

Sentarse en silencio

El verdadero Zen se práctica sin motivaciones, sin meta, sin ni siquiera buscar el *satori* (despertar). Pongo el acento sobre la esencia del Zen: *zazen*. El canto de los *sutra*, las ceremonias en los templos son acciones hermosas, pero no esenciales. No hay ninguna necesidad de ir al Japón para encontrar la auténtica enseñanza del Zen. El verdadero Zen existe aquí y ahora, en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu. Si la postura y la respiración son justas, el espíritu vuelve a encontrar su condición normal, natural. La voz, cuando se recitan los *sutra*, provienen del bajo vientre, y no de la garganta como en el canto occidental. Todo se vuelve justo cuando encontramos la armonía de la respiración con el instante presente. "El tiempo de una respiración no vuelve. No se la puede repetir cuando ya se ha acabado. Esta es la razón por la que debemos tener cuidado en hacerla bien", decía el Maestro Dogen. No hay nada que obtener. No hay que llegar a nada. No buscar la verdad, no huir de las ilusiones. Simplemente, estar presente, aquí y ahora, en nuestro espíritu y en nuestro cuerpo.

Entonces aparece la conciencia profunda y pura, universal e ilimitada.
