limpiar el arroz no era muy eficiente y se colaban con el arroz muchas piedrecitas. La primera cosa que el *tenzo* tenía que hacer era quitar estas piedrecitas del arroz antes de cocinarlo. En este sentido, no hay duda de que preparar la comida para el consumo humano tiene como base que el arroz tiene que ser separado de las piedras. Por lo cual en nuestras vidas cotidianas tenemos que discriminar, pero no debemos olvidar la actitud fundamental que subyace a esta discriminación: todo lo que encontremos es nuestra vida. Esta es la actitud de la mente grande.

¿Pero, en la práctica, cómo se hace esto? Antes cité un fragmento del *Tenzo Kyōkun* que trata sobre la mente grande: «La mente magnánima es como una montaña, estable e imparcial. Al igual que el océano, es tolerante y ve todas las cosas desde la perspectiva más amplia. Tener una mente magnánima quiere decir no tener prejuicios y evitar tomar partido. Cuando llevamos algo

92 Son dos palabras homófonas en japonés con significados muy diferentes. *Miso*, es una pasta elaborada con habas de soja, mientras que *kuso* es una forma de nombrar a los excrementos.

que pesa una onza [unos 29 gramos, n. d. t.] no pensamos que es ligero y, del mismo modo, cuando llevéis algo que pese alrededor de 50 libras [unos 23 kg., n. d. t.] no penséis que es pesado. No os dejéis llevar por los sonidos de la primavera, ni permitáis que el corazón se vuelva taciturno o melancólico al ver los colores del otoño. Ved los cambios de las estaciones como un conjunto y valorad la relatividad de lo ligero y de lo pesado desde una perspectiva amplia. Es así como deberíais escribir, comprender y estudiar el ideograma para “magnánimo”».

Normalmente gramo y kilogramo se usan como unidades de peso. Esta metáfora quiere decir, sin embargo, que tú no deberías ser zarandeado por los valores mundanos ni estar excitado solo porque es primavera al encontrarte a ti mismo en circunstancias favorables. Igualmente, solo porque es otoño uno no debería andar molesto ni tener ataques de nervios. Por el contrario, observa las cuatro estaciones, con sus circunstancias favorables y adversas, la desesperación y la euforia como el escenario completo de tu vida. Esto es lo que hay tras la expresión “mente grande.”

Mencioné esto antes, pero puesto que esto es importante quiero enfatizarlo una vez más. Manifestar tu vida firmemente asentada en la gran mente no quiere decir que te vuelvas estúpido y mudo, ni que esa vida carezca del “escenario” del despertar y de la ilusión, del cielo y del infierno, el éxito y el fracaso, la felicidad y la infelicidad.

No obstante, vivir con la actitud de que todo lo que aparece en tu vida es el fundamento de la estabilidad, es lo que Dōgen Zenji enseñaba como *shikantaza*: “Esta es la actitud del hombre que practica zazen y al mismo tiempo, es la postura (en el sentido más amplio de la palabra) de un hombre del Zen.”

La razón de que encontremos el infierno o la infelicidad insoportables, y corramos enérgicamente para escapar de ellas, se debe a que nos aferramos fuertemente al deseo de la felicidad. Tradicionalmente en Oriente esto se ha interpretado como un demonio que juguetea contigo, al igual que un gato lo hace con un ratón al que ha atrapado. Puede que nos arroje a una olla hirviendo o nos persiga hasta una montaña de agujas. Corremos despavoridos, totalmente confundidos, mientras que el demonio se burla de nuestra propia confusión.

O poniendo un ejemplo más moderno, un ejecutivo fracasa y a continuación su mujer se pone enferma. Su hijo tiene un accidente de tráfico que le provoca un ataque de nervios. Todas las desgracias parecen llegarle de golpe y, completamente desesperado, empieza a luchar contra la vida.

No obstante, puesto que cada cosa -en este caso, cada desgracia- es nuestra vida, lo que es especialmente esencial en estas circunstancias es recibir la adversidad con una actitud de ecuanimidad. Si caemos en el infierno, entonces es necesaria la determinación de ver el infierno como nuestra casa. Cuando estamos hirviendo en el caldero del demonio es justo ahí donde tenemos que hacer *zazen*. Cuando nos persiguen hasta una montaña de

agujas, deberíamos tener el coraje de escalar esa montaña con nuestras manos, incluso arriesgando nuestras propias vidas. Cuando ponemos toda nuestra energía vital en cualquier cosa que encontremos, ningún demonio puede evitar rendirse. ¡Menuda manera de vivir!

En el *Linji Lu* (La Crónica de Linji) encontramos el siguiente fragmento: “El sí mismo trasciende lejos todas las cosas. Incluso si el universo entero se viniese abajo no dudaría. Aunque todos los budas en las diez direcciones apareciesen ante mí, no me regocijaría. Incluso aunque los tres infiernos apareciesen ante mí, no tendría miedo puesto que no hay nada que me desagrade.”

Vemos cielo e infierno, despertar e ilusión de la misma manera o, diciéndolo de una forma más positiva, nos lanzamos con toda nuestra energía a cada cosa que nos encontramos; esa es la actitud de vida del *buddhadharma*.

Cuando hemos desarrollado este tipo de actitud hacia nuestra vida, el significado de nuestra vida cotidiana cambia por completo, así como también la valoración de las cosas, personas y circunstancias que surgen en nuestras vidas. Dado que no intentamos escapar de la ilusión, la desgracia o la adversidad, ni vamos detrás de la iluminación o de la paz mental, cosas como el dinero o el estatus pierden su valor tradicional. La reputación de la gente o sus habilidades para manejarse en sociedad no tienen que ver con la forma con la que los vemos como seres humanos. Lo que es primario y esencial es que, mientras que desarrollamos esta visión, el encuentro en nuestras vidas con las cosas, las situaciones o las personas asuma un significado completamente diferente.

El *Tenzo Kyōkun* nos muestra de una manera concreta cómo cultivar esta actitud a través del manejo cuidadoso de los alimentos que usamos para preparar la comida. No debemos mirar por más tiempo a las cosas de la manera en que lo hacemos habitualmente. Necesitamos afrontar todo lo que aparezca con significado pleno y valorar estos sucesos de manera completamente diferente, viendo cada cosa como nuestra vida. El *Tenzo Kyōkun* dice: “Cuando prepares comida, no veas los ingredientes desde la perspectiva habitual, ni pienses en ellos solo con tus emociones.”

Dicho de otra manera, no deberías considerar algo como precioso solamente porque cuesta mucho dinero, ni tratar algo rudamente porque no es caro. Continúa diciendo: “Cuando hagas una sopa con verduras comunes no te dejes llevar por sentimientos de desagrado hacia ellos ni los trates descuidadamente. Tampoco saltes de alegría solamente porque se te hayan dado ingredientes de calidad superior para preparar un plato especial. Así como uno no se muestra especialmente gozoso ante una comida solo porque sepa bien, del mismo modo tampoco hay razón para sentir rechazo hacia una común.”

La tendencia de los cocineros comunes es tratar a la comida sencilla descuidadamente y a la comida sabrosa cuidadosamente. Al practicar el *buddhadharma* haciendo de *tenzo*, deberías preparar comida con todo el ardor de tu vida y con toda la sinceridad de tu corazón.

Si lo piensas bien, el *Tenzo Kyōkun* es un texto notablemente compasivo para todos aquellos que practicamos el dharma. Nos enseña cómo descubrir una vida religiosa⁹³ profundamente refinada a través de nuestras actividades cotidianas. El texto sigue: “Tu actitud hacia las cosas no debería variar según su calidad. Una persona que se deja influir por la calidad de una cosa, o que cambia su discurso o su forma de actuar en función de la apariencia o la posición de las personas con las que se encuentra, no es una persona de la Vía.”

Puesto que el *Tenzo Kyōkun* nos enseña a manejar los ingredientes con los que preparamos la comida, se deduce naturalmente que la primera cosa sobre la que llama la atención es la de estar atentos a los ingredientes y a preparar la comida con toda nuestra mente y todo nuestro corazón. Incluso si nuestra exposición se detuviera aquí, ya sería bastante diferente de las instrucciones dadas a un chef principal. Por ir un paso más allá, encontramos la profundidad del *buddhadharma* cuando ya no permanecemos influidos por los valores habituales de la gente sobre las cosas, ni perdemos de vista la absoluta singularidad de nuestras vidas. Esta actitud no se limita a los objetos sino que se extiende a todas las personas y situaciones que aparecen en nuestras vidas. Estoy seguro de que ahora puedes entender porque digo que el *tenzo Kyōkun* es un “manual de cocina para la vida.”

Parece que hay una tendencia muy fuerte en los seres humanos, consciente o inconscientemente, a humillarse ante personas que creen que podrían ser posibles benefactores, así como a hablar condescendentemente a aquellos a los que consideran por debajo de sí mismos.

A pesar del hecho de que la mayoría de la gente depende de alguna organización solo para su manutención, los ejecutivos y directivos de estas organizaciones se comportan de forma arrogante con sus subordinados. Esto supone una situación cómica, aunque sea lo habitual. El *Tenzo Kyōkun* nos enseña que tal actitud está muy lejos de ser propia de una persona que intenta vivir el *buddhadharma*. Arroja luz sobre lo que debería ser para nosotros una actitud religiosa en nuestra actividad cotidiana.

Puesto que los siguientes fragmentos expresan la misma idea, me gustaría que apreciaras totalmente cuán vital es no moverse por los valores ordinarios de la sociedad: “Cuando el *tenzo* recibe la comida del *kusu*, nunca debe quejarse sobre la calidad o la cantidad, sino que siempre debe manejar todo con el mayor cuidado y atención. Nada podría ser peor que quejarse de algo porque hay demasiado o demasiado poco o porque es de baja calidad... Un plato no es necesariamente superior porque lo hayáis preparado con ingredientes selectos, ni una sopa es inferior porque se haya hecho con verduras comunes. Cuando manejes y selecciones verduras, hazlo con todo tu corazón, con una mente pura y sin intentar valorar su calidad, de la misma manera en la que prepararías un espléndido festín. Los distintos ríos que fluyen hacia el océano

93 Sobre el uso de “religioso/a” aquí, Uchiyama Rōshi dice en *Approach to Zen*: “Si religión significa la enseñanza acerca de la más refinada actitud hacia la vida, entonces el budismo es ciertamente auténtica religión.”

se convierten en su sabor único, cuando se abren al océano puro del *dharma* no hay tales distinciones entre delicias y comida normal. Solo hay un sabor, el del *buddhadharma*, el mundo tal cual es.”

En otras palabras, cuando vivimos nuestras vidas completamente, no hay tal cosa como superior o inferior, buenas o malas circunstancias, fortuna o desgracia. Solo hay el sabor del gran océano de la vida. “Del mismo modo, no juzgues a los monjes como merecedores de respeto o como seres sin valor, ni prestes atención a si llevan poco tiempo practicando o llevan muchos años.”

La mente de los padres

En el capítulo anterior hablé sobre la gran mente en la que todo lo que encontramos, en el momento en que dejamos de lado la forma ordinaria de ver las cosas, se convierte inevitablemente en nuestra vida. Habitualmente creamos un mundo en oposición a nosotros mismos y luego nos desenvolvemos en este tratando de meter en nuestros bolsillos tanta riqueza, poder y felicidad como seamos capaces. Cuando nuestra vida concuerda con el *buddhadharma* ya no construimos durante más tiempo un mundo en oposición a lo que consideramos nuestro “sí mismo”. Antes bien, vemos el mundo entero como nuestro sí mismo. Este camino es la vía del dharma. Dado que ya no hay más un “otro” del que depender, no tenemos necesidad de ser influidos por alguien o algo que creemos existe fuera de nosotros mismos, ni hacemos cosas para obtener algo que proyectamos como fuera de nosotros mismos.

En el *Suttānipata* hay un fragmento que dice: “No confiarse en los demás es permanecer quietado.” Aquí es donde encontramos auténtica paz mental. Cuando Shakyamuni llegó a estar totalmente despierto dijo: “He obtenido la vía simultáneamente con el mundo entero y todos los seres sintientes. Todo, montañas, ríos, árboles, hierbas, todo ha obtenido la budeidad.”

Similar al anterior es el siguiente fragmento del *Sutra del Loto*: “Los tres mundos son míos y todos los seres sintientes que existen en ellos son mis hijos⁹⁴”. En otras palabras, la gran mente, como conciencia de que el mundo entero es el propio sí mismo, es el origen del *buddhadharma*.

Sawaki Rōshi solía usar la expresión: “vivir el sí mismo que penetra el universo entero.” Cuando leemos las palabras “universo”, o “mundo”, o “todos los seres sintientes”, estamos inclinados a creer que esto quizás quiera decir que deberíamos meditar sobre nuestra conciencia expandiéndose en algún espacio enorme, al igual que un globo se expande a medida que lo llenamos de aire. Pero no es eso lo que el *rōshi* quería decir. La vida debe tomar la forma de la actividad misma de vivir y el *Tenzo Kyōkun* nos enseña que el sí mismo incluye el mundo entero con todas las múltiples cosas, personas o situaciones que nos encontramos y que conocemos en el momento presente, y nos ayuda a descubrir nuestras vidas a través de estas cosas y, al contrario, a llevar de vuelta a ellas todo el ardor de nuestras vidas: “Una vez que tiene estos ingredientes debe manejarlos con cuidado, como si fueran sus propios ojos”; y también: “Tanto por el día como por la noche permite que todas las cosas se presenten y residan en tu mente. Permite que tu mente y todas las cosas funcionen como un todo.”

Gran mente, por tanto, no consiste en meditar sobre una cierta vasta y flotante dimensión espacial. Más bien es la práctica de dedicar totalmente tu vida a cada persona y a cada cosa que surja, sin importar lo que pueda ocurrir.

94 “Tres mundos” Es una transliteración de la expresión *sangai*. Estos mundos consisten en: el mundo de los deseos, tanto físicos como emocionales, el mundo de las formas, pero sin apego hacia ellas, y el mundo sin forma.

Este verano estuvo con nosotros en Antaiji un profesor universitario. Ahora bien, durante el tiempo que uno esté aquí, sea catedrático o presidente de una gran compañía, es tan solo un practicante más. Este tipo rechazaba trabajar fuera con todos los demás y cuando alguien estaba trabajando en el jardín o cortando leña se apartaba para leer un libro en otro sitio. Sostenía que él no era bueno haciendo trabajo físico y decía que leer era su trabajo.

Le expliqué con palabras muy claras que nosotros no llamamos a la lectura trabajo. Cultivamos berenjenas o hacemos trozos de leña con el esfuerzo físico de nuestros cuerpos. La lectura no ayuda a que las plantas crezcan ni hace que la madera se corte. La lectura es lectura y el trabajo es trabajo.

Finalmente terminó eligiendo la tarea más fácil que pudo encontrar: barrer las hojas del sendero del templo y amontonarlas haciendo una pila para quemarlas. Ocurrió entonces que, al pasar yo por casualidad por el lugar que había escogido para quemarlas, me di cuenta de que las había colocado directamente junto al seto de camelias. Las flores estaban achicharrándose por el calor y por el humo. Hice que apagara el fuego de inmediato; en suma tenemos aquí a alguien que, aunque el fuego estaba ardiendo bajo su nariz, no podía ni siquiera ver de dónde venían el calor y el humo. ¿Cómo se puede asignar algún trabajo a una persona así? Puedo incluso imaginarme cómo los profesores, intelectuales todos como él, son incapaces de lidiar con el desafío que suponen las agudas mentes de los estudiantes actuales.

Se cree a menudo que el zen es un estado mental en el que llegas a identificarte con lo que te rodea. Hay una expresión que dice que mente y ambiente son uno⁹⁵. Se entiende que el despertar es algo así como caer en trance en algún tipo de estado mental estático en el que los fenómenos externos son uno con uno mismo. No obstante, si tal estado mental fuera el espíritu del zen, entonces uno debería prepararse para conseguirlo y para no moverse nunca. De acuerdo con eso una persona tendría que disponer de una considerable cantidad de tiempo libre, sin tener que preocuparse sobre cómo procurarse la siguiente comida. Lo que eso supondría, de hecho, es que el zen no tendría ninguna conexión con la gente que tiene que dedicar gran parte de su tiempo y sus energías a ganarse la vida.

Zazen como religión auténtica difícilmente puede considerarse el hobby de gente rica y ociosa. El punto esencial de la práctica del zazen de Dōgen Zenji es que se trata de una religión que debe actuar de manera concreta en nuestra propia vida cotidiana. Dōgen eligió enseñar a través del oficio de *tenzo* lo que creía indispensable en una comunidad budista, lo cual requería trabajo físico, ya que pensaba que zazen como religión no debía estar destinado únicamente a aquellos que buscan entregarse a algún tipo de estado mental eufórico.

95 “Mente y ambiente son uno” deriva de la expresión *shinkyō ichinyo*. Tiene el mismo significado que la expresión *shin ikkyōshō*: mente y objeto son uno de forma innata, que aparece en el capítulo 1.

La expresión “mente y ambiente son uno” es correcta, pero no significa perderse en un éxtasis embriagador. Más bien quiere decir poner todas tus energías en tu trabajo. Ese es también el significado de *shikan*⁹⁶.

Hay un antiguo dicho que dice: “Observa la olla como si de tu propia cabeza se tratara; observa el agua como si fuese tu propia sangre.” En otro fragmento, unos pocos párrafos antes del recién citado, dice: “Limpia los palillos, cazos y todos los demás utensilios, trátalos con el mismo cuidado y conciencia, guárdalo todo en el lugar que naturalmente le corresponda.”

“Tratarlos con igual cuidado y conciencia” es muy importante. En otras palabras, cuando trabajes con una herramienta o con algún utensilio deberías guardarlo una vez hayas terminado y no dejarlo de cualquier manera. Cuando le das la vuelta a una olla bruscamente, golpeándola contra la pared o contra la pila, esta llora de dolor. Si todavía eres incapaz de oír ese llanto, entonces difícilmente se podrá decir que seas una persona que manifiesta *zazen* en su vida cotidiana.

Por supuesto esto no solo se aplica a los utensilios y a las cosas, sino que se aplica por igual a los acontecimientos y a las personas. De una persona difícilmente puede decirse que tenga una actitud religiosa si trata una taza cuidadosamente, casi piadosamente, tan solo porque es cara, no teniendo reparos después en tratar bruscamente a una persona. Deberíamos esforzarnos siempre en tratar a los objetos, a los acontecimientos y sobre todo a las personas con la mayor atención posible. Cuando empezamos a entender que cada cosa que nos encontramos constituye nuestra vida o, por decirlo de otra forma, a medida que empezamos a comprender las implicaciones más profundas de la gran mente en nuestras vidas, esta mente o actitud empieza a trabajar espontáneamente como la mente de un padre que cuida cada cosa con la que se encuentra.

“*Rōshin* es la mente o la actitud de los padres. Del mismo modo que los padres cuidan de su único hijo, mantén los tres tesoros en tu mente. Los padres, sin reparar en su pobreza ni en las dificultades, educan y atienden a su hijo con todo su cuidado. Un padre protege a sus hijos del sol caluroso y les da cobijo ante el frío sin preocuparse de su propio bienestar. Solo una persona en la que ha surgido esta mente puede entenderlo y solo una en la que esta actitud se ha vuelto una segunda piel puede realizarla por completo. Esto es fundamental para ser padre. Del mismo modo, cuando uses agua, arroz o cualquier otra cosa debes

96 En los escritos de Dōgen Zenji la expresión *shikan* se usa a menudo de forma intercambiable con el término *zazen*. Para más detalles, ver “*Approach to Zen*”, capítulo 2. *Shikantaza* ha sido traducido en muchas ocasiones como hacer “solo *zazen*”, “*zazen* concentrado” o también “sentarse silenciosamente, no hacer nada”, aunque el significado “solo”, “concentrado” o “nada” ha sido con frecuencia malinterpretado. En numerosas enseñanzas Uchiyama Rōshi lo explicaba de la siguiente manera. En japonés hay dos expresiones, *muchū* y *shikan*, ambas tienen la connotación de estar absorto en algo pero, cuando el Rōshi las usaba, la primera tenía el matiz de ser arrastrado por una actividad, como, por ejemplo, estar atrapado en una carrera de caballos o en un partido de fútbol, mientras que la última implicaba estar absorto pero al mismo tiempo con los pies en el suelo. *Shikantaza* debería entenderse en este último sentido y nunca en el primero.

tener el afecto y el cuidado que tiene un padre al criar a su hijo.”

Buena parte de la razón por la cual la gente trata con brusquedad las cosas y son groseros con los demás es porque piensan solamente en su propio beneficio, y también porque les desagrada poner toda su energía en su trabajo.

Las casas prefabricadas que se ven por todas partes hoy en día en Japón parecen bellas durante un par de años, pero luego empiezan a verse como si fuesen corrales. Los promotores que las construyen piensan solo en su propio beneficio. No se ve en ellos ni rastro del sentimiento de ver su trabajo tal como un padre ve a su hijo.

Aún más, tenemos también esa grandiosa expresión de los funcionarios japoneses: “El Estado es nuestro jefe”. Esos servidores públicos que trabajan para el Estado y que reciben sus sueldos mensuales sin falta, que disfrutan sus bonificaciones y que, si han trabajado durante suficiente tiempo, perciben en su jubilación un complemento además de su pensión mensual, dado que no sienten apremio respecto a de dónde vendrá su próxima comida, van pasando los años con apenas la mínima ilusión de servir a las personas que llegan a sus puestos de trabajo con sus problemas. Hacen su trabajo preocupándose solo de sus libros y acumulando sus nóminas. Quizás esté prejuzgando porque nunca he tenido un trabajo con un ingreso fijo. A lo largo de mi vida de adulto he pasado mis días saliendo al *takuhatsu* (petición mendicante)⁹⁷ con una sensación constante de urgencia. Por ello tratar con funcionarios y con esas actitudes de funcionario que prevalecen en este país me resulta muy molesto.

Si esos trabajadores públicos sintieran sinceramente que sus vidas tienen algún valor verían de forma natural a sus trabajos como a sus “propios hijos”, olvidarían sus propios problemas y se esforzarían en ayudar a aquellos que acuden a ellos. Me he sentido así en varias ocasiones y si tú, lector, no eres de ese tipo de funcionarios que acabo de describir, eso por supuesto está muy bien. De hecho todo el mundo espera que haya más funcionarios comprometidos con su trabajo. Dedicar la energía entera de nuestra vida a cualquier circunstancia y persona que encontremos en nuestras vidas, de la misma manera que nos entregamos a nuestros propios hijos, es el modo en el que encontramos el auténtico sentido de nuestra vida.

Por otra parte, con amar a un niño no quiero decir que continuamente complazcamos cada uno de sus caprichos. Vivir con una mente paterna/materna significa también ser prudente y estar atentos a las necesidades reales del niño, de otra forma lo asfixiaríamos con nuestro amor ciego. El *Tenzo Kyōkun* nos enseña detalladamente sobre el funcionamiento activo de este tipo de mente o actitud.

97 En un librito titulado “*Naki warai no takuhatsu*” (Reír a través de las lágrimas) publicado en la revista “*Mamizu Shinso*” por Hakujuisha Publishers en marzo de 1968, Uchiyama Roshi cuenta varias de sus experiencias durante su vida de *takuhatsu*, o mendicante.

Tener pasión por la vida

Sawaki Rōshi decía a menudo: “En la escuela budista Theravada, cualquier acción es perdonable siempre que provenga de una buena intención. No obstante, en el Mahayana, si el resultado es malo no hay perdón para el hecho, aunque este provenga de una buena intención. Dado que la práctica global debe ser buena, en el Mahayana no hay lugar para ser descuidado.”⁹⁸ La diferencia entre Theravada y Mahayana está entonces en que en el Mahayana la vida⁹⁹ es lo más importante.

Por ejemplo, para granjeros aficionados como nosotros es de lo más normal querer que las verduras crezcan en nuestros huertos lo más rápidamente posible. Suponemos que lo mejor para conseguirlo es abonar el suelo con fertilizantes tan a menudo como podamos. Pero puesto que estas plantas son organismos vivos, solo son capaces de absorber una parte, así que por nuestra impaciencia acabamos por quemar las raíces. Aquí, a pesar de nuestras buenas intenciones de querer ver crecer las plantas rápidamente, el resultado es desastroso, ¡acabamos matando las plantas! Por el contrario, en el Theravada, dado que la intención era buena, el hecho habría sido visto como bueno incluso aunque las plantas murieran. No obstante en el Mahayana, dado que nuestro foco está en la vida, incluso aunque carezcamos de conocimientos y estúpidamente asesinásemos a las plantas, el hecho se consideraría malo a pesar de tener como objetivo hacer crecer las plantas.

Es en este aspecto donde tenemos que apreciar el espíritu del Mahayana y entender el significado profundo y el sentido de manifestar la vida. Arruinar la cosecha debido a una “sobrefertilización” es una cosa, pero me pregunto si no existe una situación similar en cuanto al cuidado de la educación infantil de nuestros días. Recientemente la expresión “educación de madre enloquecida” se ha puesto de moda en Japón, aunque no es un tema con el que esté demasiado familiarizado. Hay demasiadas cosas de las que somos capaces de ocuparnos hoy con el simple gesto de pulsar un botón o de tocar un interruptor. Pasamos nuestros días manejando máquinas y trabajando con cosas que son carentes de vida, echando un vistazo apenas a aquello que realmente está vivo.

En la nutrición, por ejemplo, algunos menús se diseñan calculando las calorías que contiene cada alimento y estimando el total suficiente para cada día. Debe de haber miles de personas que no pueden ver el bosque más allá de los árboles y que siguen totalmente al pie de la letra las dietas de estos libros, creyendo que están de acuerdo a los últimos hallazgos en el campo de la

98 En este caso, cuando se usan las palabras “bueno” y “malo”, no deberían entenderse en un sentido moralista. “Bueno” en sentido budista significa avanzar o vivir según el *buddhadharma*.

99 “Vida” en este caso viene a traducir *shinnyo* o *tathatā*. Como el lector habrá podido observar hasta ahora, Uchiyama Rōshi evita hablar sobre budismo abusando de la terminología budista. Siempre advirtió enérgicamente a sus discípulos y seguidores de que se guardaran de aquellos que solo eran capaces de hablar de budismo con intrincadas expresiones budistas. Del mismo modo, también advertía contra el uso de “su” vocabulario sin antes trabajarlo completamente a la luz de la propia práctica.

dietética. Pero, desde el punto de vista vital en sentido budista, ¿podría haber algo más peligroso? El estómago humano es un órgano vivo, no es como la probeta de un laboratorio. Sería posible obtener las medidas de lo que se necesita después de mezclar varios productos químicos y mezclarlos en una probeta. Pero no hay razón para creer que el estómago responderá a una ecuación aritmética tan simple como $1+1=2$. Antes que nada, los seres humanos al igual que tienen apetito tienen además capacidad para digerir y absorber alimentos, que varían con la constitución física de cada persona. Es ridículo prestar mucha atención a la forma en que muchos de los llamados nutricionistas de hoy escriben acerca de una cantidad concreta de comida suficiente debido a unos cálculos que demuestran que contiene muchas calorías. No importa cuánto se hable sobre el nivel mínimo requerido para un niño "normal" o un adulto "normal", es irracional intentar forzar a alguien a que coma más si no tiene apetito. Al forzar a alguien a comer más probablemente se estará ayudándolo a echar a perder su aparato digestivo. O, viéndolo desde otro lado, si tomamos a personas cuyos sistemas simplemente no son capaces de absorber todos los nutrientes de lo que comen, incluso aunque se diga que la dieta proporciona las calorías y los nutrientes suficientes, en realidad no tienen lo que necesitan. Así que no sería ilógico encontrarnos con resultados como $5+7=10$, ¡o incluso $2+3=-10$!

El conocimiento científico de nuestros días a menudo no se fija demasiado en la vida de cada persona individual, sino que más bien tiende a aglutinarlo todo. $A=A$ y un ser humano es un ser humano. Intentar aplicar un cierto estándar científico de manera uniforme a cada persona es simplemente una manera de tratar a las personas demasiado burdamente. Honestamente, me pregunto si la ciencia no podría ser de hecho una de las mayores supersticiones del siglo veinte, así como su mayor tragedia.

Últimamente, en Japón, las librerías están repletas de enciclopedias, antologías literarias y libros con imágenes educativas para los niños. Cuando era un niño mi padre compró una colección completa de literatura infantil, comprimida en unos cuarenta o cincuenta volúmenes, para mi hermano y para mí. No obstante solo leímos uno o dos, el resto acabaron quemándose durante el Gran Terremoto Kantō de 1923. En aquel tiempo simplemente nosotros no estábamos preparados para absorber y digerir gran cosa. Más aún, nuestro padre contrató a un profesor particular desde la educación infantil hasta los primeros años del instituto. En aquella época esto era bastante inusual. Cuando miro desde aquí hacia atrás, no creo que ciertamente fuera una buena idea ya que solo estaba alimentando un sentimiento de dependencia. Y ello se debía a que estábamos siendo forzados a estudiar antes de que nuestro deseo a hacerlo hubiera despertado realmente.

Cuando veo todas esas antologías literarias para niños junto con la asunción de profesores particulares, que han llegado a ser tan populares hoy, me pregunto si existen solo para satisfacción de estas "madres enloquecidas con la educación" que no tienen en cuenta la capacidad de sus hijos para absorber y digerir tanto material, dado especialmente que la mayoría de este material simplemente aplasta el deseo del niño por el estudio, fomentando un sentimiento de dependencia hacia los demás. Las máquinas pueden funcionar

muy bien según ciertos cálculos, pero cada uno debería ser consciente de que la vida en su dimensión más amplia es capaz de arrojar un resultado bastante diferente al que uno tenía previsto.

En el *Tenzo Kyōkun* encontramos los siguientes fragmentos: “No estés distraído cuando hagas tus actividades, ni tan absorto en un aspecto que descuides por completo todos los demás... los futuros estudiantes deben de ser capaces de ver aquel lado desde este tan bien como este lado desde aquel. Practicando con un intenso esfuerzo, valiéndote de todo tu ingenio, serás capaz de atrapar el zen auténtico que va más allá de la superficie de los caracteres. Obrar de otro modo solo redundará en dejarse llevar por los muchos tipos de zen contaminado, que te harán incapaz de preparar comidas adecuadas para la comunidad.”

Hay abundantes ejemplos en la actualidad de dedicación a un solo aspecto que terminan, todos ellos, en una pérdida de visión completa de la vida en su totalidad. Por ejemplo, primero tenemos la ciencia moderna vista como panacea para todos los problemas. Luego el fanatismo de las llamadas “nuevas religiones” (básicamente un fenómeno japonés de posguerra) y, por último, tenemos los movimientos radicales de estudiantes de finales de los 60 y principios de los 70.

Pienso que un factor que contribuye a este problema es que la generación actual de jóvenes se ha acostumbrado particularmente a la educación tipo “elige la respuesta correcta”, con escaso énfasis en el desarrollo de su propia creatividad, intuición y otras facultades intelectuales. Por ejemplo: “¿Con cuál de los siguientes grupos te identificas? Elige uno: Soka Gakkai (asociación budista para el fomento de la paz mundial [n.d.t.e.]), Watch Tower o Yoyogi/Anti-Yoyogi (dos grupos radicales de estudiantes del Japón de finales de los años 60).” Se llevan las cosas a una situación de blanco o negro. Hay poca motivación para sentarse a examinar y discutir asuntos, además de pocas ganas de aumentar el propio nivel de conocimiento. Desafortunadamente transmitir el propio fanatismo a los demás parece que va en aumento. Las mentes de los jóvenes que se vuelven así llegan a ser seniles dado que se endurecen con las ideas de otros.

Es fundamental que pongas tus energías en la totalidad de la vida, antes de que seas arrastrado por un único aspecto o único punto de vista de una situación.

En uno de sus libros Godō Nakanishi cuenta la historia de cómo un pájaro incuba sus huevos. Cuando la hembra calienta los huevos periódicamente se levanta, les da la vuelta con su pico y se sienta sobre ellos otra vez. Los huevos no se incubarán bien si solo se calienta un lado mientras el otro se queda frío. De hecho, aunque parezca que la hembra se levanta porque sepa conscientemente que es el momento de hacerlo, realmente al sentarse con su abdomen sobre los huevos este se va calentando y, al darles la vuelta, puede refrescarlo apoyándolo sobre el lado fresco de los huevos.

Nuestra pasión por la vida funciona de la misma manera. Cuando tu pasión

abrazar la totalidad de la vida miras a tu alrededor para ver lo que está frío y necesita cuidado y atención. Este sentimiento de pasión que aparece con naturalidad es la actividad o la función de nuestras vidas.

Lo que a menudo nos impide ver y cuidar de nuestra vida, en su dimensión más amplia, y obnubila nuestra pasión por la vida es el fanatismo político, filosófico así como la devoción ciega a un nuevo hallazgo o conocimiento sobre un solo aspecto de algún asunto. No se trata de que los nuevos descubrimientos o conocimientos sean malos en sí mismos, sino que la fe ciega y la devoción exclusiva a una cosa en particular nos lleva a sofocar la vida como totalidad. Tienes que ver todo lo que aprendes desde el origen de la vida del sí mismo. “Los futuros practicantes deben de ser capaces de ver aquel lado desde este, tan bien como este lado desde aquel.” Cuando tus actos emerjan de la totalidad de la vida, entonces serás capaz de comprender esa pasión que actúa en todas las cosas y constantemente se mueve en la dirección de la vida. Solo entonces serás capaz de encontrar la máxima estabilidad en tu vida. Esto es lo que quiere decir *ichimi zen* o zen auténtico. Si fracasas a la hora de ver la vida como un todo, te quedarás atrapado por puntos de vista o pensamientos estrechos, o por algún tipo de fanatismo ciego. En el *Tenzō Kyōkun* esto se conoce como “ser guiado por distintos zen corruptos” que te dejan incapaz de usar tu capacidad para cuidar o gestionar la vida del sí mismo.

La cualidad o naturaleza del zazen que enseña Dōgen Zenji es una estabilidad así, en la que la vida simplemente *llega a ser* vida. Igualmente en el *Tenzō Kyōkun* nos instruye sobre una actividad a través de la cual la vida *realiza* la vida.

Dirección y objetivo

Han pasado más de 1400 años desde que el budismo llegó a Japón y hoy el país se ve a sí mismo como un país budista. Sin embargo, he oído que cuando un no japonés pregunta qué tipo de religión es el budismo, encuentra bastante extraño que nadie pueda darle una respuesta clara. Y eso no es todo. Algunos japoneses, que se consideran a sí mismos auténticos seguidores de Buddha, normalmente conocen como mucho el nombre del templo en el que están enterrados sus antepasados. ¿A qué se debe tal situación? Quizás el motivo principal, que por otra parte no puede ser explicado fácilmente, sea la pereza y la negligencia de los sacerdotes.

Además existe otra razón que no puede ser ignorada, y es que esta es una religión muy profunda y difícil de entender. Es fácil entender la idea de que haya un dios con una determinada enseñanza que, de seguirla, te concederá el favor divino y te garantizará la subida a los cielos. O que, al contrario, de no seguir esa enseñanza sufrirás, serás infeliz y acabarás en el infierno. Tal enseñanza, que establece la desgracia y el infierno como lo malo y la felicidad y el cielo como lo bueno, coincide exactamente con los deseos personales egoístas de cada uno. Es de lo más natural que este tipo de “fe” resulte bastante clara. No obstante, como decía antes, la fe en el budismo es la capacidad de reconocer la felicidad y la infelicidad, cielo e infierno, todo, con el mismo ojo y de vivir la vida del propio sí mismo a pesar de las circunstancias que puedan aparecer. Este es un plano que no se ajusta demasiado bien a las expectativas de los deseos egoístas propios.

Lo que estoy tratando de decir es contradictorio y también es algo que indudablemente era difícil de entender en el Japón feudal, dado que la tendencia por aquel entonces era la de mantener a la gente en la ignorancia, empujándolos a ser dependientes del Gobierno. Hoy, no obstante, el nivel de educación en Japón ha crecido notablemente sin importar el estatus social de una persona. Además, la vida hoy es además muy próspera. No me cabe la menor duda de que los lectores actuales serán capaces de leer las enseñanzas budistas con un ojo más compasivo y que, además, esas personas serán capaces, no solo de darse cuenta de las profundas sutilezas del budismo, sino que también serán capaces de despertar su funcionamiento en la vida cotidiana.

En el *Shushō-gi*¹⁰⁰ encontramos los dos siguientes fragmentos: “Dado que todo es impermanente, no hay nada de lo que se pueda depender. Al igual que una gota de rocío sobre una hoja de hierba a lo largo del camino se desvanece rápidamente, quién sabe cuando terminará esta vida. Este cuerpo claramente no me pertenece. La vida, que cambia a cada instante, no se detiene ni por un momento.” El segundo fragmento, un poco más adelante, dice:

100 El *Shushō-gi* (el significado de práctica e iluminación) fue compendiado por Ōuchi Seiran, un laico miembro de la tradición *sōtō zen*, y es reconocido por dicha escuela como una guía para laicos y sacerdotes. Está compuesto por fragmentos extraídos del *Shōbōgenzō* con la intención de reflejar las enseñanzas más fundamentales de Dōgen Zenji.

“Definitivamente la ley de causa y efecto funciona, clara e imparcialmente, aparte de mi voluntad. Sin excepción uno que comete acciones malvadas cae, mientras que uno que realiza obras buenas prospera.”

Si miramos de cerca estas dos afirmaciones son absolutamente contradictorias. La primera trata sobre la impermanencia. Todo cambia continuamente, lo que significa que nada, ni la riqueza, ni la salud, ni los hijos pueden acumularse. Si tienes estas posesiones como objetivos tarde o temprano te sentirás decepcionado. La segunda afirmación presenta el mundo de causa y efecto: una buena causa arrojará un buen resultado y una mala causa traerá un mal resultado. El resultado de una acción afecta a la siguiente. ¿Cómo interpretaremos estas dos frases completamente contradictorias?

Consideremos la caricatura de un estilo de vida quizás no muy diferente del de mucha gente de hoy. Un joven despierta a su propia vida y comienza a pensar en lo que debería hacer con ella. Supone que todo es impermanente, la vida es breve y quién sabe cuando morirá. Decide que la mejor manera de vivir es hacer lo que uno quiere y que cuando uno llega al final del camino, solo le queda morir. Así que va por ahí haciendo lo que desea, negligente con todo y con todos. Finalmente, despilfarra el dinero y contrae tuberculosis y una enfermedad venérea. Como todo apunta a que no le queda mucho tiempo de vida decide jugársela una vez más atracando un banco. Mientras comete el robo hiere a alguien con un cuchillo y al poco tiempo es arrestado. Después del arresto intenta suicidarse mordiendo la lengua, pero fracasa en el intento. Le caen siete años de condena que sufre junto con la tuberculosis y la venérea. Tras su salida de la cárcel la sociedad le da la espalda porque es un ex-convicto y él, que ha perdido el valor para continuar su miserable vida, intenta suicidarse.

Aquí tenemos una persona que construyó erróneamente su forma de ver la vida, pensando solo en términos de impermanencia. Al concluir que la vida es breve y nadie sabe cuándo va a acabar, se abandona a la desesperación y, precisamente entonces, aparece en primer plano la ley de causa y efecto. Al acostarse con prostitutas y llevar una vida disoluta acabó contrayendo una enfermedad venérea y tuberculosis. Al convertirse en atracador terminó por ser un ex-convicto, y cuando ya no podía ocuparse durante más tiempo de su propia vida tuvo que sufrir las consecuencias de sus acciones anteriores.

No obstante, un hombre que piensa solo en términos de causa y efecto, que piensa que todo en la vida es adquisición de dinero y salud y que dedica su vida a este único propósito, podría morir de repente en un accidente de tráfico. Sin importar cuán fuerte haya llegado a hacerse gracias al ejercicio y a tonificar su cuerpo, todo sería completamente inútil frente a un choque con un camión.

Todos nosotros conocemos algún ejemplo como el siguiente: padres que ponen toda su esperanza en un hijo que se vuelve un vago desagradecido, derrochando la fortuna familiar y provocando para siempre la aflicción familiar. Finalmente, llegan a lamentar haber traído al mundo a semejante

hijo.

Cuando pones demasiado énfasis en la ley de causa y efecto, es muy probable que la impermanencia aparezca de golpe o que la ley de causa y efecto empiece a funcionar de forma extraña, de manera inesperada. Cuando chocamos con estos ejemplos de estilos de vida, es probable que nos sintamos confundidos sobre la manera en la cual deberíamos vivir nuestras vidas.

En el budismo la filosofía de vida que solo entiende la vida en el mundo como impermanente y como inútiles nuestros intentos por acumular cosas es conocida como *danken*, mientras que la filosofía de vida que presume que las cosas deben de ser acumuladas y se basa meramente en establecer objetivos limitados a la riqueza, la buena salud o los niños se la conoce como *jōken*¹⁰¹. Ambos puntos de vista, *danken* y *jōken*, son comprensiones desde un único lado. Esta comprensión nos lleva a la exposición de la vía media.

La vía media no significa el punto medio. No significa algún tipo de aguado o de descafeinado compromiso entre ambos extremos, ni un eclecticismo superficial. Antes bien, la vía media significa aceptar la contradicción entre la impermanencia y la ley de causa y efecto en la propia vida. Aceptar esta contradicción significa sobrellevarla y superarla sin intentar resolverla. En su parte más íntima la vida es contradictoria y la flexibilidad para sobrellevar y asimilar tal contradicción sin ser abatidos ni intentar resolverla es nuestra fuerza de vida.

Expresarlo en términos concretos de nuestra vida cotidiana significa vivir sin proyectar objetivos, aun manteniendo una dirección. Puesto que todo es impermanente, no hay forma de saber lo que nos puede suceder en el próximo instante, ¡incluso podríamos morir! Establecer un propósito u objetivo es un pasaporte a la desilusión, al ver como las cosas van en dirección contraria a esos objetivos. Sin embargo si, dado que no tenemos expectativas u objetivos de futuro, decidimos que no hay una dirección para nuestro presente, estaremos ciertamente en apuros. El *Tenzo Kyōkun* nos enseña que debemos prepararnos para la mañana siguiente la noche anterior: «A continuación, todos los oficiales se reúnen en la cocina o en la despensa y deciden qué comida debe prepararse para el día siguiente, por ejemplo el tipo de gachas de arroz, las verduras o el aliño. En el *Chanyuan Qinggui* se dice: “Cuando deciden sobre la cantidad de alimentos y de guarnición para el desayuno y la comida del mediodía, el *tenzo* debería consultar con los demás oficiales... Cuando se hayan elegido las comidas, el menú debería publicarse en el tablón de anuncios frente a la habitación del abad así como frente al salón de estudio. Cuando se haya hecho esto, deben comenzarse los preparativos para la comida de la mañana siguiente”».

En este fragmento aparentemente cotidiano encontramos una enseñanza extremadamente vital. En este mundo de impermanencia, no tenemos ni idea de lo que podría ocurrir durante la noche: podría ocurrir un terremoto o un incendio desastroso, podría estallar una guerra o quizás irrumpir una

101 *Danken* y *jōken* son dos expresiones que, a pesar de que ambas reflejan la naturaleza absoluta de la vida, al mismo tiempo son contradictorias y parciales.

revolución o incluso podríamos encontrarnos con la muerte. No obstante, se nos dice que preparemos las gachas para la mañana siguiente y organicemos la comida. Más aún, esta será nuestra *tarea nocturna*. Al preparar la comida para el día siguiente como tarea de esta noche no hay un objetivo establecido para el día siguiente. Sin embargo nuestra dirección para este instante es clara: preparar las gachas para mañana. Aquí es donde nuestro despertar a la impermanencia de todas las cosas se pone de manifiesto mientras que al mismo tiempo nuestra actividad manifiesta nuestro reconocimiento de la ley de causa y efecto. En este asunto rutinario de preparar las gachas del día siguiente como trabajo vespertino yace la clave de la actitud necesaria para lidiar con esta total contradicción entre la impermanencia y la ley de causa y efecto.

Demasiado a menudo conducimos nuestras vidas guiados por algún objetivo futuro, sin pensar en nuestra dirección actual o sin tener en cuenta la dirección de nuestras vidas como un todo. Cuando dejamos de establecer metas y sueños en el futuro y rechazamos ser arrastrados por ellos, entonces nuestro trabajo aclara nuestras vidas, que es la *dirección* del presente, y es así como descubriremos una práctica viva y dinámica. En el nexo de esta contradicción comenzaremos a entender la función del *tenzo*.

Los cálculos de la vida

He estado exponiendo las enseñanzas de Dōgen Zenji por las cuales, en este mundo de impermanencia y de causa y efecto, preparamos las gachas para el día siguiente como tarea nocturna. Aunque no esperamos ningún objetivo futuro ni ningún anhelo, vivimos nuestras vidas con nuestra dirección presente claramente definida. Esta es una auténtica actitud de vida esencial.

Mientras, normalmente, pasamos la mayor parte de nuestro tiempo persiguiendo dinero, o una buena reputación, o la felicidad, y ponemos el significado de nuestras vidas en la persecución de esas cosas, irónicamente es por esa misma persecución por lo que sufrimos. Lo que hacemos realmente es establecer y comparar nuestras vidas presentes con objetivos tales como el dinero, la fama y la felicidad. Querer dinero es asumido desde la presunción de que nos creemos pobres en este momento. Deseamos llegar a ser famosos o reconocidos porque sentimos que hemos nacido en una clase social baja. Y buscamos la felicidad porque nos hemos aferrado a la idea de que ahora no somos felices. Mientras perseguimos estas metas contrastamos nuestro presente con ellas. En efecto, nuestras vidas se vuelven dependientes de estos objetivos, por lo que no hay forma de dar una expresión auténtica a nuestras vidas.

En este contexto, expresar la vida significa que una violeta florece como una violeta y una rosa como una rosa. Sin embargo, a pesar del hecho de que somos violetas, a menudo queremos ser una rosa porque pensamos que las rosas son hermosas. Al dar rienda suelta a esta clase de tonterías nosotros suponemos que somos infelices. Los hombres se ponen una máscara para intentar ser alguien que no son, mientras que las mujeres pasan horas arreglándose e intentando parecer rosas, cuando son violetas, o viceversa. Puesto que solo somos aquello que somos, nos deprimimos al intentar convertirnos en algo que no somos. Algunas personas desarrollan a partir de sus propios anhelos una especie de complejo de inferioridad o de neurosis, terminando en alguna institución mental sin ni siquiera haber llegado a abrir la flor de su propia naturaleza.

¿Por qué antes de la Segunda Guerra Mundial los hospitales para tuberculosos estaban abarrotados, mientras que hoy las instituciones mentales están prosperando? Creo que ello se debe, por lo menos en Japón, a que mucha gente que estaba acostumbrada a una vida rural se marchó a las ciudades, en las que el estilo de vida era un tanto ostentoso y disoluto. Muchas de estas personas se dejaron obnubilar por las luces de neón y, confundidas ante tanta agitación, desperdiciaron su vida persiguiendo alguna extraña ilusión que satisficiera su propia vanidad. No puedo dejar de señalar que la enseñanza del budismo, como actitud o manera de vivir la vida del sí mismo sin intentar hacer malabarismos con la propia vida haciéndola girar en torno a la persecución de una meta futura, es especialmente significativa para la generación actual. En la presente “sociedad de masas” si estamos distraídos por nuestros pensamientos, aunque solo sea durante un pequeño instante,

seréis muy posiblemente arrollados por la dificultad de tener que elegir.

Al escuchar que es totalmente natural para una violeta florecer como violeta y para una rosa florecer como rosa, algunas personas comienzan a preguntarse si ellas son rosas o violetas. Dado que la vida está siempre en estado potencial, el ser una rosa o una violeta no es algo que simplemente esté preestablecida, por lo cual no es necesario tratar de averiguarlo. Lo que es esencial es que des expresión a la flor de tu sí mismo, la flor del aquí y ahora, permitiendo que florezca tan completa y natural como pueda en cada instante de tu vida. ¡Esa flor de tu sí mismo, esa flor del aquí y ahora, es tu vida!

Una vez más, tienes que ser cuidadoso de no mal interpretar el “sí mismo” como un tipo de egoísmo o de pseudo-individualismo. Como he dicho antes, tu auténtico sí mismo incluye el mundo en el que vives. Del mismo modo, vivir ahora no significa vivir el momento sin dirección. En el budismo, el presente incluye tanto el pasado como el futuro.

Dicho con palabras sencillas, hablo de un presente que contiene una dirección en la que preparas por la noche las gachas del día siguiente. No es un presente que se apoya en la felicidad de mañana. Más bien es como en el verso de un antiguo poema japonés:

No sé si el otoño traerá lluvia o tormenta,
Aún así, quitaré los rastros del arrozal.¹⁰²

Para describir esto uso a veces la expresión “simplemente estar aquí” con el sentido de “tener una visión global”. Ese es el *aquí* que se encuentra en fragmentos como: “No estés distraído en tus tareas ni tampoco tan concentrado en un aspecto de una cuestión que falles a la hora de ver los demás aspectos.” Y también: “Los practicantes futuros deberían ser capaces de ver aquel lado desde este tan bien como este lado desde aquel.”

Vivir la vida del sí mismo, siempre en el presente y siempre donde estás, no es ni encerrarte en ti mismo, en algún tipo de pequeña concha egoísta para intentar escapar del mundo, ni llegar a estar cautivado por un espiritual mundo zen.

Tenemos que empeñar todo nuestro esfuerzo en manifestar y actualizar la eternidad en el punto en el que nuestro sí mismo encuentra todas las cosas, aquí y ahora, y buscar entregarnos a nosotros mismos en la dirección en la que el mundo entero llega a asentarse en sí mismo. Como dice el *Shōbōgenzō Yūibutsu Yobutsu* (Solo el buddha junto al buddha):

“Todos los buddhas de todas las generaciones han completado su práctica y alcanzado la Vía. Han alcanzado el despertar. Entonces, ¿cómo entender la unidad de nosotros mismos y los buddhas? Antes que nada, debemos entender la práctica de los buddhas. La práctica de los

102 El otoño en Japón es la estación de los tifones, el cual no pocas veces arruina la cosecha de arroz. Por lo tanto, cuando el granjero echa las semillas al arrozal nunca sabe si podrá recoger la cosecha.

buddhas es sostenida junto con el mundo entero y con los seres vivientes. Si no es una práctica junto con todas las cosas entonces no es la práctica de los buddhas. Por lo tanto, desde el primer instante en el que aspiramos a la vía hasta que obtenemos el despertar, tanto la práctica como su consecución deben ser sostenidas junto con el mundo entero y con todos los seres vivientes.”

Una vez más, “el mundo entero y todos los seres vivientes” no hace referencia ni a un número en concreto ni a una magnitud espacial. Asimismo, la actitud del *tenzo* hacia su trabajo es tal que “intenta construir grandes templos con verduras ordinarias, expone el *buddhadharma* a través de la actividad más trivial... Maneja incluso una sencilla hoja de verdura de tal modo que manifieste el cuerpo del buddha. Esto a su vez permite al buddha llegar a manifestarse a través de una sencilla hoja.”

Para mí este es el espíritu fundamental de la práctica del zen que se ha transmitido a lo largo de los siglos. Incluso al preparar una hoja de calabaza o al quemar un trozo de leña debemos sacar a relucir la vida que contienen.

El sí mismo, como *buddhadharma*, significa que todo lo que encontramos es parte de nuestro cuerpo viviente, ni la hoja de la calabaza ni el trozo de leña existen independientemente de nosotros. Por lo tanto dar auténticamente vida y extraer lo mejor de todos los aspectos de nuestro cuerpo viviente *significa* dar expresión a la vida del sí mismo.

El *Tenzo Kyōkun* continúa desarrollando detalladamente cómo hacer que resalten la vida de todas las personas y cosas que encontramos en nuestra vida: “Cocina el arroz, la sopa y la guarnición a la vez.”

Esta frase puede no tener mucho sentido para los intelectuales, para ejecutivos de cuello blanco o para los chovinistas de andar por casa pasados de moda que aún se ven por Japón, que tienen poca o ninguna experiencia haciendo trabajo físico. Pero aquellos acostumbrados a trabajar y ser conscientes de lo que hacen deberían apreciar el profundo significado que encierran estas palabras.

Como he mencionado en muchas ocasiones a lo largo de estas páginas la vida no es algo que se pueda delimitar adecuadamente por operaciones numéricas, lógicas o racionales, ni tampoco es algo que responda al tocar un botón o un interruptor.

Incluso al preparar arroz, si se quiere hacerlo apropiadamente, debes saber cómo cocinarlo y cocerlo. No puedes simplemente añadir el número total de grados de temperatura requeridos y aplicarlos descuidadamente. *Cómo* se usa ese calor es esencial. Dado que no se trata de una cuestión teórica sino de una actividad de la vida dinámica, no debemos tratar superficialmente el calor que forma parte del proceso.

Generalmente se dice que toda la vida sobre la tierra es la transformación de la energía del calor que desprende el sol. Sin embargo, si la tierra fuera

tragada por el sol obviamente la vida se quemaría al instante. Cualquier cosa viviente vive por el calor emitido por el sol y, allí precisamente donde este calor ha calentado y actuado suficientemente la más alta forma de vida ha nacido. Esto es algo sobre lo que pienso que deberíamos reflexionar profundamente.

Cuando el *tenzo* cocina el arroz, ha calculado cuidadosamente la cantidad total de tiempo, tanto para cocinarlo como para cocerlo adecuadamente. Cuando llega el turno de la sopa, si la hervimos de más destruiremos el sabor y el aroma del miso, mientras que si la dejamos reposar demasiado tiempo después de haberla llevado a ebullición tampoco tendremos un buen resultado. Tienes que ser especialmente cuidadoso si pones tofu en la sopa, puesto que hervirlo de más mata el sabor del tofu mientras que dejar la sopa reposar por mucho tiempo después de apartarla del fuego provoca el mismo efecto.

Recuerdo haber leído que una vez Yasuzaemon Matsunaga fue invitado a una cena ceremonial especial, que precedía a una ceremonia de té, en casa de Ichizō Kobayashi. Cuando llegó el momento de la sopa Matsunaga comenzó a elogiarla de antemano, diciendo que era un placer levantar la tapa del bol de sopa y observar el vapor humeante escapándose de ella. Pero cuando cogió realmente la tapa la sopa esta ya se había enfriado y no salía ningún vapor, por lo cual tanto Matsunaga, que había elogiado la sopa con anticipación, como Kobayashi, que era un anfitrión pobre, quedaron profundamente avergonzados.

Si el vapor hubiera salido, cuando la tapa fue levantada del bol de sopa, sin duda alguna ambos se habrían sentido recompensados y exultantes. No obstante, lo que hizo que no diera el resultado deseado fue un error de cálculo, tanto por parte del invitado como por parte del anfitrión.

Cuando se trata con cálculos es normal que haya discrepancias, no se puede hacer nada al respecto. No obstante, un *tenzo* que se esfuerza en sacar la totalidad de la vida debería pensar cuidadosamente en lo que hace, de tal manera que cuando el arroz haya sido cocinado y cocido lo suficientemente pueda llevarlo al *sōdō* al mismo tiempo que está lista la sopa. Es en este terreno, en el cual el *tenzo* debe usar su ingenio y su creatividad, donde hemos de poner en acción la práctica de hacer cálculos válidos en la vida

Trabajar con visión clara

En el capítulo anterior hablé sobre los cálculos de la vida. Para alguien que trabaja como *tenzo* los cálculos más importantes provienen de qué se necesita y de cuánta cantidad es necesaria para preparar la comida:

“Por cada grano de arroz que se coma, echa un grano de arroz. Al dividir un grano, el resultado puede ser dos medios granos o puede que incluso tres o cuatro. Por otro lado, un grano podría ser igual que medio grano o quizás dos medios granos. Por tanto dos medios granos podrían ser contados como un grano completo. Debes ser capaz de ver con claridad cuanto beneficio se crea si añades una unidad de arroz, o de si hay suficiente si retiras una unidad del conjunto.

Cuando comes un grano de arroz de Luling puedes ser como el monje Guishan. Cuando añades un grano, puedes ser como la vaca. ¡A veces la vaca se come a Guishan, a veces Guishan saca a pastar a la vaca!

Reflexiona si has entendido totalmente estas cuestiones y si eres capaz de hacer estas operaciones. Vuelve sobre ellas una y otra vez y cuando hayas entendido estos detalles estarás preparado para explicárselos a otros según su capacidad de comprensión. Usa tu ingenio en tu práctica, observa a la vaca y a Guishan como una unidad, no como si fueran dos, incluso aunque ocasionalmente aparezcan de esa manera. No olvides esto en tu vida cotidiana ni por un momento.”

Tengo la sensación de que hay muchas personas que a primera vista no tienen ni idea de lo que Dōgen Zenji está diciendo aquí. No obstante he escogido este fragmento deliberadamente, para que podamos ver cuán práctico es el *Tenzo Kyōkun* y apreciemos la íntima conexión que tiene con nuestras vidas cotidianas.

En los tiempos antiguos, en China, los *samgha* o comunidades de practicantes, eran extremadamente grandes, de hasta 1.000 o 2.000 monjes viviendo juntos. Naturalmente no vivían todos en la misma estancia. Había varios edificios y subtemplos repartidos por la montaña. Además de aquellos monjes que practicaban en el *sōdō*, donde trabajaba y practicaba el grueso principal de monjes, había sin duda muchas otras personas, tales como sacerdotes que tenían diversas funciones, los que estaban en la enfermería y los invitados. En otras palabras, había muchas personas, con sus propias circunstancias y situaciones, desperdigadas por la montaña. El trabajo del *tenzo* no debe haber sido tarea fácil, teniendo en cuenta que debía tener a todas estas personas en la cabeza cuando preparaba la siguiente comida.

A medida que el número se incrementaba, se hacía cada vez más difícil establecer cada cosa de modo tal que no sobrara demasiado y que a la vez hubiese suficiente comida para todos. Además, dado que los monasterios dependían de las ofrendas y donaciones, el *tenzo* simplemente no estaba en

una situación en la que pudiera permitirse desechar los restos de comida sin pestañear, como hacen hoy muchos restaurantes. Tiene que preparar exactamente la cantidad justa tan precisamente como pueda, lo que quiere decir que tiene que poner toda su vida y su mente en su trabajo: "Por cada grano de arroz que se vaya a comer, echa un grano de arroz."

En general es normal pensar que, si el número de personas no varía demasiado, se puede averiguar a ojo cuántas gachas hay que preparar para el desayuno y cuánto arroz se necesitará para el mediodía, o también se puede calcular multiplicando la cantidad que necesita una persona por el número total de gente que haya. Este tipo de grandes estimaciones no son lo suficientemente buenas. Para hacer cálculos exactos tienes que ser mucho más preciso con tus operaciones.

Por ejemplo, el apetito de las personas varía con cada estación del año. Además todos nos vemos empujados a comer más si se sirve una cena especial y menos en la comida siguiente. Si piensas solo en términos de preparar una determinada cantidad de comida por plato y dejas de tener en cuenta estos y otros elementos en tus cálculos, probablemente acabarás cometiendo un desastre puesto que las cantidades a manejar son demasiado grandes.

En general la cantidad que una persona puede comer es fácil de saber. Si se prepara una gran comida al mediodía, entonces seguramente la gente no querrá cenar demasiado. Además, la cantidad de sal que toma normalmente una persona no varía demasiado, por lo que si cocinas un arroz bien sazonado, tendrás que preparar una sopa ligeramente sazonada. Lo mismo sucede con una sopa de fideos. Si la sazonas ligeramente tendrás que añadir bastante cantidad de fideos pero si la sazonas con mucha sal y soja, entonces tendrás que poner menos cantidad. De cualquier modo, la cantidad de sal que uses debería ser siempre similar.

Este es el significado de la frase: "Al dividir un grano, el resultado podría ser dos medios granos."

Más aún, cuando pienses acerca de cómo preparar una tempura de boniatos, zanahorias, cardos y raíces de loto tienes que considerar cuánta cantidad de cada uno de estos ingredientes necesitarás para llenar un plato. Si estamos algo distraídos haremos como aquellos que no están acostumbrados al trabajo de *tenzo* que calculan las cantidades según lo que ellos quieren comer. Comienzan pensando que les apetece comer cinco piezas de tempura de boniato y, por consiguiente, preparan cinco piezas para cada uno. Además todo el mundo sabe que la tempura de zanahoria es muy buena, así que añaden cinco piezas de esta por cada persona. Finalmente, como la raíz de loto es su favorita...¡Cinco piezas más por cada persona!

Cuando ya tienen todo cortado y listo para freír, fríen y fríen como si no lo hubiesen hecho nunca. Cuando acaban, se dan cuenta de que no pueden poner cinco piezas de cada verdura en cada plato, por lo que sobra la mayoría de la tempura y tiene que comerse al día siguiente y probablemente también al otro. Este tipo de cosas pasan a menudo en los monasterios, porque los

monjes no están acostumbrados a trabajos en los que cometemos todos los mismos errores. Lo que es importante aquí se recoge en el siguiente fragmento: “Al dividir un grano el resultado puede ser dos medios granos o posiblemente tres o cuatro. Por otro lado, un grano podría ser igual a medio grano o quizás dos medios granos.”

No puedo imaginarme a amas de casa que estén acostumbradas a hacer este tipo de operaciones cometiendo errores tan estúpidos, pero, por supuesto, eso no va ligado solo a la cocina. El otro día escuché una historia que ilustra todavía mejor este aspecto.

Hace tiempo la zona que rodeaba Antaiji era considerada parte de las afueras más alejadas de Kyoto pero, en los últimos años, se ha ido desarrollando en ella un área residencial debido a la expansión de la ciudad y los campos que se solían usar para cultivar verduras se han vuelto muy valiosos en tanto que terrenos edificables. Un granjero del vecindario que había estado trabajando durante muchos años vendió sus tierras por 70 millones de yenes (más de 200 mil dólares de la época). Tenía tres jóvenes hijos por lo que, junto con su esposa, eran cinco en total. Surgió un problema cuando la familia se marchó de allí con la idea de que tenían 70 millones de yenes. El granjero comenzó a frecuentar con un coche nuevo una casa de té en Gion, que está en la zona del Kyoto nocturno, volviéndose cliente habitual. Cada día los niños, cada uno de ellos, pensando que tenía 70 millones para gastar visitaban los mejores bares y clubs de Kiyamachi, mientras que su madre se paseaba por las tiendas de ropa e iba a los teatros y espectáculos vestida con las marcas de moda más caras que podía permitirse. No hace falta decir que los 70 millones de yenes desaparecieron en poco tiempo. Cada uno de ellos cometió el error de creer que personalmente había conseguido 70 millones, por lo que, si fuera verdad, ¡realmente tendrían la cantidad de 350 millones de yenes! Errores de cálculo parecidos pueden ocurrir en la administración de una empresa o en política nacional, pudiendo determinar incluso el destino de la humanidad. Estos cálculos deberían hacerse con los ojos bien abiertos y deberíamos ser conscientes de las ramificaciones de nuestras decisiones. Esto es lo que subyace tras las palabras del fragmento anterior.

Los cálculos del fragmento siguiente son igualmente importantes: “A continuación, dos medios granos podrían contarse como un grano completo.” Cuando averigües lo que comerá el número total de personas y cuentas lo que consuma cada persona por igual, caerás en otro tipo de error de cálculo. En ese momento has de considerar quiénes componen el total de personas que van a comer. Por ejemplo, deberías sumar el número de monjas, mujeres y ancianos, así como el de los novicios que probablemente tengan un gran apetito. Deberías tener en cuenta que la cantidad de comida para las mujeres y los ancianos podría estar posiblemente cerca de la mitad de la que necesiten los novicios. Por consiguiente, “a continuación, dos medios granos podrían contarse como un grano completo.”

El texto sigue: “Debes ser capaz de ver con claridad cuanto beneficio se crea al añadir una unidad de arroz o si hay lo suficiente al quitar una unidad.”

En los grandes monasterios no está permitido desperdiciar la comida, por lo que debes preparar la comida con una pizca extra de atención. Tienes que calcular la cantidad de arroz y sopa para la próxima comida incluyendo las sobras que puedan haber, y al preparar la comida tienes que considerar la cantidad que te pueda sobrar.

El fragmento anterior nos da una idea general del tipo de cálculos que un *tenzo* tiene que hacer. A pesar de ello continúa existiendo una fuerte tendencia general a creer que razonar y usar la cabeza no tiene cabida en el zen y que las historias zen son un intento de atrapar las nubes, sin dirección alguna. Seguramente ha quedado claro ahora que el refinamiento y la sutileza de la forma de practicar de Dōgen Zenji no se parecen en absoluto a esas afirmaciones¹⁰³. Al contrario la base de la enseñanza de Dōgen Zenji es hacer cálculos exactos con los ojos bien abiertos, siendo continuamente consciente de las consecuencias de tus actos, usando tu intelecto y aún así yendo más allá de las especulaciones intelectuales. Creo que la razón de que Dōgen Zenji pusiera los ejemplos anteriormente citados sobre el arroz, que son altamente sugerentes pero difíciles de penetrar en una primera lectura, es porque estaba intentando mostrarnos que las decisiones que tomamos y las diferenciaciones que establecemos en nuestras vidas van más allá del intelecto, y que debemos tomarlas siendo completamente conscientes de sus vastas consecuencias. Como el estilo de Dōgen es difícil de desentrañar he tomado ejemplos de mi propia experiencia para explicarlos. En realidad mi explicación es superficial y puede que incluso nuble las sugerencias y las implicaciones sutiles entretejidas en la enseñanza de Dōgen Zenji. Espero que aparesques mi exposición y aprecies el *Tenzo Kyōkun* directamente leyéndolo una y otra vez. Cuando trabajes con él intenta apreciar no solo como habla del cocinar, sino que habla de cada cosa de tu vida cotidiana. Lo cual significa que tienes que apreciar y aprender de él para luego trabajar con tu propia creatividad, profundizando en tu comprensión y practicar con cuidado con cada persona que encuentres en tu vida, así como con cada situación o circunstancia que puedas encontrarte.

“Cuando comes un grano de arroz de Luling, podrías ser el monje Guishan. Cuando añades un grano más, podrías ser la vaca. ¡A veces la vaca se come a Guishan, a veces Guishan saca a pastar a la vaca!”

Lo primero que veo son estas palabras: arroz de Luling, Guishan y vaca. Hay una vieja historia sobre el arroz de Luling que dice así: “Un monje le preguntó a Qingyuan Xingsi: “¿Cuál es la esencia del *buddhadharma*?” A lo que el maestro Qingyuan replicó: “¿Cuál es el precio actual del arroz de Luling?”

103 “La forma de practicar de Dōgen Zenji...” Es una traducción de *gyōji menmitsu no kafū*. Realmente, la traducción no llega a captar todos los matices de la expresión. *Gyōji* significa sostener o realizar la propia práctica, mientras que *menmitsu* viene de otro compuesto: *renmen shimitsu*, que quiere decir seguir algo (en este caso, la propia práctica) sin cesar y hacerlo de una forma íntima, precisa o refinada. *Kafū* hace referencia a un estilo o carácter de un maestro. En resumen, *gyōji menmitsu no kafū* quiere decir refinar y profundizar constante e incansablemente la propia práctica según el carácter o el estilo del maestro.

El *buddhadharma* es a menudo expresado con las palabras *shogyō mujō*¹⁰⁴, todas las cosas son impermanentes. No hay nada que podamos señalar como fijo. Por otro lado, si nos adherimos a la idea de que todo es impermanente y no hay nada fijo, seguramente habremos caído en la trampa de intentar aferrar alguna cosa. Manifestar el dharma significa sostener nuestras actividades cotidianas viendo las cosas relativamente fijas allí donde originalmente o fundamentalmente no lo son. En este punto es importante no dar por sentado que resulte imposible expresar el *buddhadharma* a través del lenguaje. Es esencial que lo expresemos por nosotros mismos con tanta claridad y precisión como sea posible. Aunque no hay manera en realidad por la que pueda resolver estos viejos koan e historias explicándolos, intentaré aclararlos como aproximación a una explicación plausible.

La siguiente historia sobre Guishan y la vaca ha sido contada a través de los siglos: «Un día Guishan dijo a los monjes: Cien años después de mi muerte volveré como una vaca de un ganadero próximo a la falda de esta montaña. En el flanco derecho de la vaca estará escrito: “soy Guishan.” Entoces, si tú dices que la vaca soy yo, estarás equivocado porque es solo una vaca y si dices que es solo una vaca, estarás equivocado porque seré yo. Así que, ¿qué es lo que dirías?»

Esta historia por sí misma es muy intrigante. No obstante, si tuviera que resolverla, procedería de la siguiente manera. Normalmente asumimos que lo que llamamos “sí mismo” es algún tipo de entidad fija. En realidad no hay tal entidad fija. Nuestro metabolismo está constantemente cambiando y nuestra conciencia siempre fluyendo. ¿Por qué lo llamamos entonces nuestro “sí mismo”? No hay ninguna entidad concreta, como puede ser un hueso dentro de una ciruela, a la que podamos llamar “yo.” Más aún, aunque digamos que no hay nada fijo, no se trata de que nuestro “sí mismo” sea inexistente. Como en la historia del arroz de Luling nuestro “sí mismo” aparece entre el nexo de aquello que está relativamente fijo y aquello que no puede ser fijado. La práctica del *buddhadharma* es el intento de expresar la vida en ese nexo en el que lo que está fijado se entremezcla con aquello que está indeterminado o indefinido. Por esta razón es difícil de comprender. A través de estas historias del *Tenzo Kyōkun*, Dōgen Zenji intenta expresar un punto extremadamente sutil sobre la expresión y función de la vida.

En otras palabras, “cuando comes un grano de arroz de Luling podrías ser el monje Guishan.” En cierto modo vivimos gracias a que comemos arroz, o lo que sea, que contenga una cierta cantidad de nutrientes y que en el mercado tenga un precio determinado. A la vez, como usamos nuestros cuerpos para practicar la vía del Buddha, damos expresión a la infinitud del Buddha. Pero comer arroz no garantiza que manifestemos la infinitud del Buddha, puesto que si no practicamos nuestros cuerpos serán bultos de carne. O tal y como viene en el fragmento: “cuando añades un grano, puedes ser la vaca.”

104 *Shogyō mujō*, o todas las cosas son impermanentes, es uno de los *samboin*, es decir, los tres sellos del *buddhadharma*. Los otros dos son: *shohō muga*, o nada tiene existencia independiente, y *nehan jakujō*, o nirvana es quietud, es decir es imperturbable por nuestros deseos personales.

Entonces, ¿qué es este cuerpo? Verdaderamente, ni es una entidad fija ni es algo indefinido. Si comes para hacer zazen, eso es comer para zazen. Si comes para poder dedicarte a robar, eso es comer para sostener a un ladrón. Si comes para acostarte con una prostituta, se convertirá en arroz para ese propósito. Al llevar a zazen lo que haces con tu cuerpo “la vaca se come a Guishan.”

Estás equivocado si crees que es mejor deshacerte de tu cuerpo (es decir, la vaca) porque pienses que no tiene valor y solamente dedicarte a practicar zazen (esto es, Guishan). Nuestro zazen se convierte en el buddhadharma precisamente cuando está funcionando como *este* cuerpo en nuestra vida *cotidiana*.

Siempre habrá un aspecto de queja e insatisfacción con respecto a nuestro sí mismo con el que tendremos que lidiar. El dharma no puede ser manifestado solo después de haber puesto bajo control o de haber arrancado este aspecto de raíz. La función del dharma y de zazen es cuidar de este ruidoso y molesto aspecto de nosotros mismos, del mismo modo que una madre arrulla a su niño para dormir. Dicho con otras palabras, “Guishan saca a pastar a la vaca.” No puedo evitar sentir que hay un profundo significado tras la palabra “pastar”.

Dōgen sigue advirtiéndonos acerca de estos temas: “Valora si has comprendido completamente estas cuestiones y eres capaz de hacer estos cálculos. Vuelve una y otra vez sobre ellos y cuando hayas entendido estos detalles, estarás preparado para explicárselos a otros según su capacidad de entendimiento. Usa todo tu ingenio en tu práctica.”

Nuestra exposición ha dado un giro bastante importante. Aunque el *Tenzo Kyōkun* es un texto dirigido a la persona encargada de preparar la comida, se puede ver que a través de ese rol podemos practicar y manifestar realmente el dharma viviente: “Usa todo tu ingenio en tu práctica. Ve a la vaca y a Guishan como *uno*, no *como dos*, incluso aunque temporalmente aparezcan de esa forma. En tu vida cotidiana no olvides esto ni por un momento.”

En el texto original, la expresión *ichinyo*¹⁰⁵, literalmente “*como uno*”, hace referencia al Buddha y a todos los seres vivientes siendo como uno solo. *Ninyo*, traducido aquí como “*como dos*”, quiere decir que parecen estar separados. Que haya una separación entre nosotros mismos y el Buddha no quiere decir que esta sea fija o permanente. Provisionalmente ambos aparecen como entidades separadas. Aquí se encuentra la razón por la que practicamos, por la que aspiramos a seguir las enseñanzas de Buddha. Sin embargo, si tú ves el dharma como algo separado de ti mismo y haces del convertirse en un buddha la meta o el objeto de tu práctica te encontrarás en medio de un error fundamental. Las expresiones *ichinyo* y *ninyo* cobrarán significado cuando practiques las actividades de un buddha como dirección de tu trabajo y entiendas que el buddha no es algo separado de los seres vivientes ni tampoco separado de ti mismo.

105 *Ichinyo* es otra expresión para *shinjitsu* o *shinnyo* o *tathatā*, es decir, verdad innegable. Además implica igualdad absoluta entre todas las cosas. *Ninyo*, hace referencia a la separación aparente entre el Buddha y nosotros mismos.

Por último, “en tu vida cotidiana, no lo olvides ni por un momento” implica que aunque practicar el dharma es algo que abraza toda nuestra vida, la actitud de practicar justo ahora, en el día a día, manifiesta en sí misma la eternidad.

Vivir la vida del sí mismo

Por resumir brevemente lo que he estado exponiendo desde el principio, tenemos que vivir nuestras propias vidas y aprender a aceptar cualquier cosa que encontremos sin evitar las dificultades, este es el espíritu de magnanimidad al que se refiere Dōgen Zenji como *daishin* o gran mente. Recibir todas las experiencias de nuestras vidas con los ojos abiertos y actuar con un auténtico sentido de cuidado hacia ellas es lo que se conoce como *rōshin* o mente de los padres.

Dōgen Zenji escribió con cuidadoso detalle acerca de este espíritu. Dos de los ejemplos que usa están sacados de sus viajes a China. Uno trata sobre el *tenzo* del monte Tiantong y el otro sobre el *tenzo* de la montaña Ayuwang. Puesto que estos ejemplos son extensos no los citaré aquí, no obstante recomiendo su lectura antes de leer mis comentarios sobre estos. Estas dos historias aparecen a la mitad del *Tenzo Kyōkun*.

En primer lugar, me gustaría referirme a la historia del *tenzo* de Tiantong. El núcleo de esta historia se encuentra en dos frases: “Los demás no son yo” y “Si no lo hago ahora (mi trabajo), ¿cuándo si no iba a hacerlo?”

Puedo ilustrar mejor la actitud que se esconde tras estos fragmentos gracias a una carta que he recibido recientemente de un anciano que había sido ingresado en un hospital y que tuvo que pedir a alguien que escribiera la carta por él. Este hombre tenía parálisis en más de la mitad de su cuerpo y, además, estaba prácticamente ciego debido a las cataratas. Contaba que, sin duda, en poco tiempo llegaría a estar completamente ciego y podría morir. Sin embargo, cada vez que pensaba en la muerte, sentía un miedo terrible. No tenía ya ninguna esperanza ni alegría de vivir y estaba totalmente desconcertado sobre cómo lidiar con esta situación.

¿Qué más se podía decir, aparte de que su situación era lamentable? Aparte de esto, ¿qué más se podía decir o hacer por este hombre? ¿Qué podría contarle que le llegase a proporcionar cierta serenidad? No está tan lejos el momento en el que yo también, estaré en esa o en alguna situación similar y, entonces, ¿quién vendrá y sufrirá las circunstancias por mí?¹⁰⁶ Quizás alguna de las religiones populares surgidas en la posguerra podría ser capaz de mitigar sus miedos por un tiempo, pero el vacío de sus promesas le llevaría seguramente a una desesperación mayor, de la cual quizás no podría recuperarse.

La única cosa que puede decirse con total seguridad es que no hay posibilidad en nuestras vidas de intercambiar ni tan siquiera un pedo con otro ser humano. Por lo cual, sin importar cuales sean las circunstancias ante las que nos encontremos, no tenemos más opción que vivirlas por nosotros mismos. Esta naturaleza absoluta de la vida es algo que debemos reconocer

106 Uchiyama Rōshi de hecho padeció tuberculosis durante sus dos últimos años de vida en Antaiji y durante muchos años después.

completamente: “No hay forma de obtener emancipación a través de otra persona.” (*Suttanipāta*: 773).

“No hay manera de emancipar del sufrimiento a la gente en este mundo. La única manera de poder atravesar la corriente de los deseos es conocer la más alta verdad de vida.” (*Suttanipāta*: 1064)

Con demasiada frecuencia vemos hoy a personas que han crecido acostumbrándose a vivir en una sociedad de intercambio y compromiso que incluso abarca por completo sus propias vidas, van por un mundo de fantasía creado por su imaginación preguntándose si alguien aparecerá por fin para echarles una mano. ¿Acaso se puede llamar a este tipo de suspensión de la realidad otra cosa que fantasía?

El problema está en que la complacencia con este tipo de fantasía es una manera de evitar las circunstancias desafortunadas de la realidad con las que tenemos que tratar. Simultáneamente desarrollamos un sentimiento de estar luchando en medio de una batalla perdida. Al mismo tiempo que empezamos a desear que alguien venga a sacarnos de nuestros apuros, comenzamos a fantasear con todo lo demás y nuestra situación incluso se torna todavía más oscura. De alguna forma las cosas se nos vienen encima, provocando que empecemos a sentir cierta paranoia.

Por extraño que pueda parecer la mayor, la verdad definitiva, se asienta en el hecho de que no hay circunstancias favorables o adversas, ni fortuna o desgracia. Todo lo que hay es la vida del sí mismo.

Hace un tiempo estaba en el tren y seguía una conversación entre dos ejecutivos veteranos que estaban frente a mí. Uno de ellos afirmaba que nadie que poseyese alguna de las siguientes seis características llegaría a ser un ejecutivo de primer nivel. Estas características negativas eran: oportunismo, pasividad, dependencia de los demás, arrogancia, falta de concentración y una tendencia a tragarse por completo todo lo que la gente dice sin contrastarlo previamente¹⁰⁷. Les dije que por qué lo aplicaban solo a los negocios, más bien tales cualidades negativas deberían evitarse en cualquier cosa que hiciéramos. Estas cualidades son antitéticas a la estabilidad del sí mismo. Son todas ellas una especie de volverse hacia fuera, de buscar afuera que aparezca algo bueno. Son características de una postura evasiva que, pasado un momento, ni tan siquiera nosotros mismos notamos ya. Al tomar tal postura afrontamos las dificultades que a cualquiera se le presentan en la vida con una actitud derrotista.

Cuando comprendemos totalmente la actitud subyacente de estas afirmaciones pronunciadas por el *tenzo*: “Los demás no son yo” y “si no lo hago *ahora*, ¿Cuándo si no iba a hacerlo?”, es decir, cuando entendemos que no hay más estabilidad en la vida que la de vivirla tal y como es, podremos comprender la razón que se encuentra tras el principio de llegar a

107 Puesto que es imposible reproducirlo al traducirlo al inglés (y al castellano [n.d.t.e.]) se pierde el juego de palabras que existe en el original, puesto que las seis palabras elegidas son homófonas entre sí.

emanciparse de nuestro dolor y sufrimiento gracias a vivirlo tal y como es.

He llevado una vida de *takuhatsu*¹⁰⁸ durante muchos años. En una ocasión, en 1952, estaba caminando desde la colina de Takagamine hacia Antaiji, exhausto por los esfuerzos del día. Golpeé una piedra o un trozo de cristal en la oscuridad y me corté el pie. No era un corte demasiado profundo, así que les dije a los demás que no se preocuparan porque le pondría un poco de yodo una vez que llegáramos a casa. En un par de días una fina capa de piel se formó sobre la herida y salí de nuevo a mendigar sin ponerme una venda encima. Ese día llovió y puesto que la zona alrededor de la herida estaba húmeda corrí a limpiarla bien en cuanto llegamos al templo. Se había formado del todo la piel en torno a la herida, pero en el interior estaba creciendo y supurando. Al final, el dolor empeoró y acabé teniendo una gran fiebre.

Me puse tan malo que no podía tumbarme boca arriba debido al dolor del dedo del pie que se me subía directamente a la cabeza. Amontonaba varios edredones y me tumbaba sobre ellos. Aunque era un noviembre bastante frío no podía echarme ni ropa ni mantas encima, debido a la fiebre y el dolor que atravesaba todo el costado izquierdo de mi cuerpo. Me mantenía desnudo, enfriándome con aire frío y pasé así sin dormir tres días de dolor con sus tres noches. A menudo pensaba: “bien, si voy a morir, en ese caso, simplemente moriré.” Pero, de todos modos, no podía ni siquiera acudir a un doctor. Durante aquellos días el dinero recibido de las rondas mendicantes no era suficiente para pagar la factura del médico. No obstante, una anciana que vivía cerca de nosotros me trajo algunas ampollas de licor que había destilado y me dijo que si las machacaba y untaba la mezcla en un trapo para luego aplicarla sobre mi pie, ayudaría a conseguir que la fiebre remitiera. Hice como me sugirió, volviendo a aplicar el unguento una y otra vez. El siguiente poema es algo que escribí poco después del accidente:

Sufriendo una Herida en el Pie

Si tuviera una esposa que me cuidara,
si mis padres estuvieran cerca,
si tuviera dinero,
no estaría sufriendo.
En mi habitación llena de polvo
tumbado sobre edredones raídos
recordando a Job:
“No puedo soportar este dolor extremo”
Estoy agradecido.

La gente se preocupa:
“¿y si pierdo mis ahorros?”
“¿y si me pusiera enfermo,
perdería mi trabajo?”

108 *Takuhatsu*, 托鉢 es una forma tradicional de *dāna* o de limosna que realizan los monjes budistas. Uchiyama Rōshi cuenta muchas de sus experiencias ocurridas mientras hacía *takuhatsu* y expone los porqués de una vida mendicante en el capítulo 5 de *Godō (el Buscador de la Vía)*, publicado por Hakujuisha Publishers.

Siempre dando vueltas a estos pensamientos
"y si..."
Tienen miedo, aunque sus miedos
son insignificantes.
Aunque esté enfermo,
sin ahorros,
ni ingresos,
incapaz de comer,
incluso aunque esté hambriento,
no me parecería extraño.
Y solo por eso
Estoy agradecido.

Noviembre 1952

A través de esta experiencia pude darme cuenta de que, cuando dejaba de luchar con el dolor y simplemente lo dejaba estar dentro de mí, la carga de sufrir se esfumaba. Siempre la he valorado como una experiencia tremendamente valiosa en mi vida. No obstante, a pesar de eso, si tuviera que encontrarme con semejante inmenso dolor otra vez, me estaría simplemente engañando a mí mismo si pensase que esta experiencia pasada me sería de alguna ayuda para atravesar el dolor. Nada ocurre de la misma manera dos veces en la vida y la próxima vez que me encuentre con tal dolor no habrá nada que pueda hacer, salvo vivirlo totalmente, tal y como hice antes. O podría ser que la próxima vez no fuera capaz de afrontarlo, podría rendirme y gritar pidiendo ayuda. Pero incluso en ese caso, la única cosa segura es que la única persona que puede vivir totalmente el sufrimiento seré yo.

Estas afirmaciones: "Los demás no son yo" y "si no lo hago ahora, ¿cuándo podría hacerlo?" reflejan una verdad innegable. El grado de separación de la realidad de la vida se manifiesta como sufrimiento y lucha. Por lo que deberíamos estar verdaderamente agradecidos sin importar cuanto suframos y nos atormetemos, solo es sufrimiento y tormento en nuestras mentes, y lamente, cuando muramos, también moriré.

Sin importar lo que pase en nuestras vidas, no tenemos más alternativa que vivirla totalmente, aquí y ahora. por nosotros mismos, ¡esta es una realidad inevitable!¹⁰⁹ No puedo imaginar nada más importante en nuestras vidas que resolver completamente por nosotros mismos la naturaleza absoluta de esta verdad.

109 "Verdad innegable" y "realidad inevitable" son traducciones de la expresión japonesa *zettai shinjitsu*. Aunque la expresión podría traducirse más literalmente como "realidad absoluta", el lector podría confundirse a la hora de entender el término con un sentido budista. En otras ocasiones he traducido la expresión como "realidad incomparable", no en un sentido superlativo, sino más bien en el sentido de que está más allá del terreno de las comparaciones, o de no tener relación con las cosas comparables.

Sobre la fuerza y la actividad vital

A continuación, me gustaría recuperar la historia del *tenzo* del monte Ayuwang. El núcleo de esta cuestión gira en torno al *mondō*¹¹⁰ y al célebre *gāthā de Xuedou* que Dōgen Zenji utiliza para aclarar su significado. Primero, el *mondō* dice:

“Le pregunté de nuevo, ¿qué son los fenómenos?”

“Uno, dos, tres, cuatro, cinco (todo)”, contestó

“¿Qué es la práctica?”

“No hay nada en el mundo que esté escondido (todo en tu vida es la práctica).”

Cuando llegó a China, la actitud de Dōgen Zenji hacia la práctica era heredera todavía del budismo temprano japonés¹¹¹. Esta actitud sostenía que el budismo era algo especial y misterioso que no tenía conexión con las personas ordinarias y sus vidas cotidianas. En esa época, Dōgen no era consciente de que el *buddhadharma* consiste en religión entendida como una fuerza, que de una forma totalmente práctica, guía las actividades de la vida cotidiana.

A pesar de su avanzada edad, este monje del monte Ayuwang trabajaba muy duro como *tenzo*. Dōgen le preguntó sin razonar: “¿Pero, por qué siendo tan anciano haces un trabajo tan duro como el del *tenzo*? ¿Por qué no dedicas tu tiempo a practicar zazen o a trabajar con los *kōan* de los antiguos maestros? ¿Hay algo especial que obtener al trabajar precisamente como *tenzo*?”

El viejo monje se rió al escuchar al joven Dōgen, porque sus preguntas estaban demasiado lejos del asunto. Dado que era bastante perspicaz, Dōgen Zenji lo notó y se dio cuenta de que había hecho una pregunta bastante tonta. Sintiendo vergüenza, inmediatamente preguntó cuál era el significado de los caracteres y de la práctica. A lo que el *tenzo* respondió: “si no te dejas llevar por fantasías sobre ese asunto, serás un hombre de la vía.”

No obstante Dōgen Zenji no entendió la respuesta inmediatamente. Por otro lado el *tenzo* tuvo que sentir que este joven monje era un practicante honrado, ya que no se olvidó simplemente del asunto sino que se interesó tanto en el problema como para buscarlo unos meses después de haberlo conocido. En esta ocasión, como respuesta a la pregunta por el significado de los caracteres, el *tenzo* dijo:

“Uno, dos, tres, cuatro, cinco.”

110 Un *mondō* es un diálogo muy breve de preguntas y respuestas ampliamente usado en el budismo zen para hablar sobre el *buddhadharma*.

111 El budismo tuvo una primera entrada en Japón en el período Nara gracias a los esfuerzos del príncipe Shōtoku, hacia el 600 d.C., y siguió expandiéndose durante el período Heian, cuyo final se sitúa por consenso hacia el 1185 d. c.

Y cuando Dōgen Zenji preguntó de nuevo sobre el significado de la práctica, dijo: “No hay nada en el mundo que esté escondido.”

Si tuviera que intentar poner esta breve charla en lengua moderna, lo haría de la siguiente manera:

Dōgen Zenji preguntó: “¿Cuál es el significado de nuestras actividades cotidianas?”

El *tenzo* respondió: “Esto y eso. ¡Todo!”

Dōgen Zenji siguió: “¿Qué es la práctica?”

El *tenzo* dijo de nuevo: “Cualquier cosa que encuentres en la vida es tu práctica.”

Luego viene el *gāthā* de Xuedou:

Uno, siete, tres, cinco.

La verdad que buscas no puede ser atrapada.

Mientras la noche avanza, una brillante luna ilumina todo el océano.

Las joyas del dragón están escondidas en cada ola,
en esta, en la siguiente.

La coherencia entre este *gāthā* y lo que el *tenzo* había dicho el año anterior confirmaba la admiración de Dōgen Zenji hacia él como auténtico practicante de la vía.

Una manera de arrojar luz sobre este *gāthā* sería la siguiente. No soy un académico, ni estoy familiarizado con las particularidades de esta forma de poesía china, no obstante, “uno, siete, tres, cinco” hace referencia a un tipo de poema que utiliza los caracteres chinos siguiendo ese orden: uno, siete, tres y cinco respectivamente en cada verso.

Como ejemplo, Sawaki Rōshi solía usar el siguiente poema:

1- Dormir

7- (La) luz (de la) luna brilla (a través de la) ventana (como una) brillante moneda (de) plata.

3- Ninguna persona (lo) advierte

5- Calladamente (la luna) pasa, brillando cerca (de nuestra propia) almohada...

Hay muchos tipos de poemas que usan cuatro líneas de cinco o siete caracteres por verso. En el caso de este *gāthā* en concreto, se ignoró la forma ideal. En el original chino, el número de caracteres es completamente diferente. Esta irregularidad e inconsistencia con la norma es la forma que realmente adoptan con frecuencia nuestras vidas. Las cosas que encontramos cada día en nuestras vidas no aparecen de una forma delicada y uniforme. Cada cosa ocurre a su manera: ¡Cualquier cosa, todo lo que surge! Esa sería una descripción como menos más realista del “patrón” de nuestras vidas, si quieres llamarlo patrón.

Al vivir nuestra vida cotidiana, en la que cualquier cosa puede suceder, buscamos alguna verdad absoluta pero, sin importar cuán duro sea nuestro esfuerzo, parece que nunca seremos capaces de establecer nada lo bastante sólido que pueda ser etiquetado como “la verdad”. El fragmento del *gāthā* “no puede ser atrapado” significa que no importa cuán profundo busquemos un absoluto al que agarrarnos, nunca lo encontraremos. Siempre estará presente esa parte de nosotros mismos que quiere poner su dedo en alguna verdad universal. La vida no es tan simple.

Los siguientes versos rezan: “Así como la noche avanza, una brillante luna ilumina todo el océano/las joyas del dragón se encuentran en cada ola.” En este caso, “las joyas del dragón” es una metáfora para el reflejo de la luna. “Buscando la luna, está aquí, en esta ola, en la siguiente.” En otras palabras, la luna brilla en todas las olas del océano.

Esa es la esencia del *gāthā* como poema, pero echémosle, a continuación, un vistazo desde otro ángulo. ¿Qué está diciéndonos Xuedou en este *gāthā*? Al vivir nuestras vidas día a día encontramos innumerables cosas y situaciones, y cuando empezamos a buscar algún tipo de verdad absoluta siempre fracasamos. Esto se debe a que la verdad de la vida solo se encuentra “en esta ola, en la siguiente”, es decir, solo en *todas y cada una* de nuestras actividades. Buscando la luz de la luna, la encontramos en cada ola.

La vida no es una cosa substancial o fija, sino que es cada una de nuestras actividades. No hay forma de ver la vida separada de la función vital de cada una de nuestras actividades. Por eso, al volver a las dos preguntas anteriores sobre el significado de los caracteres (de nuestra vida cotidiana) y de la práctica, cualquiera que sugiera que el significado subyace en algo concreto o en alguna práctica especial lleva a la gente por un camino equivocado. Se trata, como en las respuestas del *tenzo* a Dōgen Zenji de “uno, dos, tres, cuatro, cinco.”

En estos fragmentos creo que ha quedado bastante claro que la manera en que todas nuestras actividades deben funcionar es siempre aquí y ahora. Practicar la vía del buddha o zazen nunca puede consistir en dejar de lado nuestras actividades cotidianas para buscar la verdad en algún reino místico, ni significa buscar la verdad a través de alguna investigación académica.

He intentado señalar en los capítulos anteriores lo que esto significa y añadir algo de lo que el *Tenzo Kyōkun* me ha enseñado. No obstante, si no tenemos cuidado con este aspecto, estaremos predispuestos a dejarnos llevar por la idea de que la práctica de zazen consiste en perseguir algún estado o condición que hemos fabricado con nuestras mentes, o incluso a perdernos en algún tipo de meditación esotérica. Esa especie de escapismo perezoso o de auto-intoxicación nunca será la verdad de la vida. Practicar la vía del buddha significa realmente poner nuestros cuerpos a trabajar, vivir vívidamente en cada momento de nuestras vidas. Espero que con esto podamos aprender por nosotros mismos qué es la práctica realmente y cuál debería ser nuestra actitud hacia la misma.

Al leer el *Tenzo Kyōkun* en su versión original, te encontrarás, una y otra vez, con palabras como *shōgon jōshin* o *seisei*, relacionadas con otras expresiones como *jōshin* o *shishin*. Me he limitado a traducir todas ellas como “trabajar con completa atención” o “trabajar con sinceridad y sin prejuicios”. La razón que hay tras esta decisión es que funcionar como seres humanos significa realmente afrontar y trabajar con nuestras mentes o espíritus en situaciones concretas. Más aún, nos vemos empujados por la tendencia a no funcionar con mente clara o íntegra en situaciones reales. Constantemente corremos de acá para allá dando vueltas a lo que nos desagrada y a lo que nos irrita, convirtiéndose finalmente en nubarrones para la vitalidad de nuestras vidas. Con mentes confusas encontramos situaciones confusas y ambiguas.

Por encima de todo, el espíritu que recorre el libro es claramente el de actuar con una mente clara y con auténtica sinceridad en la situación *presente* en la que nos encontremos y no en aquella que meramente hemos fabricado en nuestras cabezas.

Volviendo a las palabras que he citado anteriormente, las he convertido en expresiones convencionales. No obstante, al leer estas expresiones comunes ya no serán adecuadas para comprender el significado del *buddhadharma*. ¿Qué significan “mente clara” o “auténtica sinceridad” o “situación presente”? Aquí es donde las expresiones elocuentes deben detenerse. Más allá de este punto, tienes que actuar en la realidad, perseverar y esforzarte para estudiar tanto con tu cuerpo como con tu mente. Esta es tu práctica.

Volviendo a un fragmento que vimos anteriormente: “Tanto de día como de noche, permite que todas las cosas se presenten y residan en tu mente. Permite que tu mente (sí mismo) y cada cosa funcionen juntos como un todo.” Unos pocos párrafos más tarde, el fragmento continúa: “Estas cosas son verdaderamente una cuestión de rutina. Más aún, permanecemos confundidos sobre las mismas porque nuestras mentes corren sin parar como caballos salvajes al galope por las praderas, al tiempo que nuestras emociones permanecen ingobernables cual monos que se columpian en los árboles. Si tan solo nos paráramos un momento para reparar cuidadosamente en el caballo y en el mono, nuestras vidas con naturalidad se harían uno con nuestro trabajo. Hacerlo de este modo es el significado a través del cual cambiamos las cosas, incluso cuando al mismo tiempo nosotros estamos siendo cambiados por las cosas.”

Al arrojar nuestra fuerza vital en nuestro trabajo, cada situación literalmente cobra vida, volviéndose más clara y vital. Cuando la situación está llena de vida, nos volvemos más vitales en consecuencia. Esto significa entonces que nuestra fuerza vital ha dado aliento a la vitalidad propia de la situación. Siento muy profundamente que cada uno de nosotros debe observar con claridad este punto por sí mismo y debemos a continuación practicar diligentemente tanto con nuestro cuerpo como con nuestra mente.

La función de una vida estable

La diferencia fundamental entre el budismo y otras religiones es que el budismo no tiene uno o varios dioses ante los que postrarse en busca de paz mental. El espíritu que está dentro de las enseñanzas del Buddha rechaza la propuesta de un dios para poder liberarse de la inquietud. En vez de eso, liberarse de la inquietud solo puede darse en el punto en el que el sí mismo se estabiliza naturalmente en el sí mismo.

Al comienzo, con Shakyamuni Buddha, el espíritu recogido en los sutra era fundamental e inequívoco. Aunque no citaré aquí los sutra, los muy tempranos *Suttanipāta* y *Dhammapada*, ambos parte del canon Pali, o los sutra *Āgama*, aclararían esta actitud. Al leer los sutra estoy seguro de que se entendería por qué “el sí mismo se estabiliza naturalmente en el sí mismo”¹¹² es la enseñanza más fundamental del budismo.

Demasiado a menudo estamos involucrados en mantener algún objetivo y, al perseguirlo, lo investimos con el poder de dar significado a nuestras vidas. Irónica y desafortunadamente sufrimos a causa de nuestros objetivos. Dotar a un objetivo de un gran significado pone a nuestro sí mismo en el lado opuesto del objetivo y sufrimos de forma directamente proporcional a nuestra obsesión por alcanzar ese objetivo. Por consiguiente, siempre habrá cierta sensación de inestabilidad o inquietud en nuestras vidas.

Cualquiera que sea el objetivo que nos propongamos, sea el de acumular dinero o méritos, obtener status o el de tener una familia, estos pueden marchitarse y venirse abajo. Ese tipo de vida no posee auténtica estabilidad. En japonés hay una expresión interesante que recoge este significado: “Tanto nuestros objetivos como el *Etchū fundoshi* (taparrabos) están por delante de nosotros.”¹¹³ Cuando hacemos zazen, practicamos el dejar de proyectar cualquier objetivo separado del sí mismo. En lugar de esto, aprendemos a vivir ese sí mismo que se asienta en el sí mismo. Por esto es por lo que Dōgen Zenji dice que zazen es la regla y el modelo de la auténtica paz y tranquilidad.¹¹⁴

112 “El sí mismo se asienta con naturalidad en sí mismo” es otra forma de decir *shikantaza* o zazen.

113 Un “*Etchū fundoshi*” es una especie de banda de tela, usada como taparrabos, que llevaban los hombres nacidos en la provincia de Etchū, en la actual prefectura de Toyama. La palabra clave y el humor que se desprende de la expresión es “delante.” En japonés, *mae kara*, traducido por “delante”, describe como se separa la banda por los costados; pero posee también el significado de “en el futuro”, a los que nos remiten siempre por su naturaleza los objetivos que establecemos en nuestras mentes, dado que nunca coinciden con la realidad.

114 En el *Bendowa (Sobre la práctica de la Vía)*, un texto que forma parte del *Shōbōgenzo*, Dōgen Zenji dice: “Todos los buddha y tathāgata tienen un sentido incomparable para transmitir un dharma misterioso y sutil (actitud de vida) para despertar y aclarar su propia vida. El modelo de esta transmisión que tiene lugar sin error alguno solamente entre los buddha es precedido por un *samādhi* que funciona libremente en uno mismo. Este es el significado de practicar el zazen que es la puerta de entrada a este *samādhi* y que capacita a uno mismo para funcionar libremente en el sí mismo.

Sin embargo, nos encontramos aquí con algunos problemas que aparecen sobre este sí mismo que tiene a zazen como modelo. Cuando empleo el término “sí mismo”, no lo hago para referirme a una entidad fija; el sí mismo es la vida y la vida es actuar. Actuar significa actividad que trabaja hacia el mundo en el que mora este sí mismo. Cuando hablo de un “sí mismo estabilizado en el sí mismo”, no debéis interpretarlo en el sentido de retirarse y escapar de la sociedad. Al contrario, esta expresión quiere decir que tu vida manifiesta el sí mismo como vida. Es un sí mismo que actúa para estabilizar y poner en orden a todo aquello que encontréis en vuestra vida.

No depender de nada y estar predispuesto a afrontar y aceptar cualquier cosa que ocurra. Esa es la actitud magnánima o, en japonés, *daishin*.¹¹⁵ Además, actuar con la actitud de un padre, ver a todas las personas y situaciones que ocurren en nuestras vidas como a nuestros hijos, es a lo que me he referido anteriormente como mente de los padres. En el texto, esto es conocido como *rōshin*.

Llevando nuestra exposición un paso más allá, descubrir el auténtico significado de nuestras vidas gracias a esta actitud paternal es lo que es definido como *kishin* o mente alegre. En el *tenzo Kyōkun*, mente grande, mente de los padres y mente alegre es denominado como las “tres mentes.”

La enseñanza del *tenzo Kyōkun* es, mediante nuestra práctica de preparar la comida, desarrollar estas actitudes de forma que ellas se integren en la forma en la que vivimos cada uno de los aspectos de nuestra vida. Por eso el rol de *tenzo* en el *samgha* nos proporciona una valiosa oportunidad de practicar. Simplemente estudiar pensamiento y filosofía budista a través de los libros, o hacer zazen solo para tener algún trance producido por *satori*, al estilo de algún estado mental esotérico y estático, sin poner realmente nuestros cuerpos a funcionar en nuestra vida cotidiana tal y como enseña nuestro texto, arroja enormes dudas acerca de si tenemos alguna idea de lo que significa vivir auténticamente el *buddhadharma*.

El fragmento siguiente versa sobre el espíritu de la alegría:

«La mente alegre es la de la gratitud y el optimismo. Deberías considerar esto cuidadosamente. Si hubieras nacido en algún reino celestial, probablemente estarías enganchado a los placeres de ese reino, sin tener ni el tiempo ni la oportunidad de animar el espíritu del despertar, ni sentirías tampoco la más mínima necesidad de practicar el *buddhadharma*. Mucho menos todavía serías capaz de preparar la comida a los tres tesoros, a pesar de ser lo más alto y valioso de entre todas las cosas. Ser un *sakro-devānām-indrah* o un *cakravartin* no se puede comparar con los tres tesoros.

115 Las expresiones *daishin*, *kishin* y *rōshin*, se han traducido tradicionalmente como mente grande, mente alegre y mente de los padres. Dado que es fácil confundirlos con estados psicológicos, he preferido tratarlos de manera un tanto diferente para que el lector no japonés sea capaz de atrapar otros matices de las expresiones originales. Entenderlas como tres actitudes fundamentales hacia la propia vida nos aproxima además al espíritu presente en la explicación de Uchiyama rōshi.

En el *Chanyuan Qinggui* encontramos el siguiente fragmento: “El *samgha* es lo más valioso de todas las cosas. Aquellos que viven en esta comunidad no están abrumados por las mezquindades de la vida social. Tal comunidad manifiesta una postura refinada desprovista de los menesteres del mundo.”

¡Cuán afortunados somos de haber nacido como seres humanos, lo cual nos da la oportunidad de preparar la comida a los tres tesoros! Nuestra actitud debería verdaderamente ser de alegría y gratitud.

Deberíamos además reflexionar sobre lo que podría haber sido de nuestras vidas de haber nacido en uno de los reinos del infierno: como un espíritu insaciable, como algún humilde animal o como algún demonio. ¡Cuán difíciles se pondrían nuestras vidas si sufriéramos el infortunio de estas cuatro circunstancias o cualquiera de las otras cuatro condiciones desfavorables! Seríamos incapaces de practicar el dharma con la fuerza de la comunidad, incluso aunque tuviéramos la mente para hacerlo. Mucho menos aún seríamos capaces de preparar la comida con nuestras propias manos y ofrecérsela a los tres tesoros. Nuestros cuerpos y nuestras mentes estarían condicionados por las limitaciones y aflicciones de esos mundos y tendríamos que sufrir sus cargas.

Por lo tanto, alébrate de tu nacimiento en este mundo, en el que eres capaz de usar tu cuerpo libremente para ofrecer comida a los tres tesoros: el Buddha, el Dharma y el *Samgha*. Teniendo en cuenta las ilimitadas posibilidades en un universo infinito estamos ante una maravillosa oportunidad. Los méritos de trabajar como *tenzo* nunca se marchitarán. Mi más sincero deseo es que agotes hasta la última gota de tus fuerzas y del esfuerzo de toda vida -pasada, presente y futura- y cada momento de cada día en tu práctica a través del trabajo de *tenzo* y así sellar una fuerte conexión con el *buddhadharma*. Poder ver todas las cosas con esta actitud se conoce como mente alegre.

Incluso las gestas de un gobernador benevolente desaparecen rápidamente como la espuma del agua o como la llama de una vela. Más valioso aún que ser como ese gobernante, lo sería para el *buddhadharma* que prepararas y ofrecieras la comida para los tres tesoros.»

No llegué a aprender nada sobre el *Tenzo Kyōkun* ni sobre la mente alegre hasta después de hacerme monje. Aún recuerdo cómo me impactó este fragmento la primera vez que lo leí y cómo deseaba trabajar como *tenzo* tan pronto como surgiese la oportunidad.

Como he dicho antes, no llegué a hacerlo hasta que vine a Antaiji en 1949, donde he servido como *tenzo* durante dieciséis años, hasta la muerte de Sawaki Rōshi en 1965. Una pequeña *samgha* como la nuestra presentaba sus propias dificultades para un *tenzo*, tales como guardar constantemente los

suficientes pepinillos, verduras frescas y leña para todo el año, a pesar de las frecuentes variaciones en el número de personas que llegaban y que se marchaban del templo. Tenía que hacerlo todo: cortar y separar la leña, además de cultivar el huerto y cosechar, todo con mis propias manos. Aún así, gracias a la fuerza que obtuve de este fragmento sobre la mente alegre, fui capaz de entregarme a mí mismo en cada trabajo, incluso aunque estaba ya bien entrado en los cuarenta. Siempre estaré agradecido por ello.

Me parece que para entender realmente las observaciones de Dōgen Zenji sobre la mente alegre, debemos empezar por preguntarnos a nosotros mismos en qué dirección queremos guiar nuestras vidas, qué pretendemos hacer con ellas y qué estamos haciendo realmente con ellas.

Pasar nuestras vidas persiguiendo el dinero, la fama o bien el desarrollo y el éxito de nuestros hijos, objetivos que “desaparecen rápidamente como la espuma en el agua o la llama de una vela al contacto con el viento”, supone vivir una vida sin significado alguno.

¿Qué es lo que deberíamos hacer con nuestras vidas? Sawaki Rōshi siempre decía que debemos aprender lo que significa emerger de una vida confusa, incompleta y descuidadamente causal, una vida basada en amoldarse, en siempre engañarnos a nosotros mismos y a los demás sobre quiénes somos, sobre cómo vivimos. Debemos aprender lo que significa “estabilizarse naturalmente en nuestras vidas.”

Pasamos demasiado tiempo viviendo solo por la fuerza del hábito, o intentando escapar del aburrimiento, o arrojando nuestras energías en alguna dirección fanática completamente opuesta al vivir de una forma tan esencial como sea posible. Hoy, más que en ninguna otra época anterior, ya que no podemos pasar todo el tiempo sopesando hasta el detalle más minúsculo, necesitamos tomarnos tiempo para reflexionar seriamente sobre el significado de estabilizar nuestras vidas. La expresión de Sawaki Rōshi, estabilizar nuestra vida, es su manera de explicar un fragmento que se encuentra en el capítulo *Kie Buppōsō-hō* (Tener fe en los tres tesoros) del *Shōbōgenzō*. Dice allí: “¿Por qué deberíamos tener fe en los tres tesoros?” Y responde: “porque los tres tesoros son el propio refugio final.”¹¹⁶

En otras palabras, tenemos fe en el budismo. Y por budismo quiero decir la trinidad de Buddha, Dharma y *Samgha*, dado que nos muestra la forma de una vida estabilizada definitiva. En lugar de esto la gente no piensa más que en hacer cola toda la noche para comprar entradas para un partido de fútbol o un concierto, apiñados como sardinas, mientras que por otro lado caen dormidos cuando escuchan a alguien hablar de una vida estable, la misma vida de la que constantemente se habla en los sutra. Dōgen Zenji intenta expresar esta idea en el siguiente fragmento: “Si hubieras nacido en algún reino celestial, probablemente estarías atrapado por los placeres de aquel reino sin tener el tiempo ni la oportunidad para despertar el espíritu del despertar, ni probablemente sentirías la menor necesidad de practicar el *buddhadharma*.”

116 “Refugio final” es una traducción de la expresión *hikkyō kisho*. Literalmente significa el lugar al que uno vuelve de forma definitiva.

En esta época de tiempo ocioso y lujos, en la que la inmensa mayoría de las personas, al menos aquellas que viven en los países industrializados, están inmersas en uno u otro reino celestial, probablemente es natural que haya una enorme distancia entre ellos mismos y la más mínima aspiración de practicar una manera de vivir tan cotidiana, pero auténtica y firme, como la que se encuentra en el budismo. Más aún, es precisamente en una época como esta cuando, lejos de extinguirse, la luz de los tres tesoros que ilumina el auténtico significado de una vida estable se necesita más que nunca.

Aquellos que están decididos a vivir esta forma de vida y se centran en torno a la práctica de zazen son auténticos Buddha vivientes. Por ello el siguiente fragmento del *Chanyuan Qinggui*: “El *samgha* es lo más valioso de todas las cosas. Aquellos que viven en esta comunidad no están abrumados por las mezquindades de la vida social. Tal comunidad manifiesta una postura refinada desprovista de los menesteres del mundo.”

La función del *tenzo* es preparar comida para los tres tesoros, alimentando a estos Buddha vivientes con los alimentos adecuados para permitirles convertirse en personas desarrolladas por medio de la práctica de zazen. ¿Puede haber una tarea humana más importante? Sea uno rey, presidente, primer ministro o presidente de un partido, Dōgen Zenji dice que si no se experimenta por sí mismo el trabajar como *tenzo*, se está malgastando la vida. Con el paso de los años yo también he llegado a pensar de la misma manera sobre este asunto.

Tener una mente alegre es, por tanto, lo primero para ser claramente conscientes del significado de la función del *tenzo* y para, a continuación, poner toda nuestra energía vital en nuestro trabajo. Hablar de tal espíritu de alegría es totalmente diferente de un simple sentimiento de felicidad. No tiene relación con el éxtasis que sienten los amantes al estar entrelazados cada uno en los brazos del otro, ni con las lágrimas de alegría del que se convierte a una nueva religión. Actuar como *tenzo* es realmente difícil y en ocasiones es un trabajo doloroso, no hay tiempo para dejarse llevar por éxtasis religiosos. Sin embargo, poner toda nuestra pasión por la vida en este trabajo, eso es lo que significa tener una mente alegre.

Arrojar tu vida a la morada del Buddha

Una vez, tras una *sesshin*¹¹⁷ de tres días, mientras estábamos tomando té todos juntos, alguien me preguntó qué hacía yo para divertirme. Era una pregunta totalmente inesperada para mí, puesto que el tipo de vida que he estado llevando no contempla tener mucha diversión.

Por una parte tenemos una *sesshin* de cinco días cada mes en Antaiji. No se permite hablar durante esos días y al mismo tiempo las piernas te duelen cada vez más a medida que pasan los días. Cuando acaba, el único alivio es la noción de que has sido de alguna manera capaz de terminarla. Luego, a mediados de mes, normalmente salgo del templo unos días para hacer una *sesshin* en algún otro sitio. En la *sesshin* de fuera, solo nos sentamos siete u ocho horas al día pero sí que doy dos charlas sobre el dharma diarias y, además, durante el tiempo de descanso recibo invitados que normalmente no pueden visitarme en Antaiji.

Cuando no estoy ni en una *sesshin* ni en otra, intento atender la correspondencia que llega al templo o también recibir invitados. Además de eso dedico todo el tiempo que puedo a estar con mis discípulos, principalmente leyendo y trabajando con diversos manuscritos.

Así que, de alguna manera, la palabra “diversión” no es exactamente la forma manera con la que describiría mis actividades cotidianas.

De todas maneras ahora recuerdo algo que podría considerarse como diversión, los tres chupitos de whisky una vez que el trabajo diario está hecho y estoy solo en mi habitación hojeando algún libro de animales o de algún otro tema ligero. Particularmente no me gusta demasiado el alcohol, y no me suelo sentar junto con otras personas a beber. La razón por la que bebo es porque, incluso después de llevar algún tiempo metido en la cama, mis pies no consiguen entrar en calor, así que hace años decidí intentar entrar en calor tomando algo de whisky. La vida que llevamos aquí en Antaiji, de todas maneras, se encuentra lejos de aquella que permite beber sake caliente acompañado de aperitivos. Cuando bebo lo hago con el simple propósito de calentar mis pies y acostumbro además a tomarlo de golpe para maximizar su efecto. La lámpara de lectura me sirve de compañero y de aperitivo. Si a esto se le puede llamar diversión, en ese caso se podría decir que así es como me divierto.

Al mismo tiempo, recuerdo que no vivo mi vida para divertirme. La forma en la que experimento el significado y el valor de mi vida consiste en poner toda mi pasión en cada cosa que hago. Me temo que si obtener placer fuera el propósito de mi vida, entonces los tres chupitos diarios de whisky cumplirían

117 Las *sesshin* son períodos desde tres días hasta dos semanas o más durante los cuales en los monasterios se lleva a cabo una rutina más concentrada y exclusiva sobre zazen. Uchiyama Rōshi entra en detalles sobre las *sesshin* en Antaiji en su libro “Abrir la mano del pensamiento.”

tal propósito. Y, si creyese eso seriamente, no podría dejar de pensar que estoy viviendo una vida bastante miserable. Cuando hablo del significado de la vida es crucial distinguir entre los sentimientos del placer o de la alegría y dedicarse uno mismo a esa pasión por vivir.

Cuando la gente se queja de ser infeliz y de vivir una vida sin significado o vacía, me pregunto si no se debe a que entienden que tal significado se encuentra en algún tipo de placer emocional o de alegría. Si decides que solo este tipo de “felicidad” constituye el significado de tu vida, en ese caso se desprende que vas a sentirte vacío con aquello que hagas, porque no existe algo así como un placer interminable o una felicidad sin límites.

Me gustaría echar un vistazo de nuevo a lo que significa tener pasión por la vida. Normalmente malgastamos nuestras vidas por completo jugando con juguetes. Como dije brevemente en “*Aproach to zen*” (Traducido al castellano como “*Abrir la mano del pensamiento*” por la ed. Kairós [N.d.T.es.]) el primer juguete por el cual lloramos para conseguirlo es el pecho materno. Luego vienen el osito de peluche o los trenes eléctricos y, a medida que crecemos, las bicicletas, los relojes, las cámaras y finalmente, joyas, ropa y el sexo opuesto.

Cuando piensas cuidadosamente en estas cosas, parece que tenemos una tendencia a llenar nuestra vida con juguetes, intentando encontrar el sentido fuera de la misma en nuestra relación con estos juguetes. En este sentido no puedo dejar de sentir que muchos estudios e investigaciones académicas así como cada uno de nuestros intentos por enriquecernos con los negocios es más de lo mismo, seguir jugando con juguetes. Lo mismo se puede decir de la actitud de competir con otros, así como de otras formas de medrar en la sociedad. A medida que los hombres se acercan a los cincuenta su apetito sexual comienza a declinar y la fama aparece de repente como el juguete más interesante. La gente pone toda su energía en ser los mejores en sus campos.

Hoy en día en Japón las mujeres dedican normalmente sus vidas a espolpear a sus hijos en los estudios, para que consigan llegar a la mejor universidad o a la mejor empresa.

Finalmente, cuando envejecen, las personas se ocupan en coleccionar antigüedades, asistir a numerosas ceremonias de té y visitar los templos¹¹⁸. En otras palabras, al igual que los niños las personas ocupan la totalidad de sus vidas en estos u otros juguetes. Supongo que se podría añadir a esta lista la mayoría de las hiperfervorosas religiones que se han hecho populares desde la Segunda Guerra Mundial.

¿Qué diferencia hay, fundamentalmente hablando, entre las viudas ricas que se amontonan en torno a un famoso sacerdote o alrededor de un gurú y las adolescentes que chillan en un concierto de rock? ¿En qué se diferencia una borrachera de volverse un fanático de alguna experiencia religiosa de “renacimiento”?

118 Solamente en la ciudad de Kyoto, hay más de 1.500 monasterios y templos, algunos de los cuales llegan a recibir varios miles de turistas junto a sus puertas al día.

Más arriba intentaba diferenciar entre buscar un significado en términos de felicidad emocional y tan solo poner toda tu pasión en vivir. Yendo un paso más allá, debemos examinar muy cuidadosamente en qué estamos poniendo realmente dicha pasión por vivir. Volcar nuestras energías en la lucha por la fama resulta una vía sin significado porque, esencialmente, no es más que otro eslabón en la cadena de los juguetes.

En el budismo encontrar el significado de la vida no significa buscarlo entre los juguetes. Una vida cuyo valor se encuentra entre los juguetes no significa otra cosa sino que uno está siendo arrastrado por esos juguetes, con lo que se pierde de vista el vivir con un auténtico propósito o intensidad. Vivir el *buddhadharma* es vivir sin la necesidad de tener que estar constantemente entretenido por juguetes. Tener pasión por vivir significa simplemente poner toda nuestra fuerza vital en nuestro auténtico sí mismo. La vida, entendida como todo aquello que nos encontramos, las personas con las que nos relacionamos, todas las cosas que usamos y tocamos en nuestra vida cotidiana, *esto* es nuestra vida y nuestro auténtico sí mismo y en ello debemos poner nuestra fuerza vital.

En el capítulo *Shōji* (vida y muerte) del *Shōbōgenzō*, Dōgen Zenji se ocupa de la relación entre la vida y la muerte. En buena medida este capítulo es un resumen de todas sus enseñanzas. El siguiente fragmento representa la esencia de dicho capítulo: “Abandona y olvídate de tu cuerpo y mente, arroja tu vida a la morada del Buddha. Vivir movido y guiado por el Buddha. Cuando lo haces, sin confiar en tus cualidades físicas o mentales, llegas a liberarte tanto de la vida como de la muerte volviéndote un buddha. No te involucres en luchas mentales ni emocionales. Detén tus malas tendencias. No te dejes arrastrar ni por la vida ni por la muerte. Sé compasivo con todos los seres vivos. Venera aquello que se encuentra en lo más alto, se compasivo hacia aquello que se encuentra en lo más bajo. No albergues odio ni codicia hacia ninguna cosa. No estés ocupado en exceso con asuntos triviales ni te aflijas por las dificultades de la vida. Esto es el Buddha. No lo busques en ningún otro sitio.”

Cuando leí por primera vez este fragmento siendo estudiante sentí una gran resistencia hacia él. Por ejemplo, pensaba que “Venera aquello que se encuentra en lo más alto, se compasivo con aquello que se encuentra en lo más bajo.”, quería decir respetar la abundancia y lamentar la pobreza o, quizá, ser considerado con aquellos que se encuentran en las posiciones más altas y ser condescendiente con los que están más abajo. Por un instante hasta llegué a pensar que Dōgen Zenji no era sino un miembro más de la aristocracia en una época en la que las distinciones de clase se observaban estrictamente. Pero el paso de los años ha cambiado mi comprensión. No veo a la gente con dinero ni a aquellos que ostentan las posiciones más altas como superiores, ni veo a la gente como inferior solamente porque sean materialmente pobres o por no ostentar ninguna posición particular.

Aunque ya no entiendo este fragmento como lo hacía cuando era más joven, he llegado a entender que lo más alto y lo más bajo existen, pero en un sentido completamente diferente. Creo que los maestros espirituales que se

han esforzado verdaderamente en desarrollar y refinar sus vidas y la vida del mundo que les rodea, así como aquellos que cuentan con un largo bagaje y tienen la voluntad de compartirlo con los demás, tienen que ser venerados. Por otro lado no podemos sino empatizar de forma natural con aquellos que estando enfermos y ancianos no son ya capaces de cuidar de sí mismos como cuando eran más jóvenes. No creo, como alguna vez lo hice, que todo tenga que ser igual (tomado erróneamente como sinónimo de “semejante”). Hablar de repartir la riqueza y las necesidades cotidianas del planeta igualitariamente entre todo el mundo puede sonar demasiado espiritual o abstracto, teniendo en cuenta las enormes diferencias de estilos de vida y necesidades vitales que existen desde los inuits hasta los maoríes de los Mares del Sur.

Volviendo al *tenzo Kyōkun*, nos encontramos con el siguiente fragmento: “Coloca aquellas cosas que naturalmente van en un lugar más alto en una posición alta y aquellas que pertenecen a un lugar inferior encuentran su mayor estabilidad en aquel lugar.”

Si hay algo de lo que nos deberíamos ocupar especialmente en nuestro trabajo, debería ser esto: asegurarnos de que aquellas cosas que pertenecen a un lugar más alto y las que pertenecen a un lugar más bajo se encuentran cada una estables en su lugar.

Aunque hubiera resuelto el problema de “lo más bajo y lo más alto” aún seguía pendiente un tema más serio, en sentido religioso. En el *Shōji*, citado más arriba, podemos leer en sus palabras iniciales: “Abandona y olvídate de tu cuerpo y mente, arroja tu vida a la morada del Buddha. Vivir movido y guiado por el Buddha.” Cuando era joven, no podía llegar a entender que podía querer decir Dōgen Zenji con “la morada del Buddha.” Si hay alguna especie de estilo de vida budista en el que poner nuestros cuerpos y mentes, en ese caso parecería lógico suponer que debería haber algún poder con el que pudiéramos hacerlo y que este poder debería desprenderse de una práctica basada en el poder personal, en japonés, *yoriki*. Si tuviera tal clase de poder, entonces no tendría que haber tenido la necesidad de sufrir como lo he hecho. Esta cuestión me planteaba un serio problema.

Cuando miro hacia atrás me parece que mi error de comprensión estaba en suponer que existía algún tipo de “lugar” separado de mí mismo al que tuviera que arrojar mi cuerpo y mente. Sin embargo, realmente, la “morada del Buddha” no es otra cosa que nuestras propias vidas. Por lo tanto, no hay refugio, ni lugar especial ajeno a la vida del auténtico sí mismo, ni nada más aparte de las actividades de dicho sí mismo.

En el *Tenzo Kyōkun* figura así: “Esto debe quedar muy claro. Un necio se ve a sí mismo como si fuera otra persona pero el sabio ve a los demás como si fueran él mismo.”

El auténtico sí mismo incluye todo el mundo en el que vivimos. Por lo tanto, no hay nada que esté separado de él. Todo aquello con lo que te encuentres es tu vida. Entregarnos nosotros mismos a todo aquello que nos encontremos y

poner en ello nuestra fuerza vital es bastante diferente de simplemente agotar nuestras energías jugando con juguetes. Aquí es donde nuestra pasión por vivir entendida como mente alegre manifiesta el significado de estar vivo.

Para terminar de desentretener este texto juntos, hay un punto más a tratar acerca del *buddhadharma*. Es una cuestión que considero que es tan práctica como esencial. Durante sus últimos años Sawaki Rōshi solía usar una expresión con la que enfatizaba un punto importante: “Ganar es ilusión, perder es iluminación.” Como he dicho en varias ocasiones a lo largo de este comentario el modo de vida en el que uno vive el *buddhadharma* es, al nivel más esencial, simplemente vivir la vida del sí mismo sin buscar nada fuera de uno mismo. Es decir, no hay posibilidad de intercambiar nada con los demás. Dicho de otro modo: “Ni ganancia, ni pérdida, ni iluminación, ni confusión.”¹¹⁹ Más aún, pasamos normalmente nuestras vidas creyendo que esta mezcla de piel y huesos es el sí mismo, y corremos constantemente de un lado a otro sosteniendo esta visión y comparándonos con los demás. En nuestras vidas cotidianas, si vivimos completamente conscientes de la realidad más esencial, esto es, de que nuestras vidas son todo aquello que encontramos en cada momento, que todo lo que nos ocurre es nuestro auténtico sí mismo, en tal caso resulta obvio que, literalmente hablando, ganar es confusión y perder es iluminación. Para nosotros hacer un esfuerzo para no acumular posesiones materiales o sociales (dinero, riqueza o fama) es iluminación y este esfuerzo se convierte en el origen de nuestra práctica. Siempre he sostenido que estas palabras son el principio práctico de la enseñanza de Sawaki Rōshi y he luchado por seguir las hasta en las circunstancias más adversas posibles...

Esta misma actitud se refleja en el *Tenzo Kyōkun* en los siguientes dos fragmentos: “Deberías ocuparte en cómo servir mejor a la comunidad sin temer a la pobreza. Mientras tu mente no se encuentre limitada, recibirás naturalmente una fortuna ilimitada” y “Los tres aspectos de esta actitud son: ver cómo el trabajar para el beneficio de los demás beneficia a uno mismo; entender que gracias a cada esfuerzo realizado por el bien de la comunidad se revitaliza el propio carácter; y saber que esforzarse por lograr y sobrepasar a los patriarcas de otras generaciones quiere decir aprender de sus vidas y apreciar sus ejemplos.”

Este es de hecho el espíritu o actitud esencial de los bodhisattvas que se comprometen a actualizar su práctica, no solo para su propio beneficio sino para el de todos los seres vivientes.

119 En el *Prajñāparamita-hṛdaya-sūtra*, más conocido como el *Sutra del Corazón*, encontramos la frase: *fuzō fugen fuku fujō*, o “ni aumento, ni disminución, ni pureza, ni impureza” de la que se ha tomado la cita previamente.