

## ANAPANASATI SUTRA

### **Control de la conciencia por la respiración** (comentado por el maestro TAISEN DESHIMARU)

En el SHOBODENZO, Dogen escribió: “Zazen es la puerta del Dharma, de la paz, de la serenidad, del no-miedo”. Si ustedes practican Zazen, ustedes pueden obtener la verdadera serenidad y la no-ansiedad. En nuestros días muchas personas son ansiosas. Ayer Mme. Monnot me trajo un texto sobre la ansiedad. Para ella la ansiedad es un tema muy importante...

Qué es la homeostasis? Son las constantes de nuestra condición de vida, la permanencia de nuestros estados internos, el equilibrio natural. Se puede traducir homeostasis por: control del medio interno del cuerpo de todos los seres. Este principio de equilibrio es la condición del placer, de la alegría. La sola razón de ser es ser. Nuestros miedos se arraigan en nuestro sistema nervioso central. El miedo surge cuando somos inhibidos en la acción. También la creatividad hace la felicidad y corta la ansiedad. Cómo no tener más miedo? Zazen es el método más alto. Cuando los pensamientos, los deseos nacen, si no podemos realizarlos, nos volvemos ansiosos. Si cortamos la raíz de los deseos, la ansiedad desaparece. En caso contrario ella crece y entonces, aún en Zazen, olvidamos concentrarnos en la respiración, en la postura. El espíritu no está presente aquí y ahora. A veces pregunto:

“¿Mi kusen estuvo bien?

-No lo sé, estaba ansioso- me responden algunos”

Concentrarse en la exhalación permite cambiar los pensamientos. La ansiedad está ligada al pensamiento.

A partir de hoy voy a comentar el sutra ANAPANASATI. El Buda Shakyamuni practica durante seis años el yoga, luego cesan sus prácticas y va a sentarse en zazen bajo el árbol de la Bodhi, donde obtuvo el satori. Después de su período de mortificaciones, Buda hizo Zazen y practicó los métodos de respiración.

ANAPANASATI significa: concentración en la exhalación, o bien concentración sobre la respiración (inspiración y exhalación).

Pero concentrarse en las dos a la vez es muy difícil, no sería más que por una hora. Para los debutantes en Zazen concentrarse en la exhalación es bastante difícil. Es por la exhalación que Buda encontró la iluminación bajo el árbol de la Bodhi.

“Buda practica este método durante noventa días”, tal es la primera frase del sutra.

"Mis queridos discípulos", continúa Buda, "he podido obtener buenos efectos por mi concentración en la exhalación. Después de tres meses de experiencias he obtenido el Satori... Por esta concentración he podido comprender la importancia de la respiración y las numerosas formas de respirar. Al comienzo tuve pensamientos de poca importancia, luego siguiendo éste método, penetré pensamientos más delicados y profundos. En ese momento tres emperadores me visitaron. Uno dijo:

-Para el Buda Shakiamuni el tiempo de la muerte ha llegado.

-No, no -respondió el otro- no es todavía el tiempo de morir.

Él va hacia la muerte y la enfrenta en la cara.

-Ustedes dos se equivocan -replicó el tercero- él practica la vía y está en un estado perfecto de santa tranquilidad, en la tranquilidad del santo".

Estos tres emperadores tienen una visión diferente. Uno piensa que el Buda está muerto, el otro que se aproxima a la muerte, el tercero que está en el estado de tranquilidad del santo. Sólo el tercero comprendió.

En el yoga se practica siguiendo la retención del soplo. El Buda Shakyamuni, que practicó el yoga durante seis años, tuvo que hacer muchos esfuerzos, ya que es difícil retener el soplo, para entrar en METSUJINJO. Además, la retención del soplo es muy peligrosa para la salud.

Cuando me enfado, mucho, con alguien, la respiración se para. Si no podemos expresar la cólera, esta reacciona sobre el corazón. Algunas mujeres, cuando no están contentas, retienen el soplido e hinchan las mejillas. Se puede, de ésta manera, morir de un paro cardíaco.

Detener la respiración, la cólera y la irritación perturban la circulación de la sangre, influenciando el cerebro, creando la ansiedad. Esto puede derivar en una congestión cerebral, pues las células del cerebro se debilitan y su funcionamiento se deteriora.

La medicina moderna ha descubierto que si las células cerebrales están mal oxigenadas, ocurren numerosas enfermedades, así como una debilidad del hipotálamo.

Cómo hacer? Zazen es el mejor método. Por una larga exhalación, luego la inspiración automática, podemos hacer desaparecer las ansiedades y cambiar los pensamientos. Entonces la sabiduría se desarrolla.

El Buda Shakyamuni hizo Zazen durante noventa días debajo del árbol de la Bodhi. Aquí, ustedes no practican más de una hora por día. Algunas personas no vienen más que una dos o tres veces por semana. La sabiduría no puede aparecer.

Es necesario crear la sabiduría. Vuestra dimensión no es la misma que la mía. Sí, yo observo, yo remarco que a cada uno le falta sabiduría o que se queda con la sabiduría vulgar. Ustedes practican ANAPANASATI, pero no están lo bastante concentrados en la exhalación, sino no estarían tan ansiosos y vuestro cerebro, vuestro corazón, vuestro hígado y pulmones estarían en perfecta salud. Todo está en interdependencia. Dogen habló a menudo de totalidad, de mecanismo total. Para que un auto funcione bien todas las piezas deben estar en buen estado. Con el cuerpo es igual.

Podemos remarcar que si atrapamos frío, dolor de cabeza es el resultado, luego mal en el intestino. El equilibrio se rompió. Todos nuestros órganos internos, nuestras vísceras están en relación de interdependencia, aunque muchos doctores consideren el cuerpo como hecho de elementos separados. Por ejemplo, la circulación de la sangre está influenciada por el corazón, el diafragma, los músculos, el esqueleto, los tendones, ... el cuerpo entero.

Las personas que continúan Zazen están en buena salud. Sólo se trata de levantarse temprano en la mañana, venir al dojo, entrar en una atmósfera santa, volverse Buda por una hora.

“Zazen es el estado de tranquilidad de todos los santos”. Tales fueron las palabras pronunciadas por el tercer emperador delante del Buda Shakyamuni sentado en Zazen.

Cuál es la alegría más grande de nuestra vida? Apaciguar nuestra vida. Cuando nuestro espíritu está en paz no tenemos más sufrimientos, no hay más ansiedad ni cólera, no más celos ni miedos. Para apaciguar el espíritu Zazen es el mejor método, el mejor entre los mejores. Concentrándose en una exhalación lenta,

larga, profunda, pueden transformar su espíritu. Él se vuelve tranquilo por la respiración.

Yo hablo actualmente del sutra ANAPANASATI, XIX capítulo.

Un día, el Buda Shakyamuni, en el dojo llamado "JIJUYU JIKKO DOKU" en el centro de la India, habló a sus discípulos, así:

"Mis queridos discípulos, por favor, concéntrense en la exhalación en tanto que respiren. De esta manera el cuerpo no se cansará y vuestros ojos no serán afectados por nada. Podrán vivir vuestra vida con alegría, de la manera que consideren buena (KAN: según vuestra observación), podrán sentir que no están influenciados por la falsa alegría, podrán obtener grandes frutos, méritos, beneficios y vuestro samadhi Zen progresará profundamente. Al final podrán ustedes obtener el espíritu de compasión, cortar vuestras ilusiones y entrar en el Satori".

Es inútil hacer comentarios.

Sea lo que sea, este sutra explica como controlar nuestra vida.

Casi todas las religiones buscan controlarse en lo espiritual. Si quieren controlar su vida, entréguese a lo espiritual. En el budismo y sobre todo en el Zen, controlamos el espíritu a través del cuerpo. Si queremos controlar el espíritu con el espíritu se vuelve complicado. Querer controlar el espíritu con la voluntad es como apagar fuego con fuego. No hacemos más que aumentarlo y eso es peligroso.

Mediante la respiración es muy cómodo.

Si ustedes se sienten encolerizados, celosos o apasionados, respiren profundamente, lentamente, exactamente sobre el hara, debajo del ombligo y lograrán calmarse. Nosotros podemos vivir alegremente nuestra vida y gozar de esta alegría, sin la participación del pensamiento. Es JI JUYU ZAN MAI, como ya lo he explicado en la sesshin de Saint-Baume, tal lo que escribió Dogen en el BENDOWA. Para un kesa, pues claro, hay que concentrarse en cada punto pero además hay que concentrarse en la exhalación, en el KIKAI TAN DEN. Zazen es JI JUYU ZAN MAI, coser el kesa también.

Controlar vuestra vida: Zazen es el medio para controlarla. En la civilización moderna es difícil. Zazen es la mejor vía. Es mejor que mirar la TV. Hoy en día estamos muy influenciados por las comunicaciones en masa, los noticieros, las novelas. Este estímulo lo recibimos inconscientemente y lo seguimos. Así el

espíritu se vuelve complicado y caemos enfermos. La mayor parte de las personas, al volver del trabajo se ponen a jugar a las cartas, toman un café en el bar, van al cine o consumen drogas. (Entre las personas que practican Zazen el consumo de drogas ha disminuido notablemente; hace cinco años muchas personas tomaban). Ir al cine, mirar la TV, así es la vida de cada uno, muy simple. Pero es la verdadera vida? Esos son placeres vanos, alegrías vacías.

El remordimiento y el cansancio aparecen. Durante Zazen o la guenmai, cantamos el BUSHO KAPILA, es la verdadera vida. Antes de Zazen estamos llenos de pasión; después de Zazen es muy diferente, nos sentimos muy bien. Si nos concentramos en la expiración, el intercambio gaseoso se lleva a cabo perfectamente, el gas carbónico es expulsado entre dos y diez veces más. A menudo la causa de la enfermedad se encuentra en el hecho de respirar, de exspirar débilmente. Algunos tosen todo el tiempo. Les hace falta respirar profundamente, es el mejor método. La circulación de la sangre se hace mejor. El cansancio, casi siempre es el resultado de dos factores. Por un lado el intercambio insuficiente de oxígeno y gas carbónico, y por el otro la mala circulación de la sangre.

Delante de mi escritorio me concentro constantemente en la respiración. La postura de Zazen es la mejor. A menudo estoy en la postura delante de mi escritorio, pero a veces me conformo en concentrarme en la expiración. Si estoy disgustado o cansado, me centro en la expiración. Tal es mi vida. Muy simple. Me es cómodo controlar mi vida. Yo no me alimento de platos deliciosos. Si yo los pidiera, Tamaki o Denis me traerían platos suculentos del “DARUMA”. Pero no los pido. En tanto que puedo me alimento con yoghurt y compota de manzanas. El maní también es muy bueno. Buen mercado y nutritivos. Inútil cocinar. No precisan preguntarme: “¿qué desea comer Sensei?”. Estoy cansado de contestar, y además es muy salado, o a veces le falta. Sólo la temperatura es buena.

Para controlar vuestra vida, pues claro, la alimentación es importante, pero no lo primordial. Algunos necesitan un bife. Cuando yo los invito, es lo que eligen del menú, y el más caro.

Pero el mejor método es concentrarse en la expiración. Comer cuesta muy caro. La limpieza del cuerpo también es importante. Lavarse el cuerpo es fundamental. Algunos están sin

bañarse una o dos semanas y despiden un olor muy fuerte. Cuando paso durante kinhin, me digo que seguramente no se dió una ducha en un mes. Los hombres, sobre todo, huelen fuerte, especialmente el pelo. Hay que lavarlos y no contentarse con pomadas u otras cosas. Lavarse regularmente es importante. Yo tengo un olfato muy fino. Es por eso que aquí, en este dojo, durante Zazen, quemamos incienso, un incienso perfumado, bueno y fuerte. Pero eviten el incienso fuerte. Muchos no lo soportan. Deben igualmente lavar sus kimonos. A veces son los kimonos que largan un olor feo. Debemos purificar nuestra vida, nuestros vestidos. Todo eso es muy importante y purifica nuestro cuerpo y nuestro espíritu.

Así, si estamos concentrados sobre el espíritu, no podremos distraernos con los placeres vanos, vacíos o casi. Si nos concentraremos sobre el espíritu, incluso las conversaciones vulgares, tomando una copa, tienen un resultado precioso, de un gran beneficio. Así, vuestro samadhi Zen progresará profundamente y JIN SHIN, el espíritu de compasión, aparece. Ustedes podrán cortar vuestros bonnos, vuestras ilusiones y al final podrán llegar al satori. Es el sutra AGAMA (subparte del ANAPANASATI), primer sutra que el Buda pronuncia después de obtenido el Satori, el despertar.

Las primeras conferencias del Buda fueron muy prácticas, muy simples, muy directas. Es una enseñanza muy accesible, sobre todo durante Zazen. Es inútil estar celoso o enojado. Es muy malo, es lo peor para el corazón. A menudo, las mujeres, cuando no pueden expresar su enojo, lo bloquean a la altura de la boca y la garganta se hincha como un globo y la respiración está suspendida. Es muy malo para el corazón. Eso crea la arritmia y la taquicardia. No es el corazón el que está enfermo, es sicosomático. Parar la respiración no es bueno. Por el contrario, concentrarse sobre una exhalación lenta, larga y suave es excelente. Hacer mucha fuerza en el baño endurece el corazón y puede ser el origen de infartos o de una congestión cerebral. Es como parar la respiración, bloquearla. Inconscientemente nos enfermamos.

Durante Zazen la respiración es siempre suave. Imperceptiblemente la exhalación se transforma en inspiración y la inspiración en una exhalación muy profunda. La inspiración debe ser rápida, pero energética. Así una actividad muy fresca

surge y penetra profundamente en los pulmones. No la bloquee, es importante. En lo posible practiquen una respiración larga y profunda que engendre una inspiración vigorosa y rápida. En la vida cotidiana es igual. Yo repito esta práctica todo el tiempo. Ustedes pueden comprenderlo con vuestra mente, vuestro cerebro, pero si yo no repito esta enseñanza ustedes la olvidarán. A través del kusen, eso se vuelve un hábito inconsciente, natural, espontáneo.

Llega la primavera. Las estaciones cambian e influencian el cuerpo y el espíritu.

#### SUTRA ANAPANASATI

ANA: en japonés, orificio sexual de la mujer; en sánscrito es la inspiración, es concentrarse en la vía.

PANA: expiración.

KETSU: el nudo, atadura.

SOKU: abierto.

SATI: es una palabra muy importante que significa proteger.

I: la conciencia.

Proteger la conciencia significa no sombrear en el crimen, en el pecado.

AN: Pana, concentrarse en la expiración, no estancarse en la maldad.

SATI: proteger la conciencia, la vía.

Tal es la quinta frase del sutra. Cuando nos concentraremos en la expiración, todos los bonnos, las pasiones inconscientes desaparecen.

A veces estar consciente es interesante. Pero la mayor parte de las personas piensan en cosas idiotas. ¿Qué voy a comer hoy? ¿Quién hará la comida en el otro dojo?... Los pensamientos dan vueltas en torno al sexo, la comida, el amor.

Formar un grupo es parte de los tres instintos primordiales del hombre. La sangha es el mejor de los grupos comparado a los grupos de juego, o de compañeros de botella... Es el más elevado de todos.

No hay que pasarse la vida en vano, ni tener arrepentimientos de sus actos. A menudo las personas añoran. Por ejemplo en el amor, aún si a nivel sexual se encuentra el éxtasis, eso se va volviendo complicado pues surgen problemas personales. Es necesario resolver, desatar las complicaciones y no quedarse sobre las particularidades-

Ayer hablé de las mujeres y de como se les hinchan las venas cuando están en cólera y no pueden expulsarlas. Algunos ponen sus venas azules, en las sienes. reflejo de la congestión de las venas del cerebro. A menudo las personas intelectuales son así.

No se trata de una enfermedad, pero es preferible hacer desaparecer eso, concentrándose en la exhalación. Zazen es el mejor método para expulsar los sufrimientos. Expirar es siempre posible donde sea, en la cama, en el baño, en la cocina, en la calle...

Acuérdense del kusen: concéntrense en la exhalación larga, lenta, prolongada, imperceptible. Concéntrense debajo del ombligo.

Empujen el cielo cielo con la cabeza y la tierra con las rodillas.

SATI: proteger la conciencia

HISHIRYO: la concentración

No perturbar ni desorganizar nuestra concentración.

¿De dónde viene nuestra conciencia hishiryo?

Muchos doctores se inclinan sobre esta cuestión. Algunos me consultan y me envían sus informes. El profesor Ikemi es el más profundo de todos. El me enseña científicamente, pero no conoce zazen. Durante zazen la conciencia hishiryo se manifiesta.

Un sicosomático escribió: "Del hipotálamo nace la conciencia Mana. Pero el espíritu no existe todavía. Eso se transmite al tálamo donde se crea una sensación".

Por otra parte los doctores opinan a menudo de manera diferente en lo que concierne a las sensaciones del cerebro. Algunos como Paul Chauchard, distinguen: el lóbulo frontal izquierdo que sirve para analizar, el intelecto, el comprender; y el lóbulo derecho que es el asiento del instinto.

La sensación recibida en el tálamo pasa al cortex anciano que constituye la parte más grande del cerebro. Se puede decir que el tálamo siente la sensación y el cortex anciano la comprende. Es a partir del cortex anciano que el espíritu auténtico aparece. SO, el pensamiento y GYO, la práctica, se manifiestan. Pero a menudo muchos pensamientos se crean y se mezclan y engendran la conciencia intelectual. Chauchard sostiene que en la mayor parte de las personas el lóbulo derecho está poco desarrollado.

Concentrarse en la exhalación es muy importante y eficaz para aclarar el cerebro. Hishiryo nace directamente del hipotálamo.

### DATSU RAKU SHIN JIN, SHIN JIN DATSU RAKU

Debemos cortar todas las sensaciones del cuerpo ya que todas las percepciones son a menudo equivocadas. Hay que volver a la condición normal del cuerpo y del espíritu. Entonces la sabiduría aparece. Es zazen. Si ustedes tienen el hábito del zazen, en la vida cotidiana les será cómodo concentrarse en la exhalación cuando la pasión o la cólera los invada.

A veces la apariencia de estar encolerizado es útil para la educación, pero no hay que dejarla entrar en el cuerpo, pues si esto ocurre, la respiración se interrumpe y nos hinchamos en la parte de la boca.

La respiración debe ser siempre suave, profunda, imperceptible. Así ustedes se volverán felices y apacibles. Tal es la más grande alegría que se produce en función de la homeostasis del cuerpo.

Continúa el sutra ANAPANASATI, y en particular la parte llamada "AGAMA SUTRA".

ANAPANA significa concentrarse sobre la respiración (pana).

SATI quiere decir proteger la conciencia. Concentrarse en la exhalación es JO, el samadhi. Concentrarse sobre la exhalación es PANA (ANAPANASATI).

ES: no moverse, no dejar que se agite el espíritu.

SATI: proteger la conciencia, no desorganizarla.

Entonces ANAPANASATI es dirigir su voluntad y volverse perfectamente MUI, no acción.

Por este sutra podemos comprender que existe y muy exactamente una relación entre la respiración y el espíritu, y que podemos dirigir nuestro espíritu mediante la respiración.

Si ustedes montan en cólera o están tristes o insatisfechos, y si buscan calmarse concéntrense en la exhalación suave y profunda, imperceptible, por debajo del ombligo y de inmediato encontrarán la calma y vuestro cuerpo y espíritu se volverán apacibles. Ésto es muy importante. Cuerpo y corazón se tranquilizan. Si tienen mal de estómago es inútil pensar en ésto, sino se vuelve más doloroso. Igual con el dolor de cabeza. Lo mejor es concentrarse en la exhalación y así calmarse. Es el mejor método. Pero es necesario que la exhalación sea larga, suave y

profunda. Los que continúan zazen cada día toman la costumbre de esta respiración, inconscientemente, automáticamente, naturalmente. Sus caras cambian, se vuelven luminosos, abiertos; en cambio los que dejan zazen cambian de cara también, pero a la inversa.

En un kusen dije: “Ahí donde el pensamiento surge, el espíritu aparece”. Pero donde pensamos, qué trayectoria sigue el pensamiento en nuestro cuerpo? Ella parte desde los nervios autónomos para ir al hipotálamo, luego al tálamo, después al cerebro anciano y al final al neo-córtex. Es así como funciona el pensamiento. El hipotálamo es muy importante. Es la raíz del pensamiento, es el punto de unión entre el cuerpo y el espíritu, entre el cerebro y los órganos del cuerpo. En casi todas las personas de esta “civilización moderna”, el hipotálamo es débil. Si lo volvemos fuerte, evitamos las enfermedades. Practicando zazen vuestro hipotálamo se vuelve automáticamente fuerte. Los médicos lo certifican. Esos que van seguido al médico están condenados a volver más y más. Es un fenómeno psicosomático. A veces claro que es bueno consultar un buen médico, si sentimos el cuerpo enfermo. Pero hay que consultar con uno que tenga una visión global de ustedes mismos. Los especialistas a menudo no ven más que una parte del cuerpo y además en los hospitales no tienen en cuenta vuestra personalidad ni vuestro temperamento.

Nosotros podemos controlar nuestro cuerpo y nuestro espíritu por nosotros mismos. Controlar el espíritu con el espíritu es muy difícil. Pero podemos controlar nuestro espíritu con nuestra respiración. Es muy fácil.

Querer controlar el espíritu mediante el espíritu es como querer apagar el fuego con fuego. Se produce el aumento del fuego. Para apagar el fuego el agua es lo más indicado.

Lo mismo para alejar la tristeza, los sufrimientos, la ansiedad, es mejor concentrarse en la exhalación. Nos volvemos calmos. Pero es necesario realizar una exhalación muy larga y profunda, sin cortarla antes de la inspiración. Además para respirar largamente es necesario respirar suavemente, imperceptiblemente, profundamente. Si nos concentrarmos de ésta manera, nuestro cerebro se vuelve fresco, la circulación de la sangre se renueva, el intercambio gaseoso en los pulmones es activado, la tos se calma. Una larga respiración, JYOMAKOKETSU, hace que la sangre refluja rápidamente en las venas,

fuertemente, hacia el cerebro y el corazón.

Ya he dicho que concentrándose en la exhalación, las venas azules que aparecen en el rostro de algunas mujeres nerviosas o un poco histéricas, o las venas sobresalidas en las sienes (síntoma de congestión venosa en el cerebro) desaparecen.

En el sutra ANAPANASATI, a continuación, habla de CHIRAKU: RAKU, divertirse, la alegría. Hay diferentes RAKU. El primer RAKU es YO, que significa la verdadera alegría de nuestra vida.

¿Qué es la verdadera alegría? ¿Qué es la verdadera vida?

Muchos se preguntan que es la verdadera alegría en la vida. Para el niño es la comida. Para algunos adultos también, ya que solo piensan en comer: puchero, bifles, polenta... A continuación viene el sexo. La mayor parte de las personas están dirigidas por el deseo de la comida y el sexo. Luego los autos, la casa confortable, el cine, el café en el bar con los amigos, el juego, las carreras, la televisión... Al final no hay mucho para elegir. Pero coser un kesa es una verdadera alegría.

Gran parte de los seres humanos no pueden encontrar JIJUYU ZAN MAI, la verdadera alegría de la vida. Ellos leen libros, pero qué libros?. Ustedes pueden comprender qué es la verdadera alegría de la vida, la verdadera felicidad en la vida. Venir y hacer zazen en la mañana es un poco difícil, pero es la verdadera vida, la vida auténtica, la verdadera fuente de la vida.

Cambiar cada noche o cada mes de placer, no es la verdadera alegría, la verdadera felicidad. Recibir mucho dinero en las apuestas de caballos y perderlo al día siguiente tampoco es la verdadera felicidad. Lo mismo con el amor. Se cambia seguido de pareja. No debemos cambiar así nuestro espíritu, cambiar de objeto. Fundar la felicidad sobre un objeto no es la verdadera felicidad, la felicidad auténtica.

En zazen no hay objeto, ni meta, no hay nada. Ya lo he dicho y lo repito siempre, MUSHOTOKU, sin meta.

Ayer encontré el cuaderno de notas de Kodo Sawaki. Yo no lo volví a estudiar desde que me lo dejó. Yo he tomado notas de todo lo que recibí de K. Sawaki, pero este cuaderno no podía encontrarlo. Es un cuaderno extremadamente interesante, sobre todo lo que concierne a ZAZEN SHIN, que voy a comentar. Yo leo todo el día. También encontré las notas que tomé hace diez años. Las preguntas en el mundo no eran las mismas que ahora. Me preguntaban:

¿Porqué corta el pelo en la ordenación?

¿Porqué debemos doblar en ángulo recto en KIN HIN?

“Si usted no dobla, usted vivirá siempre derecho.”

Hay mondos muy divertidos:

¿Porqué debo sentarme en el dojo?

“Puede quedarse de pie si quiere.”

Ahora los mondos son menos simples. En L'Arbresle, un monje me preguntó:

¿Qué es la verdadera felicidad?

A lo que respondí:

¿Qué es la verdadera libertad?

El segundo RAKU, es HORAKU, la felicidad de entender el verdadero Dharma, la verdadera, la auténtica verdad.

Durante los kusen, ustedes pueden gozar del verdadero JIJUYU ZAN MAI. Yo hablo libremente, pero todo el mundo puede retirar alguna cosa. Ustedes pueden recibir un shock, quedar impresionados. Mirar una bella pintura, una bella escultura o una pieza de teatro, escuchar música, o canto o la flauta CHAKUATCHI: Beethoven, Bach, Chopin da una gran felicidad. La buena música causa mucha felicidad. Los pimpollos de las flores cuando llega la primavera, los pájaros que cantan (como en la Gendronière), las violetas que florecen, es totalmente bello y maravilloso. Aunque las impresiones de cada uno son diferentes delante de la obra de arte, la música, la voz del valle, el canto de los pájaros. Las sensaciones experimentadas no son las mismas. Es como beber whisky, algunos se vuelven estúpidos, para otro es un remedio. El control es necesario. Un poco de alcohol, de acuerdo, pero no hay que excederse. Es HORAKU.

El tercer RAKU es CHIRAKU. Significa “feliz mediante la concentración” (CHI, la concentración).

La felicidad es la concentración que no solamente evita el desorden mental, sino que organiza nuestro espíritu, pone orden interiormente.

Concentrar nuestro espíritu en alguna cosa es de un gran valor de vida. En la vida cotidiana, la mayor parte de las personas no pueden concentrarse. Ellas charlan y charlan sin ser capaces de concentrarse en una cosa. Su espíritu vagabundea. Por el contrario, si nos concentráramos, si nos observáramos profundamente en nuestro espíritu u otra cosa, es la verdadera felicidad.

El cuarto RAKU, es KARAKU, comprender lo que es la

verdadera felicidad. Si ustedes recuerdan ésto todos los días, podrán realizarlo exactamente y hacer de vuestra vida una vida santa, una vida divina.

¿Qué es la verdadera felicidad? ¿Un verdadero regalo? Si comprendemos, llegamos al grado de placer, KARAKU.

En el Zen, nada está prohibido pero hay que controlar. Controlar la comida, la bebida, el sexo... El Zen no es ascetismo. La shanga debe vigilar solamente no caer en el exceso. Si nuestro cuerpo siente la absorción de un poco de alcohol como un remedio, la felicidad nos invade.

Es KARAKU.

Para todos el exceso es malo. Ser poco diplomático en la relación con los otros es también un error. Dogen decía que es necesario ser gentil hacia los otros, no criticar ni montar en cólera. Es bueno pronunciar palabras de amor, no solamente frente a alguien sino también en su ausencia. Por ejemplo si una persona A habla a una persona B, a propósito de C, sin criticarla; B repetirá a C lo que A le ha dicho. Es impresionante y más eficaz.

Es KARAKU.

VIII<sup>a</sup> frase:

ANA: existencia.

PANA: Concentrarse en la expiración es MU (nada).

I: La conciencia que se concentra sobre MU (la nada) no obtiene la vía.

No concentrarse sobre U (la existencia) ni sobre MU (la nada) significa continuar KU JO (el samadhi de KU) KU SOKU ZE SHIKI-SHIKI SOKU ZE KU.

La práctica consiste en seguir la vía. ¿Qué es U? Son todas las existencias del mundo, del cosmos, SHIKI.

¿Qué es KU, SHIKI?

ANA se refiere a SHIKI. La inspiración es U.

Concentrarse en la expiración es MU.

Se puede decir, seguramente el Buda Shakyamuni pensó que inspirando hacemos entrar alguna cosa en los pulmones y exhalando todos los bonos son expulsados. En efecto, inspirando el oxígeno entra en los pulmones y exhalando el gas carbónico sale.

La nada nunca es la nada. Los fenómenos se vuelven vacío y el vacío se vuelve fenómenos. KU es el vacío, pero SHIKI también.

KU es MU y SHIKI es KU. KU se vuelve fenómenos, MU las

existencias.

Un día, cuando era joven, en un viaje a China, yo buscaba los baños. Cuando preguntaba me respondían invariablemente: "MU, MU", allá significa que los baños existen en todas partes. Nada es todo... KU, los fenómenos se vuelven existencias, pero ellas son impermanentes, MUJO. Hoy existimos, mañana estamos en el ataúd. Cada vez que vuelvo al Japón, uno de mis amigos ha muerto. A menudo vemos la muerte de los otros pero olvidamos la nuestra. Seguramente morir hoy no es una golosina. No hay que negar todo y caer en el nihilismo. MU se vuelve todo.

MU, la nada, no es nihilismo. MU se vuelve todo.

La muerte aporta el nirvana completo. Nada se vuelve todo. Por ejemplo, en la Gendròniere, en otoño, una vez que las hojas de los árboles cayeron, el sol puede brillar entre las ramas desnudas. Durante el verano el follaje verde reaparece. Nada se vuelve todo.

Así en el sutra está escrito: "La nada es la duda, la negación". Pero eso no tiene nada que ver con el nihilismo.

La nada no se vuelve nada. Yo debo morir, pero no hay que estar triste. La tristeza forma parte del nihilismo. Algunas personas que pretenden que nada es importante y simulan no atarse a nada, continúan pensando igualmente en se fueno interior. Muchos pensamientos traen la locura y después el hospital. Las palabras de esas personas no son exactas, ni regulares, ni en armonía con los otros.

El espíritu, como todas las cosas, es impermanente. No hay que volverse demasiado MU ni U. El budismo es la vía del medio, del equilibrio. Es ANAPANASATI, ni solamente expiración, ni solamente inspiración. Pero si nos concentrarmos en la expiración, la inspiración viene naturalmente. Es muy divertido. Es SHIKI SOKU ZE KU y KU SOKU ZE SHIKI.

IX<sup>a</sup> frase:

Concentrarse conscientemente en la expiración es la fuente de la interdependencia (INNEN). Las personas auténticas practican Zazen, lo comprenden exactamente. Por la fisiología remarcamos que cuando las costillas montan, se abren, los pulmones se llenan, el diafragma se mueve, se agranda. Pero, sube o baja? Los doctores japoneses han certificado que en la expiración el diafragma desciende. Pero en Europa no saben concentrarse en la expiración. En este punto, mi educación es

histórica.

Así, cuando el diafragma baja por los efectos de la expiración, el aire sale de los pulmones, lo que aporta un menos (-) en el cuerpo, la expiración debe ser suave, profunda, lenta, imperceptible.

Observando la ecuación -+--+ ésto se vuelve KU al final de la expiración, luego de nuevo SHIKI, por interdependencia. Nuestra respiración está en interdependencia con el aire ambiente. Igualmente aunque nos concentremos sobre la expiración, durante la inspiración el oxígeno es necesario. Sin aire es la muerte.

A menudo uno no observa su expiración, solo un poco durante zazen cuando yo les hablo. Por tanto mediante la respiración es posible dirigir su propio espíritu y el de los otros. Si expiramos bien y nos volvemos calmos, por interdependencia nuestro entorno lo siente.

Concéntrense en una expiración larga y profunda. Así el diafragma baja y se produce una expansión del ombligo.

Se debe tomar conciencia de su respiración. Controlar la respiración es muy difícil, pero podemos observarla, armonizar con ella y finalmente hacerse uno con ella. La expiración debe ser larga, profunda, imperceptible. Durante esta expiración debemos dejar descender los órganos internos hacia abajo, suavemente, sin bloquear. Al final de la expiración, la inspiración se hace automáticamente. Relajamos toda presión y el aire llena los pulmones. No vale la pena forzar sobre la expiración o sobre la inspiración.

KODO SAWAKI hablaba siempre de la imagen de un paraguas para abajo. Imaginen un paraguas de punta (no de mango) sobre el zafu. Durante la expiración el paraguas se abre (al revés), los órganos descienden en expansión debajo del ombligo. En la inspiración, el paraguas se cierra, los órganos suben y el aire llena los pulmones y así continuamos. En último lugar, para la respiración es igual que para la postura: fuerte, potente, energética, pero natural, humana. Es la vuelta a la condición normal.

X<sup>a</sup> frase:

NUSOKU: la inspiración, entra en los pulmones.

JO: la pureza. Concentrarse sobre la expiración, expulsando el aire viciado, se atrae la pureza. Eso se vuelve MU, nada.

I: la conciencia.

La limpieza y la pureza influencian la conciencia. Y eso que está limpio se vuelve MUI: no voluntad, no conciencia, que se transforma ella misma en actividad viviente, en impulso vital. Esta actividad es no sufrimiento. Es la verdadera esencia del impulso vital, de la energía.

En la comunicación con el exterior, hecha posible por la respiración hay dos aspectos: la inspiración durante la cual el oxígeno entra en la sangre y la exhalación durante la cual el gas carbónico sale de los pulmones.

En el interior del cuerpo, en todas las células, se crea este cambio de gas carbónico. Como ustedes saben las amebas son unicelulares y respiran directamente. Los animales y los seres humanos no pueden hacer lo mismo. Ellos deben utilizar los pulmones y transmitir al cuerpo este aflujo de oxígeno por intermedio de las arterias. Así la exhalación permite limpiar la sangre que se vuelve pura al igual que las células. Si la respiración no es profunda nuestras células quedan sucias. En revancha, si los intercambios gaseosos a través de nuestros pulmones se vuelven fuertes, la actividad de nuestras células aumenta. Este punto es muy importante. Si ustedes se concentran en la exhalación y presionan fuertemente el diafragma, todas las células del cuerpo se depuran y su actividad crece. Así la vida se refuerza al igual que la homeostasis, el equilibrio del cuerpo.

Es inútil dar mucha atención a la comida, si uno se concentra bien en la respiración. Así, los riesgos graves de enfermedad se eliminan, ya que ellos aparecen únicamente cuando las células se debilitan. La respiración se vuelve un punto de unión entre el cuerpo y el espíritu.

Purificar el espíritu con el espíritu es muy difícil. Mientras que sin nos concentramos en la exhalación, inconscientemente, automáticamente, naturalmente nuestro espíritu se vuelve puro por interdependencia de las células de nuestro cuerpo. En el cristianismo las nociones de pureza, de sinceridad... son del dominio de la moral o de la ética. Al contrario, si nos concentramos en la exhalación, es posible inconscientemente, automáticamente, purificar nuestro espíritu.

Practicando zazen, los bonos y las manchas son arrojadas a través de la respiración. Las personas enfermas son aquellas que no pueden eliminar sus manchas.

Si la respiración no es lo suficientemente profunda, los gases deben escaparse bajo la forma de pedos. Es preferible no retener grandes pedos en el cuerpo. Pero si se concentran en la respiración, podrán controlar exactamente los gases en los intestinos y limpiar vuestras células.

Si vuestra respiración es buena, podrán disfrutar cómodamente de vuestra vida y controlar y purificar vuestro espíritu. La respiración de zazen se vuelve parte de vuestra vitalidad.

Dejar de respirar trae la muerte. La fuente de nuestra vida está dada por la vitalidad, cuando ella llega a su fin uno muere. Esta vitalidad proviene de la homeostasis del cuerpo y está ligada a la respiración, a la concentración en la respiración. La mala circulación de la sangre es siempre terreno favorable para el desarrollo del cáncer. La ciencia lo certifica.

Lo más importante es por consiguiente, utilizar bien nuestro diafragma y crear así un buen intercambio gaseoso y una buena circulación sanguínea.

Haciendo zazen, inconscientemente se concentran en la exhalación y esta repetición se convierte en un hábito, mismo en la vida cotidiana.

XI frase:

“Concentrarse en la exhalación se vuelve la tierra y el arado”. Si uno se concentra en la exhalación profunda, larga e imperceptible, el punto de cambio entre la inspiración y la exhalación, se vuelve CHIE (la sabiduría). En ese momento nuestro espíritu está completamente calmo.

Las personas que practican artes marciales tienen también esta experiencia. En ese instante, nadie puede herirlos. Si alguien los amenaza con un arma, en vuestro cuerpo la respiración y la sangre cambian. El punto medio entre la exhalación y la inspiración es como un yugo.

KAN, la observación, se vuelve simiente, semilla. La lluvia da la humedad a la tierra, luego llega la cosecha y cuando ésta ha terminado, en otoño la tierra se vuelve seca.

En lo que concierne a los órganos sexuales es lo mismo. Si ellos dejan de estar húmedos, uno cae enfermo y no puede haber cosecha. Es necesario limpiar siempre nuestro cuerpo a través de la respiración y hacer la cosecha. Este sutra da un completo método de salud.

Qué es la cosecha? No se trata únicamente del arroz. Es también limpiar el cuerpo y el espíritu a través de la respiración. Entonces ya no hay más necesidad de medicamentos ni de doctor. Estoy escribiendo con el Dr. Ikemi, un libro sobre la verdadera sicosomática.

Zazen seguido de sampai y del Hannya Shingyo, es el mejor método para limpiar el cuerpo y el espíritu. Así se puede obtener la verdadera felicidad y seguir la verdadera vía.

En el yoga existen numerosos métodos de respiración. En el zen yo enseño especialmente el del KIKAI TANDEN.

Maestro Dogen no ha hablado mucho sobre la respiración. Maestro Keisan lo ha explicado más. Esta respiración es bastante difícil. Hay que concentrarse sobre una exhalación larga y concentrada, tal como está escrito en el FUKAN ZAZEN GI y en el EIHEIKOROKU. La respiración es el lazo que permite el equilibrio entre la conciencia y la postura. Si tenemos una buena postura. Si tenemos una buena postura de zazen podemos comprender mejor este tipo de respiración y practicarla automáticamente.

Para los debutantes el Buda Shakyamuni enseñaba a contar el ritmo de la respiración. Pero para contar debemos utilizar el cerebro. Por otra parte contar evita que demasiadas ilusiones hagan nacer muchos pensamientos, como en el caso de los debutantes. Kodo Sawaki enseñó a concentrarse sobre la postura: manos, dedos, pulgares que no deben formar montaña ni valle. Así los pensamientos desaparecen. Los practicantes de kendo o de tiro al arco conocen la importancia de esta respiración larga y profunda. Una vez terminada la exhalación, la inspiración viene automáticamente hasta el fondo de los pulmones.

Durante la exhalación nos volvemos calmos y podemos cortar los INNEN, las cadenas interiores de la interdependencia de causas y efectos. Qué es el interior? Qué es el exterior? El interior representa los órganos de los sentidos, GEN NI BI SHIN I; el exterior los colores, los sonidos, los olores.

Por zazen y por la práctica de una exhalación larga en la vida cotidiana podemos cortar los seis órganos de los sentidos y los seis objetos de la percepción.

Concentrándose siempre sobre la exhalación, poco a poco debajo del ombligo, al nivel del KIKAI TANDEN donde se crea una fuerza muy grande al igual que en la cintura, en la zona de los riñones. Así, tengan una inspiración corta y una exhalación lenta y

prolongada. Si los pensamientos aparecen no los persigan. Tal es la vía. Si nos quedamos sobre los pensamientos, las ilusiones nacen, después las faltas y los pecados.

“Los bonnos, las ilusiones vienen del exterior”, escribe un sutra. Cuando sentimos a través del cuerpo, si escuchamos un sonido, estas percepciones se dirigen hacia el hipotálamo por intermedio de los nervios autónomos, luego del hipotálamo al tálamo y al neocortex.

En ese momento la conciencia aparece. Se piensa, se imagina. Por ejemplo, si miramos una flor, es JU. Encontramos a esta flor bella, es SO. Decidimos tomarla, es GYO. A partir del neocortex nacen los pensamientos. Los bonno vienen siempre del exterior y los pensamientos no solamente del cerebro. A través de los órganos de los sentidos, el hipotálamo entra en acción: se piensa. Muchos pensamientos llevan a soñar, lo que nace a partir de numerosos recuerdos acumulados en las neuronas. No puede haber armonía en nuestra respiración si existen muchas ilusiones en nuestro cerebro. Sin el hábito, la respiración larga, lenta y prolongada parece difícil. La respiración y el hábito son muy importantes. Concentrándose en la exhalación, podemos cortar todo y los pensamientos no pueden persistir.

Si comprendemos la respiración y si estamos en una postura exacta, en el momento de la desaparición de la exhalación-inspiración, podemos captar el verdadero aspecto de las cosas, mirar nuestra vida y nuestra muerte y obtener el verdadero Zen. Entonces nos volvemos KU.

Es la base de la vía. El verdadero aspecto de la respiración es el aspecto de KU, pues por la inspiración (+) y la exhalación (-) los pulmones se vuelven KU.

Un discípulo del Buda Shakyamuni pregunta: “¿Si uno se concentra en la respiración puede obtener la vía?” Buda responde: “Nuestra conciencia comprende la respiración, pero la respiración no puede conocer la conciencia”.

La respiración no puede conocer el espíritu de las personas. Si nos concentramos conscientemente en la exhalación esto surge de la conciencia y en ese caso la voluntad es necesaria. Durante zazen, si la exhalación es larga y profunda inconscientemente podemos volvernos calmos de verdad.

La respiración debe ser imperceptible, si es así, los pensamientos cesan, el cuerpo y el espíritu se armonizan y la

sabiduría aparece. Uno puede entonces practicar la verdadera observación de cada cosa. La sabiduría proviene de una larga expiración. En la esgrima (kendo) o en el tiro con arco (kyudo) se ataca al final de una larga expiración. Entonces se apunta acertadamente. Durante zazen, concéntrense en la expiración, de lo contrario aparecerán los pensamientos. Por una larga expiración el cuerpo se vuelve fuerte y se termina con las enfermedades. Por una postura justa y una larga expiración vuestra conciencia puede volverse HISHIRYO y la sabiduría se desarrolla. No es necesario pensar. La intuición, los pensamientos, la creatividad aparecen automáticamente.

#### XXI frase:

Este capítulo del sutra ANAPANASATI destaca tres formas de sentarse en zazen:

- la primera es mijiza (la sentada armoniosa)
- la segunda es la sentada pura
- la tercera es la sentada sin apego

Qué es mijiza? Se obtiene cuando, durante zazen, el espíritu no está separado de la respiración, sino que sigue siempre el ritmo de la misma. No se piensa en otra cosa, se está siempre concentrado en el espíritu. Aquellos que no tienen la costumbre piensan en otra cosa. Ésto no es auténtico. Yo digo siempre que los debutantes deben concentrarse en el espíritu con el espíritu y pensar con el cuerpo. Si uno se concentra en el espíritu, uno puede pensar con el cuerpo, exactamente. Esto se enseña en Japón en la ceremonia del té, en el ikebana, las artes marciales, la carrera de caballos; es necesario que el jinete se vuelva uno con el caballo. Si ellos dos están completamente unidos, pueden ganar.

La segunda sentada, la sentada pura, consiste en concentrarse inconscientemente en la expiración y esto se obtiene por el hábito de zazen, por una larga práctica. Mi maestro K. Sawaki decía siempre: "Continúen largo tiempo y podrán concentrarse todo el tiempo en la expiración". Fuera de zazen esta expiración se hace gracias a la voluntad. Cuanto más energética es, más eficaz. Uno puede practicarla en todas partes, aún durante el sueño. Es un buen método de salud. Uno no está cansado. La noche anterior me acosté a las cinco. Hasta las cinco estuve sentado. Había dormido un poco a la tarde, una vez en mi escritorio no tenía nada de sueño. Fue un poco difícil para

despertarme esta mañana, pero cuando escuché el gong me desperté y ahora no estoy para nada cansado. Mi vida es así. Duermo muy poco. A veces dos horas me alcanzan. Es una vida sana. Guiada por la respiración. Mis pulmones son largos y fuertes y el aire llega hasta el fondo. Concentrarse en la exhalación es un buen método para estar en perfecta salud. No es necesario entonces utilizar una gran cantidad de energía, la mitad de la mayoría de las personas. Uno posee, por consiguiente, cuatro veces más cantidad. La acupuntura igualmente ayuda, es muy eficaz. Hay que tener cuidado con la salud. Pero con estos métodos, la fatiga desaparece rápidamente. Aquellos que continúan zazen no derrochan su energía en vano. Ellos se concentran en sus trabajos. Son como el comediante o la actriz que actúan bien porque no derrochan sus reservas de energía.

Ayer vino M. B. y me dijo: "Sensei, parece un niño de cinco años". Era verdaderamente admiración? No sé. Sin duda él quería decir que yo era joven. Veinte años, de acuerdo, pero no cinco. No soy un bebé. Él es demasiado gordo. Organiza el yoga con ayuda del gobierno y de la universidad. Pero él está cansado. La Gendronière es justo lo que él necesita. Yo no estoy cansado. Los hombres de negocios modernos se torturan el espíritu, por eso se cansan. Yo no. Preparo todo y luego paro. Ellos practican yoga. Yo practico zazen. Qué es más económico? Solamente sentarse es muy simple. El yoga es difícil, a veces uno toma la postura inversa a la normal o se bebe agua con la nariz. Algunos desarrollan mucha energía, pero también pierden mucha, esto no es natural. Ya ha habido en el Tibet más de mil años de discusiones sobre el zen y el yoga. Esta discusión se ha terminado. La historia se cortó. Qué es lo mejor? El yoga derrocha, a veces, la energía. Aquellos que hacen zazen desarrollan su cerebro.

Qué es un cerebro justo, bueno? Quién tiene el mejor cerebro? Es aquél que ha reencontrado su condición normal. Su cerebro no está cansado. El cerebro normal está ligado a un hipotálamo fuerte. Es un buen cerebro. Un cerebro desarrollado. Por el contrario un cerebro que no está en su condición normal se vuelve alienado, loco e ignorante. La ignorancia engendra la estupidez por insuficiencia de cerebro. Aquellos que tienen una gran sabiduría están siempre en una condición normal del espíritu, del cerebro. Ellos no están cansados. Tienen un hipotálamo fuerte. Por eso una práctica de zazen floja, hecha sin

entrar el mentón, sin estirar la columna vertebral no es eficaz.

La tercera sentada es zazen sin apego. Es la más grande condición de zazen, el zazen perfecto, completo. Si uno ata las puntas de su pañuelo, este no sirve. De la misma forma, si nuestro espíritu tiene ataduras, no puede ser libre, se vuelve egoísta. Lo dijo Cristo en el evangelio: "Ustedes deben volverse como los pequeños niños". Seguramente es esto, lo que ha sentido M. B. en mí, la vacuidad. Pero mi cara no es la de un bebé. A veces me critican. Un día, un hombre de negocios le dijo a M. B.: "Taisen Deshimaru no es un sabio", y M. B. le respondió: "Puede que no sea un sabio, pero es un león. Tenga cuidado. Los monjes zen no tienen cara de intelectuales. Tampoco Bodhidarma. La cara de aquellos que hacen zazen después de largo tiempo cambia. Se vuelve como la del león, del tigre."

Sin embargo M. B. dijo: "Su cara es como la de un chico de cinco años". Cuando río, seguramente, porque no hay apegos en mi espíritu. Pienso siempre en el instante presente, en el aquí y ahora y me concentro siempre en la exhalación. Así puedo armonizar con el orden cósmico, uno se vuelve hábil. Con zazen, uno puede crear poderes mágicos, pero no es esa la finalidad. En el yoga, es siempre por una finalidad. Se piensa en obtener un beneficio. En el Zen, nada. Los poderes mágicos aparecen automáticamente. Ayer habían desaparecido algunos papeles, haciendo zazen en mi escritorio, sentí que estaban en mi habitación. A. M. pensaba que estaban en la Gendronière. Pero mi intuición y mi sabiduría me guiaron. André buscó por toda la Gendronière, pero sin éxito. Yo sentí de repente donde estaban y los encontré de inmediato. Es un poder mágico, inconsciente, natural. Por eso, concéntrense en la exhalación. El cerebro se vuelve fuerte y los tontos, inteligentes. La historia del zen está llenas de personas idiotas que, por la práctica de zazen, se han convertido en grandes discípulos.

Estas tres clases de zazen pueden ilustrarse bajo la forma de tres poemas:

#### 1º POEMA:

Separándose de SANRAN, el espíritu de dispersión, de desorden, de confusión, uno debe esforzarse por no cortar la práctica y la concentración cotidianas.

#### 2º POEMA:

Ahora el estado de esfuerzo ha pasado, llegamos al

espíritu natural, puro.

3º POEMA:

La concentración debe venir de la no-concentración, solamente armonizarse con el espíritu del orden cósmico.

El primer poema concierne a los debutantes, las personas que no conocen la concentración y la respiración. Ellos siempre deben hacer esfuerzos para separarse del espíritu de SANRAN e igualmente si llegan a concentrarse durante cinco minutos, enseguida el pensamiento aparece. Los debutantes deben concentrarse sobre todo en la postura y a continuación en la respiración.

En el segundo ya hemos pasado el estado de esfuerzo, el estado de concentración sobre la postura y la respiración. Inconscientemente, naturalmente, automáticamente estamos concentrados.

En el tercero, la concentración se vuelve no-concentración. Si tenemos una larga práctica de zazen la concentración se transforma en no-concentración e inconscientemente, naturalmente, automáticamente armonizamos con el espíritu cósmico.

Estos tres aspectos están unidos a tres clases de respiración.

1-ZASOKU: la respiración practicada por la mayor parte de las personas.

2-JOSOKU: la respiración pura.

3-DOSOKU: la respiración ordenada, esa que sigue al orden cósmico.

En ZASOKU, no prestamos atención a la respiración, como animales. Si no hay respiración, viene la muerte. Las personas que se concentran en la respiración no son numerosas. Es el contrario del orden natural, el desorden. Solo las personas que yo educo lo hacen un poco. ZASOKU se practica cuando estamos encolerizados, por ejemplo. La cara se vuelve roja, la respiración se para, la sangre fluye en las venas los tímpanos se hinchan. La boca toma la forma de un globo. Cuando tenemos miedo o estamos tristes, el diafragma sube y tiene dificultades para descender. La respiración se opone y acelera. Pasa lo mismo cuando nos reímos locamente. Estos estados no son buenos. Así existen diversas respiraciones. Algunas son buenas, otras no. Por la respiración es posible controlar los sentidos y la pasión.

JOSOKU: Nos concentraremos sobre una exhalación fuerte, larga, lenta y profunda. Para eso es posible, al comienzo, contar en voz baja, en el momento de la exhalación, hasta diez, más o menos. Así podemos practicar una buena respiración.

DOSOKU: Una respiración ordenada permite controlar las emociones, las pasiones. Todos los bonos desaparecen y se sigue el orden cósmico, encontramos la condición normal. Por ejemplo un perro mira un pedazo de carne. De repente una perra pasa. Su respiración cambia, se vuelve agitada. Es lo mismo para ciertos jóvenes cuando ven pasar una hermosa muchacha. Es necesario controlar vuestra respiración. Las personas que practican zazen, inconscientemente, naturalmente, automáticamente llegan al tercer estado de respiración.

En la XXIII parte del sutra ANAPANASATI, todavía dice que la respiración se divide en tres puntos:

- 1-La gran respiración
- 2-La mediana respiración
- 3-La respiración tenue, imperceptible

La gran respiración es la respiración ordinaria, muy fuerte. Hoy en el dojo, una joven se desmayó. Yo había visto que su respiración era muy fuerte. Esos que desmayan durante zazen, no están concentrados en la exhalación. Podemos controlar todo mediante una larga exhalación, lenta, profunda, imperceptible. Si ustedes sufren, concéntrense así, sin hacer ruido, sin roncar o toser como lo hacen algunos.

La respiración mediana es de orden psicológico. Queremos prestar atención a la respiración, pero cuando nos relajamos, este esfuerzo se nos olvida.

La tercera es la verdadera respiración, inconscientemente, naturalmente, automáticamente. Hemos aprendido el hábito de esta respiración y aún mientras dormimos la practicamos. Mi entrenamiento de cuarenta años de zazen me permite ser así.

La respiración debe ser imperceptible, larga y profunda, concentrada sobre el KIKAI TANDEN. Si durante zazen tienen dificultades para estar en la postura, concéntrense en la respiración, si sienten dolores también. Así olvidan el dolor. Lo mismo si muchos pensamientos aparecen. Podemos hacer desaparecer todo por la concentración en la exhalación. Es muy práctico, pero la mayor parte de las personas no conocen esta técnica. Los que practican artes marciales comprenden hasta que

punto la respiración es importante. Frente a un adversario hay que respirar calmadamente y concentrarse en una respiración lenta y tranquila. Es durante la inspiración que el enemigo ataca. Si la inspiración es breve y la expiración potente, el adversario sabe que es peligroso atacar. Si ustedes se entrena en este método, comprenderán que es muy eficaz para controlar todo en la vida.

Notas recogidas en febrero de 1980 en el dojo de París por JANINE MONNOT, KATIA ROBEL y EVELYN de SMEDT.