

COMO RESPETAR LOS PRECEPTOS

Charla de Shunryu Suzuki Roshi

17 de mayo de 1970

Esta mañana quiero hablar sobre el zen, sobre los preceptos del zen. Como lo saben, los preceptos no son solo reglas, sino más bien nuestra manera de vivir. Cuando organizamos nuestra vida, pueden ver esto como reglas – así no estén cumpliendo ninguna regla en particular, las reglas siempre están ahí. En la mañana, después de levantarse, se lavan la cara para despertarse completamente. Éste es un precepto, uno de los preceptos. Y a cierta hora, desayunan, cuando tienen hambre; es decir, están siguiendo algunas reglas cuando desayunan a cierta hora. En realidad, ésta es su manera natural de vivir. Por lo tanto, si practica zazen habrá algunas reglas en su práctica. La práctica de zazen, al mismo tiempo, es preceptos, uno de los preceptos y todos los preceptos. Si de veras comprende cómo llegan los budistas a la idea de los preceptos, entenderá la relación entre el zen y los preceptos. Los preceptos no son otra cosa que nuestra manera de vivir.

Como estudiantes del zen le damos importancia a nuestra práctica diaria, que incluye la práctica de zazen. Y cuando piensa en cómo se las arregla con los problemas que tiene en su vida diaria, comprende cuán importante es la práctica de zazen. Sólo el poder de la práctica le ayudará en un verdadero sentido.

Por ejemplo, cuando toca el *mokugyo*ⁱ o el tambor, si trata de controlar el canto, si piensa: “Va demasiado rápido, tengo que hacer que canten más despacio”, o “Es demasiado lento, tengo que hacer que vayan un poquito más rápido”, si trata de hacerlo con su mano o con su mente, esto no funciona. Sólo cuando lo hace desde su *hara*ⁱⁱ, con la sensación que tiene durante su práctica de zazen, podrá hacerlo. No podrá hacer nada sólo con su mente o con su mano. Así no funciona. Los practicantes no seguirán su *mokugyo*. Sólo cuando lo haga con su poder de zazen podrá controlarlo. Cuando pueda controlarse a sí mismo sin tener la idea de estar controlando algo, cuando de la pauta correcta, podrá controlarse a sí mismo. Y cuando se controla a sí mismo justo como se sienta en la postura de zazen, entonces podrá controlar el canto perfectamente. Esto también es cierto para su práctica diaria.

Cuando usted hace algo sólo a partir de su habilidad o sólo con su mente, no tendrá el apoyo de la gente y no podrá ayudarles a los otros. Sólo cuando lo hace con el espíritu de zazen podrá ayudar a los otros y naturalmente recibirá el apoyo de la gente. Por lo tanto si los preceptos son tan sólo un código moral que tiene en su mente, estos preceptos no servirán de nada. Cuando haya olvidado todos los preceptos y, sin proponérselo, los respeta del mismo modo que come cuando tiene hambre, entonces, los preceptos naturalmente estarán ahí. Cuando haya olvidado todo acerca de los preceptos y pueda respetarlos de manera natural, es así como usted guarda los preceptos - ellos están ahí.

En su práctica de zazen, usted simplemente se sienta. No tiene la idea de lograr algo. Simplemente se sienta. ¿Qué queremos decir con simplemente sentarse? Cuando simplemente nos sentamos incluimos todo y no sólo somos una parte de este ser cósmico – nosotros somos uno con todo. Esto es sólo una explicación, pero la sensación es la de que usted incluye todo y, en realidad, esto no sólo es cierto para zazen. Cuando usted toma una taza de té, esta actividad incluye todo. Realmente es así. Cuando dice éste es el té y éste soy yo, esto no incluye todo – usted está aquí y el té está allá. Esto es sólo té y no incluye todo. Pero cuando usted lo bebe sin tener ninguna idea de estar probando qué es, siendo completamente uno con el té, entonces no tiene idea del té ni idea de usted. Esta actividad incluye todo. Por eso, como dice Dogen Zenji, si su actividad diaria no incluye todo, no es la actividad budista. Parece casi imposible sentir de esta manera, pero si usted comprende realmente, si experimenta qué es la práctica de zazen, entenderá qué es su vida diaria y cómo debería ser la vida diaria para usted

mismo, para los otros y para cualquier actividad. Comprenderá que toda actividad debería ser zazen.

Las palabras del famoso maestro zen Ummon son usadas a menudo como *koanes*ⁱⁱⁱ y son muy bien conocidas por su sutileza. El sentido de sus palabras es difícil de explicar, la única manera de entenderlas es a través de la práctica. Es casi imposible entender a través de palabras, pero él trató de expresarlo en un *mondo zen* – preguntas y respuestas – de varias maneras. Maestros posteriores del zen dijeron que las palabras de Ummon son como una taza y su tapa que encajan perfectamente. O, podríamos decir, sigue la ola y manéjala. ¿Entiende? El bote sigue la ola y maneja la ola como el *mokugyo* sigue el canto y maneja el canto. Si usted simplemente sigue el canto, el *mokugyo* poco a poco se hará más lento; aun así, aunque escuche usted puede perder el control. Por lo tanto, al mismo tiempo tiene que escuchar y dirigir, conducir el canto. No es simplemente seguir el canto, usted también debe conducir el canto. ¿Cómo hacer para seguir y conducir el canto? Si le preguntara a Ummon cómo hacerlo, él podría decir. ¿"Qué está pensando?" Él podría decir: "Simplemente siéntese."

¿Cómo puedo hacer una tapa perfecta para esta taza? La única manera es simplemente hacer una tapa y ponerla. Pero si piensa demasiado acerca de ello y le trabaja mucho, la tapa podrá llegar a ser cada vez más pequeña y no tapaná. Si no observa la taza, podría ser demasiado grande. Observar la taza y hacer la tapa, ésta es la manera y así es como nosotros practicamos zazen. Este es el poder de la práctica.

Por eso, conocer el centro de las cosas o tener un amplio panorama de las cosas o eventos es el corazón de nuestra práctica. Y de la forma en que lo haga es cómo encuentra, cómo conoce el centro de usted mismo. Cuando usted sabe dónde está su centro en zazen, éste es el centro de usted mismo y de todas las cosas. Cuando no pierde su centro esté donde esté, eso significa que usted es el jefe. Pero si pierde su centro ya está confundido y, aunque insista en usted mismo, no está en el centro.

La forma cómo guarda los preceptos es la forma cómo organiza su vida. Y la forma cómo organiza su vida es la forma cómo practicamos zazen. Esto puede explicarse de varias maneras. Cuando practicamos zazen no hay nada por fuera de nosotros – todas las cosas, el ser absoluto, están incluidos en nuestra práctica. Por esa razón, el mérito de la práctica es solamente para usted mismo porque solamente hay un ser único absoluto. No hay usted ni mundo objetivo. Los mundos objetivo y subjetivo son uno y el mismo en nuestra práctica.

Nosotros lo explicamos de esta manera, pero esto sólo es una explicación de nuestra práctica de zazen. Cuando usted simplemente se sienta sin estar enredado en la mente que piensa o en la actividad emocional, cuando usted simplemente permanece sobre su cojín negro, entonces, ésta es la práctica de la cual decimos que puede ser explicada de varias maneras. Como dijo Bodhidharma: "Ningún mérito." ¿Cuál será el mérito de la práctica? "Ningún mérito." Porque no hay nada más que práctica, no hay ningún mérito para dar a nadie o para usted mismo. El mérito mismo es zazen. Zazen es él mismo mérito. Por lo tanto, ningún mérito, simplemente sentarse. Si usted dice mérito, no hay zazen. Por eso, él dijo: "Ningún mérito." Haga lo que haga, no hay ningún mérito. Si hay mérito, es una práctica dualista. Si observa los preceptos de esta manera, es una herejía. Si piensa: "Yo tengo que observar los preceptos uno por uno", ésta es una práctica errada.

Por largo tiempo, muchos budistas trataron de observar nuestros preceptos con gran esfuerzo. Pero esta clase de práctica viola los preceptos porque observados de esta manera, los preceptos se vuelven dualistas, algo fuera de nosotros mismos. "¡Lo tengo que observar!" Esta no es la manera cómo nosotros practicamos zazen. Para los budistas Mahayana la práctica dualista es una violación de la práctica. ¿Por qué? Porque cuando los observamos rígidamente, o cuando estamos atrapados por los

preceptos, esto también puede ser una violación de los preceptos..

Existen los preceptos, pero, como lo sabe, los preceptos deben ser observados sin ninguna idea de observarlos. Es decir, del mismo modo que practica, observa los preceptos. En pocas palabras, cuando usted observa los preceptos de la misma manera que practica zazen, estos son los preceptos perfectamente transmitidos desde Buddha hasta nosotros. Por lo tanto, como budistas *mahayanas*, conozca o no cada uno de los dieciséis preceptos o de los doscientos cincuenta preceptos, aun así deberíamos ser capaces de observar los preceptos. Y cuando practicamos zazen, no deberíamos practicar de tal manera que pensemos “esto es simplemente zazen.” Este zazen incluye todos los diversos estudios del budismo.

Esta mañana al reunirme con ustedes tuve un profundo sentimiento. Yo pensé que justo porque ustedes habían estado sentados justo antes de que llegara yo vine a dar esta charla. Esta clase de sentimiento es importante. Esta es una verdadera *sangha*^{iv}. Con este sentimiento creo que podemos sacar adelante nuestra práctica y nuestra vida en este zendo y en este edificio.

Muchas gracias.

Traducción hecha por Catalina Acosta y Juan Felipe Jaramillo a partir del original publicado en la revista WIN BELL, Publication of Zen Center SF, Volumen XVII, N°2 – Winter 1983, pp. 29-31.

ⁱ **Mokugyo** (japonés: 木魚) o **pez de madera** (chino, pinyin: **mùyú**), es un instrumento musical de percusión fabricado en madera similar a un bloque occidental. El mokugyo es utilizado por monjes y laicos en la tradición budista Mahayana para la recitación de los sutras, mantras o textos budistas, especialmente en China, Corea y Japón. (Adaptado de Wikipedia)

ⁱⁱ La palabra “**hara**” tiene su origen en Japón, y se corresponde con un punto energético a dos dedos por debajo del ombligo, que se ubica en el canal RENMAI denominado en chino “kikai” o mar de la energía. En Oriente este es un punto energético sumamente importante, por ser éste el centro vital del Ser. (Tomado de <http://masacritica.wordpress.com/2009/10/24/50-el-hara-centro-vital-del-ser/>)

ⁱⁱⁱ Un **kōan** (公案; japonés: *kōan*, del chino: *gōng'àn*) es, en la tradición zen, un problema que el maestro plantea al novicio para comprobar sus progresos. Muchas veces el *kōan* parece un problema absurdo, ilógico o banal. Para resolverlo el novicio debe desligarse del pensamiento racional y aumentar su nivel de conciencia para adivinar lo que en realidad le está preguntando el maestro, que trasciende al sentido literal de las palabras. (Tomado de Wikipedia)

^{iv} **Sangha** (संघ *saṃgha*) es una palabra del pali o del sánscrito que puede ser traducida como "asociación", "asamblea" o "comunidad". Se usa comúnmente para referirse a grupos budistas o jainas. Tradicionalmente en el budismo el término puede hacer referencia a la sangha monástica formada por personas que han sido ordenadas como monjes o monjas, también puede usarse en un sentido más amplio para nombrar al conjunto de todos los seres (monjes o laicos) poseedores, o en búsqueda, de algún grado de realización. Los budistas consideran a la sangha como la responsable de mantener, traducir, hacer avanzar y difundir las enseñanzas del Buda. (Adaptado de Wikipedia)