



Enseñanzas

Pedro Taiño

Seagorúin



Universidade da Coruña



La primavera no sabe de ansiedades

Con estos *Escritos del confinamiento* inauguramos hoy este formato de revista digital que es como plantar una flor en esta primavera extraña y azarosa que nos ha tocado vivir. Esperamos que tenga continuidad y se desarrolle.

Estos textos son *kusenes*, enseñanza oral, impartida por mí durante cuatro sábados de abril de 2020, en pleno confinamiento. Por primera vez y obligados por la situación, hemos realizado nuestra práctica cada cual desde su casa pero unidos a través de internet.

Nos hemos conectado de 8h a 12h, hemos practicado juntos en la distancia, zazen, samu, las labores cotidianas, hemos realizado mundos, preguntas y respuestas sobre el dharma, y hemos podido vernos y hablar y compartir nuestra práctica con cierta normalidad. Hemos realizado en definitiva unas mañanas de zazen adaptadas a las circunstancias y que se suman a la iniciativa que organizamos desde el primer momento, de conectarnos a través de instagram cada día entre 19h y 19,30h para hacer un zazen juntos mientras dure esta situación.

Nos hemos visto obligados a explorar un territorio nuevo y adaptarnos. Esperamos que pronto la gente recobre la salud, el virus quede controlado, el sistema sanitario se normalice y podamos volver a vernos en los dojos y la sesshines. Mientras tanto, siendo conscientes de nuestros pensamientos, palabras y actos, perpetuaremos nuestra práctica y contribuiremos a la normalización de la situación general.

Acabará estas líneas recordando de nuevo las palabras de Dogen en el *Tenzo Kyokun*, para que sean una guía también en estos días:

No olvidéis nunca vivir con alegría, manteniendo el amor profundo de los padres, y expresándoos en todas vuestras actividades con un espíritu sin prejuicios.

La primavera no sabe de ansiedades.

Un fraternal abrazo y los mejores deseos de paz y salud para todos.

Pedro Taiho Secorún

Shingetsuji

(eternamente en el templo)



ESCRITOS

ONFINAMIENTO



Pedro
Taiho
Secorún

4 | 20
abril | 20

*“Permaneceré aquí pero si es necesario partiré,
Pasando, como el viento puro que empuja las
nubes blancas.”*

Daishi



Diálogo entre Basho y Hyakujo.

Basho dice:

“Si se está en lo absoluto, todas las cosas son el absoluto, si se está en los fenómenos, todas las cosas son los fenómenos. Ya que el sitio donde se está es la realidad, todo es la esencia de nuestra propia morada. Que sea mientras caminamos, sentados, de pie, o acostados, todo es de una inconcebible utilidad. Es el zen puro, y si comprendéis esto no crearéis más karma y viviréis según las circunstancias, reaccionando a las cosas que se presentan” (con sabiduría y amor).

No somos dueños de las circunstancias, la vida de las personas es azarosa, nadie nos hubiera dicho hace un mes que estaríamos todos encerrados en casa, amenazados por un virus. Los seres humanos tenemos a menudo la ilusión de que somos dueños de las circunstancias, pero Buda enseñó la Ley de la Transitoriedad, la innegable realidad de que todo cambia continuamente. Enseñó un camino para enraizarnos en un lugar más allá de lo condicionado del mundo cambiante de causas y efectos.

A veces percibimos lo absoluto como dice Basho, la mayoría de las veces estamos en lo relativo, los fenómenos, pero allí donde estemos esa es nuestra realidad, esa es nuestra morada propia. Una morada donde podemos abrazar los contrarios, una morada que lo incluye todo, así es zazen.

El confinamiento obligatorio es una situación condicionada de la que no somos dueños, pero podemos hacer de ello una meditación consciente, un retiro consciente y libre. No solo nuestra vida

ha salido en general y de repente de la zona de confort, sino también nuestra meditación. Poder ir al dojo, poder encontrarnos en una sesshin, de repente ha dejado de ser evidente.

Decía un maestro tailandés que la verdadera meditación comienza cuando chocamos con la realidad de la vida, con nuestros sentimientos ante las cosas. En las zonas de confrontación, de roce, de dolor, es ahí donde la práctica de la plena conciencia o de la observación atenta, del desapego, adquieren todo su absoluto significado.

La frase famosa de Tozan “*La vía la tenemos bajo nuestros pies*” adquiere toda la dimensión. Volver a zazen, ampliamente hablando, volver al recogimiento, volver a la observación consciente, volver a la postura, volver a la actitud de no aferramiento, de no rechazo, volver a la ecuanimidad y a la simple respiración. Eso ha sido siempre la base de nuestra práctica, aquí y ahora podemos actualizarla, hacer lo que debemos hacer.

2

Hay un poema de Daishi, que se titula *Retorno a la vida social*. Daishi viajó bastante, vivió épocas retirado y pudo percibir el cambio de situaciones y de contextos con claridad. Pasó del aislamiento a la muchedumbre muchas veces, viajó, se retiró, se paró. Ese poema habla de la suerte de haber revestido el hábito de la felicidad, la suerte de haber encontrado el camino, la suerte de saber lo que hay que hacer y dónde estar.

El poema dice:

*“Por suerte mi vida me ha conducido a vestir el vestido que es campo de la felicidad
y me he convertido en un hombre verdaderamente libre,
que ha obtenido la más alta victoria de este mundo.
Permaneceré aquí pero si es necesario partiré,
Pasando, como el viento puro que empuja las nubes blancas.”*

Hay un segundo poema de Daishi, sobre el mismo tema, el mismo título, *Retorno a la vida social* que dice:

*“Imitando al maestro Eno que se escapó de los peligros de este mundo,
he cesado de ser un monje errante y he vuelto a la vida social y aquí permanezco, siguiendo mi camino con mi bastón y mi bol.
Si soy sin pensamiento ‘Mushin’, todo lugar donde yo vivo se vuelve entonces una montaña.”*

En el verso que dice “*Permanezco aquí con mi bol y mi bastón*”, hay una palabra que significa *estar aquí* en medio de las relaciones de interdependencia. *Aquí*, siempre está relacionado y es

interdependiente con todo y a veces esas relaciones no las podemos ni dominar ni controlar.

Pero Daishi habla de armonizar, ¿cómo armonizarse en medio de las múltiples relaciones de interdependencia? ¿Cómo armonizarse en medio del choque de los innumerables fenómenos? Y acaba diciendo, *“si soy sin pensamiento, todo lugar donde yo esté”*, en un lugar aislado o en medio de la muchedumbre, *“se convierte en una montaña”*, esta era la práctica del Maestro Eno, que escapó a los peligros de este mundo, dice Daishi.

Mushin, el espíritu vacío. Cuando nuestro espíritu, cuando nuestra mente no se apega sobre nada, nuestro verdadero espíritu profundo aparece y hacemos simplemente lo que hay que hacer para armonizar nuestro cuerpo y nuestra mente, equilibrar las innumerables condiciones y relaciones que continuamente cambian.

Debemos profundizar, actualizar la práctica del despojamiento. Solo entonces, cuando ya ningún pensamiento personal se interpone, cuando nuestra mente está vacía, el verdadero espíritu aparece, se armoniza, y hacemos lo que hay que hacer, como decía ayer la carta que leyó Laura de Raphaël Triet. *Lo que hay que hacer* es seguir con fe este camino, es entrar en medio de las relaciones y las circunstancias completamente desnudos.

Entonces como dice Daishi, es igual si es la vida social o la vida solitaria, aquí y ahora permanezco siguiendo mi camino, en medio de las circunstancias, con mi bastón y mi bol. Es hacer lo que hay que hacer, sin duda. Si permanecemos así, todo lugar donde yo vaya se vuelve entonces una montaña.

Estos dos poemas de Daishi, nos recuerdan la actitud profunda de quien camina sobre la vía, si nuestro espíritu, nuestra mente no permanece sobre nada, si está completamente vacía, estemos donde estemos, ocurra lo que ocurra, nuestro país será una montaña.



11 | **20**
abril | **20**

*“Ir hasta el lugar donde nace el agua
y esperar sentados a que se levanten las nubes.”*

Wanshi



Evitar el frío y el calor

Uno de los sufrimientos del ser humano se basa en el sentimiento de estar ahí, donde no se debería estar, donde no se quiere estar. Es una profunda sensación de destierro de la propia casa, es algo más amplio y más complejo de la situación por ejemplo en la que nos encontramos hoy, el confinamiento, hay días que diría de cautiverio. Tanto en esta situación concreta como en otras situaciones de nuestra vida, vuelven a aparecer diferentes sentimientos y sensaciones, de miedo, de duda, de aturdimiento, de claustrofobia, todo ligado al sentimiento profundo de que estamos donde no deberíamos estar.

La vía del zen, la vía, el camino que Buda enseñó, es un camino que nos devuelve a nuestro propio hogar, nos lleva a comprender que sea cual sea el sitio donde estemos, sea cual sea la realidad en la que nos encontramos, esa es la esencia de nuestra propia morada. Solemos decir que zazen es volver a casa, a lo más íntimo de nosotros mismos, a lo más sustancial. Por eso quiero volver a remarcar, a recordar, la esencia primordial de esta práctica, en estos momentos es estar completamente aquí. Este “estar aquí” lo engloba todo, todas las dimensiones de nuestra vida, que aparecen en este “simplemente sentarse” que realizamos ahora, como aparecen en cada acto y situación de nuestra vida cotidiana.

Nuestro confinamiento obligado, puede transformarse en un retiro consciente y ser uno, unidad con nuestro tiempo y espacio, aquí y ahora. Manteniendo una actitud atenta de no rechazar nada, de no perseguir nada, la actitud ecuánime de zazen, actitud de observación, aceptación y no apego. Es desde aquí, desde donde nace la acción justa, desde la intimidad profunda de saber que

estamos en casa, la paz aparece a través de la percepción de la absoluta certeza de que estamos ahí, donde debemos estar.

Tenemos una excelente ocasión estos días de practicar la plena atención, el mundo se ha reducido, nuestra cotidianidad se ha simplificado, podemos hacer de esta estancia en casa una verdadera sesshin. Pasar de la observación al recogimiento, a la concentración, a la acción, a través de la plena atención. Una actitud de ecuanimidad, oportunidad de volver al calor de nuestro hogar.

La paz ofrece la absoluta certeza de saber que estamos ahí, donde debemos estar.

2

Un día un monje le preguntó a Tozan:

- *Cuando llega el frío y el calor, ¿cómo puedo evitarlos?*

El maestro Tozan le dijo:

- *¿Por qué no te quedas ahí, donde no hay ni frío ni calor?*

El monje le pregunta de nuevo:

- *¿Cuál es ese lugar, donde no hay ni frío ni calor?*

Tozan le respondió:

- *En el momento del frío, mátate tú mismo por el frío, en el momento del calor, matate tú mismo por el calor.*

Esta situación la menciona Dogen en un capítulo del *Shobogenzo* y apostilla, “*Os quiero decir, que hay que estudiar y observar con detenimiento el momento justo en que llega el frío o llega el calor.*”

Cuando el frío o el calor aparecen, cuando aparece el rechazo o la apetencia, cuando se instala la dualidad, se produce una brecha entre nosotros mismos y nuestro tiempo y nuestro espacio. Siempre queremos entonces dejar de estar aquí para ir hacia allí. Es la pregunta del monje, *¿cómo puedo evitarlo cuando aparece el calor o el frío?*

La práctica de zazen, si la realizamos con una actitud correcta, es decir, con un espíritu *Mushotoku*, de no obtención, de no querer ir a ningún sitio, con un espíritu que no rechaza nada, que no busca nada, nos sitúa automáticamente en ese lugar donde no hay ni frío ni calor, pero para ello, debemos volvernos íntimos completamente con el frío o con el calor.

Tozan emplea la frase de *“mátate tú mismo”*, entrégate completamente al frío, entrégate completamente al calor.

En nuestra práctica de zazen, en realidad debemos atravesar las palabras, comprender esto a través de nuestra experiencia íntima con la realidad que nos envuelve. Frío, calor, exterior, interior, es motivo de nuestro sufrimiento, el sufrimiento del ser humano que inconscientemente nace al saber que estamos ahí donde no deberíamos estar, entonces se produce una brecha entre nosotros mismos y nuestro tiempo, nuestro espacio, siempre queremos dejar el aquí para ir hacia allí.

La práctica de zazen es volver a casa, desde este lugar podemos observar, tal como nos dice Dogen, podemos aceptar, volvernos íntimos tanto con el frío como con el calor y podemos actuar desde el no apego, desde la no confrontación.

“Ir hasta el lugar donde nace el agua”, como dice Wanshi en un poema, *“y esperar sentados a que se levanten las nubes”*.



18 | **20**
abril | **20**

*“Cocer las legumbres en la vieja marmita,
y vivir siguiendo el sabor
transmitido del viejo maestro.”*

Daishi



La vida en el monte Hozan

El sábado pasado leí un poema, que hablaba o se titulaba *La vuelta a la vida social*. Ahora os voy a leer otro, de un grupo de ocho poemas con el mismo título que se titula *La vida en el monte Hozan*, de una época en que Daishi se recluyó en este lugar.

Dice así:

*“No siendo dirigido ni por las riendas del honor
ni por las cadenas del provecho,
haré desaparecer mi rastro entre la bruma, las nubes, las piedras o en el agua del valle y coceré mis legumbres en la vieja marmita de pie torcido.
y viviré en la montaña siguiendo el gusto, el sabor, transmitido del viejo maestro.”*

Sanko es la vida en la montaña. No es cuestión del lugar sino de nuestro espíritu, de si nuestro espíritu agitado en un mundo agitado, puede encontrar su lugar en la montaña de la paz y la armonía.

Estos días han cambiado las circunstancias de nuestra vida, por ejemplo, estamos confinados en casa, pero la enseñanza de nuestra práctica sigue siendo la de siempre. Incluso esta circunstancia de permanecer confinados, reclusos, tal vez algo cautivos, esta especie de simplificación forzada de nuestra cotidianidad, puede ser una ayuda para la propia observación de nuestra mente y de nuestros actos. El pensamiento justo, la acción justa, la palabra justa, siguen siendo los raíles de nuestra práctica, la concentración justa, la atención justa.

Uno de los aspectos del óctuple sendero, el pensamiento justo, exacto, es un motivo recurrente al que volver, donde concentrar nuestra práctica. De la misma forma que debemos poner atención en no intoxicar el cuerpo, ocurre lo mismo con la mente, debemos esforzarnos en guardar nuestros pensamientos y emociones que perturban nuestra mente y debemos poder observar lo que sucede, con ecuanimidad, observar lo que aparece, vivirlo y soltarlo.

En el zen y en el budismo solemos decir, que es una mala comprensión de la enseñanza, pensar que debemos abandonar la mente, los pensamientos, las emociones y que “no hay nada que rechazar”, pero al mismo tiempo hay que poder observarlo todo, en una actitud de desapego, de no identificación. Es a partir de esta actitud, como de una manera natural podemos modificar el flujo de la corriente mental y orientarlo hacia un pensamiento justo.

Todo en este confinamiento parece reducirse a cosas más primarias, la gente de manera espontánea practica la atención justa cuando sale a la calle, nos fijamos en los demás, hay una percepción más afinada de las cosas, de las situaciones, aunque a veces sea por puro miedo.

Dije el primer día que podíamos ver este confinamiento como un retiro, observarnos con profundidad y delicadeza y hacer de cada momento la expresión de nuestra práctica.

Es lo que Daishi llama: *“Vivir en la montaña, siguiendo el sabor transmitido del viejo maestro.”*

Las bases de nuestra práctica siguen estando ahí donde estamos, en la montaña o en la vida social, en las situaciones placenteras y en las situaciones dolorosas, en la observación y la comprensión de nuestros pensamientos y emociones, en el cuidado de ellas para que no se conviertan en algo tóxico, sino al contrario, que se transformen en el pensamiento justo, la emoción justa.

Es una buena ocasión para la práctica el poner la energía de la plena conciencia en esa dirección. Si no somos dirigidos por las riendas del temor o del honor, ni por las cadenas del provecho o del miedo a la pérdida, podremos desaparecer sin dejar rastro entre la bruma y las nubes, entre las piedras o en el agua del valle y cocer las legumbres en la vieja marmita, y vivir siguiendo el sabor transmitido del viejo maestro.

2

Hay un dicho antiguo, que dice: *“Debemos observar los pensamientos como si fueran extranjeros, forasteros”*. Es una manera de señalar que son algo ajenos a nosotros. Sin embargo, aun así ni los podemos rechazar, ni los podemos ocultar.

Son los cinco fenómenos mentales que nos embargan; los pensamientos ilusorios que pueden llegar a convertir en verdaderas las alucinaciones, las ideas confusas, las percepciones exageradas o reduccionistas, que pueden generar la comprensión errónea de la realidad y de las cosas. Son lo que se llama habitualmente las pasiones ilusorias, a las que hacemos referencia en el segundo voto del bodhisattva cuando mencionamos que, por ilimitadas que sean las ilusiones o las pasiones, hacemos el voto de vencerlas todas, de no ser sus esclavos.

Para el bodhisattva, estas pasiones ilusorias, estas realidades que aparecen en nuestra mente y en nuestras emociones, son en sí mismas una forma de iluminación, de comprensión. Pero, para una persona ordinaria, es decir, que sigue completamente enganchada a ellas sin poder verlas ni un momento como extranjeras, estos cinco aspectos de la iluminación son entonces simplemente pasiones, ilusiones. Según si el ego es olvidado o no, estas pasiones tal como son se convierten en luz o permanecen como ilusión.

El poema de Daishi comienza hablando de algún tipo de ilusiones a las que ve como extranjeras, dice *“que no es dirigido por las riendas del honor ni por las cadenas del provecho”* y aquí podíamos añadir muchas más. El miedo, la avidez, podemos darle muchas palabras, pero al final todo son fenómenos mentales que aparecen y nos encadenan.

En el zen, así como en el budismo tradicional, una de las primeras prácticas es la observación consciente. Observar estos fenómenos mentales sin apegarnos nos permite convertir la ilusión, a través de la comprensión y el desapego, en luz y compasión.

Cuando esto ocurre, *“haré desaparecer mi rastro entre las brumas, las nubes, las piedras o el agua del valle y coceré mis legumbres en la vieja marmita que tiene el pie torcido y viviré en la montaña siguiendo el sabor transmitido del viejo maestro.”*

Los fenómenos mentales, las ilusiones de nuestros pensamientos y de nuestro cuerpo emocional, las llevamos siempre con nosotros, es igual si estamos en la montaña o en medio del ajetreo de la ciudad. Debemos entender la vida en la montaña como metáfora de la armonía y de la paz; no es cuestión del lugar donde estemos, sino de nuestro espíritu, de nuestra mente.

Sea cual sea la situación en la que nos encontramos, sea cual sea la circunstancia kármica de nuestra vida en un momento dado, la práctica que enseñó Buda, la continuación de nuestro zazen, lo recoge todo y lo engloba todo y, como siempre, volvemos a ello; volvemos a la observación, volvemos a la concentración, volvemos al gesto, volvemos a la atención, volvemos a zazen, que lo incluye todo.

Aprovechemos estos días extraños para reforzar nuestra práctica, para observar profundamente las ilusiones, para volver continuamente al gesto completo. Cuidemos nuestro cuerpo, cuidemos nuestra mente, cuidémonos a nosotros mismos y cuidemos nuestro entorno, a los demás si es necesario, cuidémonos entre todos y hagamos de los aspectos ilusorios de nuestra vida, de los aspectos dolorosos de nuestra vida, el camino hacia el despertar. Para el bodhisattva todo esto, todas estas realidades son en sí mismas la iluminación.

Si no somos dirigidos ni por las riendas del honor, ni de cualquier

otra ilusión, si no estamos atados a las cadenas del provecho ni de la avidez, podemos hacer desaparecer nuestro rastro entre la bruma, con total alegría y placidez. Transitar las nubes o caminar sobre las piedras, o hacerse agua con el agua del valle y cocer las legumbres en la vieja marmita, hacer la tortilla en la vieja sartén y vivir en la montaña siguiendo el sabor transmitido, año tras año desde el inicio de la eternidad, por el viejo maestro.



25 | 20
abril | 20

*“Al empujar el agua turbia cerca del viejo
embarcadero, el espíritu de la compasión más
elevado penetra los tres mundos.”*

Daishi



A mis queridos antiguos discípulos

Continúo con los poemas del viejo amigo Daishi, que vivió en el siglo XIII; sus palabras son palabras dirigidas a nosotros, habitantes del siglo XXI.

Hay dos poemas con el mismo título que conforman una unidad y se titulan A mis queridos antiguos discípulos. Los voy a leer seguidos porque son parte del mismo pensamiento. Es una sutil meditación, sobre el camino del bodhisattva y sobre el dolor.

*“La boca es como la de un hombre borracho;
el espíritu como el claro de luna en los cielos.
Debéis encontrar la oportunidad de entrar
en el callejón sucio para tender la mano.
Debéis volveros la luz de la vía en la montaña de la ignorancia,
convertiros en un barquero en el mar de las ilusiones.”*

El segundo poema continúa y dice:

*“No permanezcáis en la cima de la montaña de la soledad.
Al empujar el agua turbia cerca del viejo embarcadero,
el espíritu de la compasión más elevado penetra los tres mundos.
Debéis estar satisfechos de ser barqueros en el mar de los sufrimientos.”*

Daishi habla aquí del camino de alguien que practica la vía, del camino del bodhisattva. Alguien que transita simultáneamente el sendero que sube a la montaña y, al mismo tiempo el que baja; alguien que, permaneciendo en el mundo de los fenómenos, se ancla en la dimensión más profunda de su propio ser. Solo desde este lugar la verdadera compasión puede desplegarse universal-

mente y ayudar a todos los seres.

“La boca es como la de un hombre borracho”. El mundo de los fenómenos es contradictorio, ruidoso, a veces explosivo, puede parecer que estemos todos bastante bebidos, pero el espíritu profundo es como el claro de luna en los cielos.

“Debéis encontrar la oportunidad de entrar en el callejón sucio para tender la mano.” Estas palabras de Daishi, para mucha gente, resultan hoy fáciles de comprender. El espíritu de la compasión y la solidaridad ha emergido por todos lados en esta pandemia. Pero lo que dice Daishi no siempre es evidente, no lo es para todo el mundo, ni lo es en todo momento porque nuestro egoísmo nos confina.

Hoy somos más receptivos a lo que significa el sufrimiento y el dolor de la humanidad, y aunque personalmente estemos en una situación más o menos tranquila en nuestro confinamiento, se nos han afinado los sentidos sutiles que nos hacen observar, apreciar, este dolor universal. Percibimos que no estamos separados ni vivimos solos y que el dolor del mundo es nuestro dolor y nuestro dolor es el dolor del mundo.

Es este reconocimiento de unidad el que late detrás del primer voto del bodhisattva, el voto de ayudar a todos los seres a liberarse. Mi liberación es la liberación de todos, la liberación de todos es mi liberación, no hay distancia, no hay dualidad.

Estar aquí completamente es la característica de nuestro zazen, es permanecer abiertos a la realidad del momento presente a través de la observación ecuánime y de la profunda concentración. A medida que pasan los días, el dolor, el sufrimiento, el cansancio se hace palpable. No hace falta ver las noticias, solamente con sentarse en el silencio de zazen, podemos percibir la realidad de lo que ocurre.

Nuestra boca es como la de un hombre borracho, los fenómenos, las sensaciones, las emociones, las cosas que ocurren, se suceden y se cruzan haciendo mucho ruido, pero el espíritu es como el claro de luna en los cielos. Encontrar la oportunidad de entrar en el callejón sucio y tender la mano necesita que hayamos descubierto el calor de nuestra pura morada. Son los dos aspectos de la vía del bodhisattva que son completamente indisolubles, van juntos.

Estemos en lo absoluto o entre los fenómenos, esa es nuestra realidad única y total, podemos estar satisfechos de ser barqueiros en el mar de los sufrimientos y unir el cielo y la tierra a través de nuestra postura de zazen, de nuestra vida aquí y ahora.

Hoy hace un año que murió nuestro compañero en el dharma Narcís Atmeller. Nos dejó su rakusu para que lo siguiéramos llevando, quería que se lo pusiera la gente, que fuera práctica viva. Vamos a dedicarle el Sutra del Kesa, del rakusu, que tanto le gustaba. Este pequeño sutra, habla del vestido de la gran liberación, del kesa, que es el campo de ilimitada felicidad, y de cómo, al recibir con fe la enseñanza de Buda, ayudamos a liberación de todos los seres.

Se lo vamos a dedicar a Narcís, pero también a todas las personas que han fallecido hoy, que fallecieron ayer y que fallecerán mañana, para que tengan un tránsito en paz y puedan sentir la felicidad ilimitada de la gran liberación. Con respeto por todos ellos, les dedicamos nuestra oración de hoy.

2

No permanecer en la cima de la montaña de la soledad no es una cuestión de espacio geográfico, sino que corresponde a nuestro espíritu, a nuestro corazón; consiste en romper la cáscara de nuestro egoísmo.

Hay mucha gente en plena vida social, en frenético intercambio con los demás, que permanecen encapsulados en la cima de su propia montaña. Por eso en el zen se explica que, para tender la mano de manera efectiva más allá de nosotros mismos y de nuestra voluntad, debemos penetrar en nuestra intimidad más profunda. La compasión nace en la paz y armonía de nuestro propio corazón.

Empecé comentando estos días que tenemos la oportunidad en este confinamiento de lanzar una mirada penetrante sobre nuestro propio espíritu, sobre nuestro propio cuerpo; sobre nuestras propias actitudes.

No perdamos el confinamiento presente, recojámonos sobre nosotros mismos y, en la medida de lo necesario, actuar donde debáis actuar y no tengáis miedo de transitar el callejón sucio para tender la mano. Es la esencia de nuestra morada.

Zazen, nuestro zazen, es la certeza de estar donde hay que estar, de hacer lo que hay que hacer. Unir el cielo y la tierra a través de nuestra presencia aquí y ahora es la plegaria más grande y la ofrenda más generosa. Todas las dimensiones de nuestra existencia se reúnen aquí, en este simplemente sentarse que lo engloba todo. Podemos estar satisfechos de ser barqueros en el mar de los sufrimientos, luz de la vía en la montaña de la ignorancia.

“La boca es como la de un hombre borracho”. El mundo de los fenómenos a veces parece un caos, pero el espíritu brilla como el claro de luna en los cielos. La práctica del bodhisattva abraza los dos mundos, pero en realidad son un solo mundo, todo está en unidad.

El camino que sube es el que nos lleva a lo más íntimo de nosotros mismos, ahí donde el claro de luna brilla en los cielos. Solo si recorremos este camino podemos volvernos la luz de la vía en la montaña de la ignorancia, el barquero en las aguas sucias de las ilusiones. Podemos entonces tender la mano y estar satisfechos de ser barqueros en el mar de los sufrimientos, y de hablar con la boca de un borracho.

El camino que sube es entonces el mismo que baja.

Todo es la esencia de nuestra propia morada.





Si quieres colaborar en el mantenimiento de esta revista digital puedes hacer tu donación:

[donar](#)

© Pedro Secorún Portolà, 2020

© De esta edición: Centre Zen de Barcelona, Llibres de la Lluna Nova, 2020

Bacardí, 10, bajos (Sants) - 08028 Barcelona

www.zenbarcelona.org

Pedro Taiho Secorún fundó en 1979 el Centre Zen de Barcelona que actualmente dirige, y donde practica y enseña el zen Soto en la línea del maestro Taisen Deshimaru. Ordenado monje zen en 1983 por Etienne Mokusho Zeisler, de quien fue discípulo hasta su muerte. Más tarde, en 2010, recibió de Dosho Saikawa Roshi la transmisión del dharma (shiho).

Los **Escritos del confinamiento** inauguran un nuevo formato de revista digital. Es como plantar una flor en esta primavera tan extraña y azarosa. El contenido son kusenes, enseñanza oral, impartida por el maestro Pedro Taiho Secorún durante zazen en las cuatro sesiones de sábado por la mañana de abril de 2020, en pleno confinamiento. Cada uno practicaba desde casa, de las 8 a las 12 en conexión on line. Juntos en la distancia, ha habido meditación zen, samu, actividades domésticas, preguntas y respuestas sobre el dharma, al calor de la poesía de Daishi.



Llibres de la Lluna Nova