

# Sermones

---

## La vida Zen - Aprendiendo a vivir desde el Zen por el Rev. Hosho Kurata

---

Ahora me gustaría dirigirme a ti. Sí, a ti, a la persona que acaba de acceder a este sermón. Tú y yo nos acabamos de "encontrar" a través de este sermón. La vida consiste en una serie de encuentros, gracias a los cuales vivimos y aprendemos muchas cosas. Cada uno de nosotros experimenta encuentros que influyen enormemente en su forma de vivir la vida.

Hace unos 790 años, Dogen Zenji (fundador del templo de Eihei-ji) viajó hasta China cuando tenía 24 años para estudiar el auténtico *Dharma* de Buda. Allí fue donde conoció al que sería su maestro durante toda la vida, el maestro Zen Rujing. No hace falta decir que este encuentro fue el más importante de la vida del maestro Dogen, aunque también conoció a muchos monjes Zen con los que practicaba en China. A través de estos encuentros, Dogen Zenji aprendió grandes lecciones que, sin duda, repercutieron de por vida en su práctica. Una de ellas es la inolvidable lección que le dio un viejo sacerdote *tenzo* (cocinero) llamado Yong.

Dogen practicaba en el templo de Qìngdé, situado en la montaña de Tiāntóng. Dicho encuentro se produjo un día de verano. Después de almorzar, el joven Dogen recorrió un largo pasillo con suelo de piedra. Mientras caminaba, vio a un sacerdote anciano secando champiñones al sol. Se trataba de un cocinero al que se le había encomendado la tarea de cocinar para los monjes que practicaban. Estaba realizando su trabajo bajo un sol abrasador, con el sudor resbalándole por la frente. Parecía increíblemente cansado mientras hacía su trabajo pero, a pesar del cansancio y el sudor, estaba colocando los champiñones en una fila perfecta. El viejo sacerdote tenía la espalda muy curvada y sus cejas eran tan blancas como las plumas de una grulla.

Al ver el aspecto del viejo sacerdote, Dogen se sorprendió a sí mismo preguntándole la edad. "Sesenta y ocho", respondió él. Inmediatamente, Dogen quiso saber: "Con esa edad, ¿por qué no descansa y le pide a uno de los monjes jóvenes en práctica o a un sirviente que le ayude?". Sin dejar de trabajar, el hombre respondió: "Los otros no son yo" (si alguien más lo hiciera, no sería yo quien lo hubiera hecho).

Incluso después de oír eso, el joven Dogen seguía sin entenderlo. Le volvió a preguntar: "Es cierto, ¿pero por qué tiene que hacerlo justo ahora, cuando el sol es tan abrasador?". La espalda encorvada del viejo cocinero se enderezó al mismo tiempo que su cara, con las cejas tan blancas como las plumas de una grulla, se volvía para mirar al joven preguntón. Con aire dignificado respondió: "No hay más tiempo que el ahora" (los champiñones solo pueden secarse ahora, cuando el sol está en el punto más alto. ¿Cuándo debería secarlos, sino ahora?). Estas dos respuestas causaron un gran impacto en Dogen. No hay duda de que esas palabras reflejaban la forma de práctica que había seguido el viejo cocinero y la forma de vida Zen.

Con este encuentro, Dogen, que tiempo atrás había considerado el papel de cocinero como el de alguien que se limitaba a realizar tareas rutinarias, empezó a verlo como una de las formas más nobles de práctica, arraigando de ese modo su visión de la práctica Zen, la del *igi-soku buppō* (las formas dignificadas representan la iluminación de Buda). Es decir, no hay nada en nuestras acciones cotidianas que no sea inherentemente el *Dharma* de Buda. Por encima de otras cosas, aprendió de primera mano cuál era la actitud importante, la actitud necesaria para practicar el Zen y decir "ahora dedico todos mis esfuerzos a hacer lo que debe hacerse en este momento. Solo de ese modo mis acciones tienen sentido". Tiempo después, en innumerables ocasiones, Dogen Zenji insistió a los monjes en práctica sobre el hecho de que "quienes siguen el Camino de Buda deben vivir plenamente el momento presente por sí mismos".

Hace ocho años que murió una mujer que conocí. Nunca me olvidaré de haberla conocido. Tenía 58 años. Con cuarenta, enfermó de cáncer de mama y de colon y, cuando la conocí, le habían diagnosticado también cáncer de hígado. Estaba tan grave que la cirugía había dejado de ser una opción y me contó que su tratamiento consistía en medicarse y seguir terapias contra el cáncer para paliar su situación. Aunque su cuerpo estaba gravemente castigado por su enfermedad, siempre transmitía mucha tranquilidad a quienes la rodeaban. Estaba llena de amor por los demás. Una vez le pregunté: "¿Cómo es posible que seas tan agradable?". Ella me respondió, sin dudar: "Es mi forma de vivir". A medida que el cáncer avanzaba, los médicos le dijeron que le quedaba poco tiempo de vida y tuvo que ser hospitalizada.

Un día fui a ver cómo estaba y ella me lo agradeció una y otra vez. Me dijo: "Muchísimas gracias por haber venido hoy. Me has ayudado a levantar el ánimo. Ahora puedo volver a darlo todo de mí. Para ser sincera, esto me está resultando muy duro. No poder hacer las cosas que antes hacía con tanta facilidad me entristece y me hace sentir abatida. Pero sobre todo me preocupa la familia que voy a dejar. Cuando empiezo a pensar en ellos, ya no puedo parar. Pero es mi vida. Nadie puede ocupar mi lugar. Mi cuerpo sufre una enfermedad, pero no quiero que la sufra mi alma también. Con esta actitud, lo doy todo de mí en cada momento, independientemente de si estoy comiendo, durmiendo o yendo al baño. Lo hago lo mejor que puedo". La valentía que se desprendía de sus palabras me impresionó.

En ese momento, al ver a esa mujer y oír sus palabras, tuve la sensación de que "ella no se había rendido, estaba haciendo lo mejor que podía lo que podía hacer. Estaba viviendo el momento, viviendo su vida al máximo".

Dos meses después, falleció serenamente.

Echando la vista atrás, veo muchas cosas de la forma en que vivió su vida en el modo en el que el viejo cocinero de la montaña de Tiāntóng enfocaba la vida. Podría decirse que su forma de vivir ("Esta es mi vida. Nadie puede ocupar mi lugar. Lo doy todo de mí en cada momento") puede relacionarse con la actitud del viejo cocinero. Lo veo así. ¿Vivió ella de esta manera porque tenía una enfermedad incurable que no le dejó vivir durante mucho tiempo? No, no lo creo. No hubiera sido capaz de expresar esas palabras si hubiera sido solo fachada. En realidad, creo que enfocaba la vida de este modo porque siempre había vivido el momento independientemente de la situación, de eso no tengo dudas. No puedo saber si ella sabía de las palabras que había pronunciado el viejo cocinero. Sin embargo, sé que me enseñó una forma de vivir maravillosa muy parecida a la que Dogen Zenji aprendió del viejo cocinero.

Los caminos por los que nos lleva la vida no son apacibles ni por asomo. Hay vaivenes: la realidad de la vida muestra que la mayoría de las veces las cosas no suceden como esperamos. Cuando nos inundan los problemas nos quejamos, y a veces lloramos y gritamos "lo que estoy haciendo es muy duro". Por sí mismo, eso no importa. No importa, ¿pero qué beneficio podemos obtener si nos dedicamos a quejarnos o a regodearnos en la desgracia mientras intentamos vivir apartando la mirada de todo lo que no va como nosotros queremos? Hacer eso no solucionará nada. "Los otros no son yo", es decir, nadie puede ocupar mi lugar. Solo puedo estar decidido a enfrentarme a todo lo que me ocurra y aceptarlo. Al hacerlo, debemos tener en mente: "Si yo no hago lo que tengo que hacer, ¿quién lo hará?".

La frase "no hay más tiempo que el ahora" nos enseña que nuestra vida es cuestión de "tiempo". Los segundos, los minutos y las horas que componen nuestra vida siguen cambiando y avanzando, sin poder volver atrás. No existe el tiempo "otra vez". Esta es la realidad de la impermanencia. Siempre cambiante, no existe nada que permanezca fijo. Y eso significa que nuestra vida no está garantizada para el siguiente momento. No hay ni un segundo de nuestras vidas que podamos dedicar a entrenarnos o prepararnos. Todos los momentos son reales y cruciales. Vivir entendiendo la certeza del ahora ilumina nuestras vidas en varios aspectos importantes. "No hay más tiempo que el ahora" nos enseña lo primero y lo más importante. En nuestra vida, el arrepentimiento y la ansiedad se ciernen sobre nosotros. "¿Qué hubiera pasado si lo hubiera hecho de aquella forma?", "¿Por qué no lo hice en ese momento?". Nos arrepentimos de cosas de un pasado al que no podemos volver. "¿Qué debo hacer si ocurre esto?". Sentimos ansiedad por un futuro que todavía está por venir. No podemos cambiar el pasado ni prever el futuro. Todo el mundo lo sabe. Sin embargo, a menudo nos embarga un sentimiento de arrepentimiento y ansiedad que no nos permite actuar libremente. Es un hábito que compartimos todos los humanos. Para evitar caer en este hábito, debemos concentrarnos en lo que debemos hacer ahora para no perder la oportunidad de hacerlo. Lo único que podemos hacer es vivir el presente plenamente. "Si ahora no, ¿cuándo?". Eso es lo que significa "No hay más tiempo que el ahora".

El viejo cocinero nos enseñó que "Sin nadie que pueda ocupar mi lugar, vivo el momento presente plenamente". No sería exagerado decir que esto demuestra un completo dominio de la actitud Zen. Vivir la vida Zen no implica necesariamente vivir en un templo y no es algo que los demás puedan hacer por ti. Empieza en el momento en que se interioriza esta actitud con plena consciencia. Todos los aspectos de la vida, como saludar a los demás, limpiar, cocinar, comer, lavar, bañarse o ir al baño, deben hacerse con toda la seriedad del mundo, dándoles la importancia que se desprende de la toma de conciencia de esta actitud. Al leer esto, hay quienes pensarán: "Bueno, es bastante obvio". Sin embargo, el problema está en hasta qué punto podemos poner lo obvio en práctica. Buscar la realización y la satisfacción en la vida olvidando el "ahora, aquí, yo" hará que terminemos preguntándonos por lo imposible a todos los niveles. Desde el principio, no existe la forma de vida perfecta. Avanzar con cautela a nuestro propio ritmo y seguir dando pasos hacia delante esforzándonos por hacer "lo que debo hacer aquí y ahora" sin

rendirnos o compararnos con otras personas. Nuestras vidas se iluminarán con esta forma de vida y estamos seguros de que viviremos una vida llena de satisfacciones.

Con esto en mente, avancemos juntos hacia "la vida Zen", una vida vivida con la actitud Zen.

No reproduction or republication without written permission. Copyright © SOTOZEN.COM All rights reserved.