

### 3 CARTAS A UNA PRINCIPIANTE

(del Maestro Zen Seung Sahn)

16 de febrero de 1975

Querido Soen Sa Nim:

El pasado miércoles por la tarde asistí a la charla que dió en Yale en la que le acompañaban dos de sus discípulos. Estaba verdaderamente interesada por verle y oír sus palabras, así como por ver a otra gente que estuviera también interesada, por qué mi afición por el zen se ha desarrollado exclusivamente hasta ahora a través de mis esfuerzos y todo lo he aprendido mediante libros. Esta forma de aproximarme al zen me ha hecho verlo como algo distante y sin aplicación al presente o a esta vida, lo que al mismo tiempo ha generado la sensación de que mi interés por el zen es un empeño enfermizo por escapar de un mundo que no entiendo. Viendo a personas que son capaces de funcionar normalmente en éste mundo, se me mitigan un poco estos sentimientos y me entra un mayor interés por el zen. Este contacto directo con el zen hace que tenga muchas preguntas sobre la práctica zen, por lo que finalmente llegamos al propósito de esta carta.

¿Puede recomendar usted un método específico de *zazen* para una principiante? Hace aproximadamente un mes que practico sentándome y contando las espiraciones hasta diez. ¿Me recomienda que continúe con este método o que lo cambie? ¿Puede también decirme cómo vivir día a día en camino hacia la comprensión final? Trato de hacer lo que debo sin pensamiento discursivo con algún éxito, pero todavía no estoy convencida de que no haya o deba haber una guía más concreta de actuación. Pienso en particular en algunos preceptos que he leído, dieciséis en total. ¿Son estos preceptos para quienes han conseguido comprender, formas de actuar que surgen sólo desde esa comprensión, o pueden aplicarse externamente a alguien que carece de la comprensión final, sirviendo como punto de referencia para actuar a lo largo del camino para alcanzar la comprensión?

También he leído sobre un retiro llamado *Sesshin* en el marco del cual personas laicas pasan una semana, más o menos, en un templo o un centro para practicar y hablar con un Maestro. ¿Tienen sus centros estos retiros? Si es así, por favor envíeme alguna información al respecto.

Encuentro también cierta confusión en lo tocante a la relación entre la práctica zen y la historia verbal del zen, ejemplos orales y explicaciones de la comprensión final, etc. He leído relatos, ejemplos y explicaciones suficientes como para estar de acuerdo intelectualmente y comprender con mi razón. Pero no lo entiendo visceralmente, porque no lo he experimentado yo misma. Así que estoy de acuerdo con aquellos que dicen que no podemos llegar a entender por medio de las palabras y que esta comprensión tiene que llegar por medio de la práctica. Pero usted usa palabras para ayudar a sus discípulos a entender. Y yo no entiendo. Leyendo, pienso y pienso y siempre llego a este muro más allá del cual no llegan las palabras. Así que casi he dejado de intentar comprender con la razón lo que las palabras pueden indicar y sólo trato de practicar *zazen* y pensar sobre quién o qué escribe estas palabras, come, duerme, etc. Pero me pregunto si no estoy dejando a un lado las

palabras sin haberlas llegado a usar completamente. Tengo miedo de que esta carta sea una relación confusa de pensamientos confusos, pero tal vez usted pueda ver a través de mis ilusiones.

Ya le he robado bastante de su tiempo, pero agradecería sumamente su atención a mis preguntas.

Le saluda afectuosamente,

*Patricia*

23 de febrero de 1975

Querida Patricia:

Muchas gracias por tu carta. ¿Cómo estás?

En tu carta dices que has leído muchos libros sobre zen. Esto está bien. Pero si piensas no puedes entender el zen. Todo lo que pueda escribirse en un libro, todo lo que pueda decirse, es pensamiento. Si piensas, todos los libros de zen, todos los sutras budistas y todas las biblias son palabras del demonio. Pero si lees con una mente que ha eliminado el pensamiento, entonces, los libros zen, los sutras y las biblias son la verdad. E igualmente lo son los ladridos de un perro o los cacareos de un gallo. Todas las cosas te están enseñando en cada instante, y estos sonidos son incluso una enseñanza mejor que los libros zen. El zen es mantener la mente que existe antes el pensamiento. Las ciencias y los estudios académicos son posteriores al pensamiento. Debemos volver a antes del pensar. Entonces alcanzaremos nuestra verdadera naturaleza.

En tu carta dices que tu práctica ha sido contar las espiraciones hasta diez. Este método no es ni bueno ni malo. Es posible practicarlo cuando estás sentada. Pero cuando estás conduciendo, hablando, viendo la televisión, jugando al tenis, ¿cómo es posible entonces contar tus inspiraciones y espiraciones? Sentarse es sólo una pequeña parte de la práctica zen. El verdadero sentido de sentarse en posición zen es eliminar todo pensamiento y mantener una mente que no se mueva. Así que te pregunto: ¿Qué eres? No lo sabes; existe sólo «no sé». Mantén siempre esta mente no-sé. Cuando esta mente no-sé se torne clara, entonces entenderás. Así, si mantienes la mente no-sé cuando estás conduciendo, eso es conducir zen. Si la mantienes cuando estás hablando, es hablar zen. Si la mantienes cuando estás viendo la televisión, es televisión zen. Tienes que mantener la mente no-sé siempre y en todo lugar. Esta es la verdadera práctica zen.

*El Gran Camino no es difícil si no creas distinciones.*

*Desahzate simplemente de gustos y aversiones  
y todo estará perfectamente claro.*

Así que deshazte de todas las opiniones, gustos y aversiones y mantén únicamente la mente que no sabe. Es muy importante. La mente no-sé es la que elimina todo

pensamiento. Cuando todo pensamiento ha desaparecido te conviertes en una mente vacía. Ésta es anterior al pensamiento. Tu mente anterior-al-pensamiento, mi mente anterior-al-pensamiento y la mente de todo el mundo anterior-al-pensamiento son la misma. Ésta es tu substancia. Tu substancia, mi substancia y la substancia de todo el universo se convierten en uno. Así, el árbol, la montaña, la nube y tú os convertís en uno. Te pregunto: ¿La montaña y tú sois lo mismo o distintos? Si dices «lo mismo» te golpearé treinta veces. Si dices «distintos» también te golpearé treinta veces. ¿Por qué?

La mente que se vuelve una con el universo es anterior al pensamiento. Antes del pensamiento no hay palabras. «Mismo» y «diferente» son palabras opuestas, provienen de la mente que separa las cosas. Por eso es por lo que te golpeo si dices cualquiera de las dos. ¿Cuál sería una buena respuesta? Si no lo entiendes, mantén sólo la mente no-sé durante algún tiempo y pronto tendrás una buena respuesta. Si la consigues, por favor mándamela.

Me preguntas por qué uso palabras para enseñar si es imposible llegar a entender por medio de palabras. Las palabras no son necesarias, pero son muy necesarias. Si estás apegada a las palabras no puedes volver a tu verdadero yo. Si no estás apegada a las palabras pronto alcanzarás la iluminación. Así que si piensas las palabras son muy perjudiciales. Pero si no piensas, todas las palabras, todas las cosas que puedes ver, oír, oler, saborear o tocar te ayudarán. Así que es muy importante que elimines tu pensamiento y tu apego a las palabras.

Aquí tienes un poema:

*Buda dice que todas las cosas tienen naturaleza búdica.*

*Jo-ju dice que el perro no tiene naturaleza búdica.*

*¿Cuál de los dos tiene razón?*

*Si abres la boca, vas directo al infierno.*

*¿Por qué?*

*¡¡¡KATZ!!!*

*Las nubes suben al cielo. La lluvia cae al suelo.*

Afectuosamente,

S. S.

P.D. *Sesshin* es el término japonés para designar un «retiro de meditación». En coreano, el nombre es *Yong Maeng Jong Jing*, que significa «saltar como un tigre mientras estás sentado». Tenemos un retiro cada mes en cada uno de nuestros centros: un retiro de siete días en Providence, del uno al siete de cada mes, y retiros de tres días en New Haven (empezando el segundo viernes de mes), en Cambridge (que se inicia el tercer viernes) y en New York (el cuarto jueves). Serás bienvenida a cualquiera de estos retiros.

6 de Abril de 1975

Querido Soen-sa-nim:

Muchas gracias por su respuesta a mi última carta. He estado tratando de hacer lo que me aconseja, manteniendo la mente no-sé en todas mis actividades, pero tropiezo con dificultades. A menudo estas dificultades me deprimen, pues me parece casi imposible poder eliminar toda la basura que he acumulado a lo largo de los años. Cuando mi mente vuelve a la pregunta de si la montaña y yo somos lo mismo o distintos, a menudo me pongo a llorar y abandono la pregunta. Parece una pregunta de imposible respuesta.

Al principio estaba muy entusiasmada, muy contenta y trabajadora. Mi entusiasmo se desvanece y no estoy ni tan contenta ni tan trabajadora, y soy consciente de que ésto me pone aún menos contenta. ¿Hay algún consejo para un ánimo decaído?

Espero la apertura del Centro Zen de New Haven. Tal vez la oportunidad de verlo y hablar con usted y otros discípulos revitalice mi práctica.

Afectuosamente,

*Patricia*

11 de Abril de 1975

Querida Patricia:

Muchas gracias por tu carta. Dices que mantener la «mente no-sé» es difícil. Si examinas tu mente pensante, entonces es difícil. No debes examinar tu mente pensante. Pensar está bien, no te preocupes por ello. Si no estás inquieta por tu pensamiento, entonces no es difícil mantener la mente no-sé. Al principio sólo podrás mantenerla por poco tiempo. Pero si practicas con sinceridad, crecerá por sí misma.

Tu mente es como el mar. Si hace viento, hay grandes olas. Cuando el viento amaina, las olas van haciéndose cada vez más pequeñas hasta que finalmente el viento desaparece del todo y el mar se convierte en un limpio espejo. En ese momento, las montañas, los árboles y todas las cosas se reflejan en su superficie. Hay muchas olas de pensamiento en tu mente, pero si sigues practicando la mente no-sé, este pensamiento irá empequeñeciéndose gradualmente hasta que finalmente tu mente estará siempre clara. Cuando la mente se torna clara es como un espejo: aparece el color rojo y el espejo se torna rojo, aparece el amarillo y el espejo es amarillo, aparece una montaña y el espejo es una montaña. Tu mente es la montaña, la montaña es tu mente. No son dos. Así que es muy importante no estar apegado ni al pensar ni al no-pensar. No debes preocuparte por nada de lo que ocurra en tu mente. Únicamente mantén la mente no-sé y no te preocupes de nada más.

Dices que al principio estabas entusiasmada y que ahora estás desanimada. Ninguno de estos extremos es bueno. Es como una cuerda de guitarra, si la tensas demasiado, estará desafinada y pronto se romperá, si la aflojas demasiado, también estará desafinada y no

sonará. Tienes que afinarla en su punto. Estar muy entusiasmada no es bueno, estar muy desanimada tampoco lo es. La mente zen es la mente de cada día. Tienes que mantener esta mente en todos tus actos: comiendo, hablando, jugando al tenis, viendo la televisión. Mantén siempre la mente no-sé. Lo más importante es cómo tienes la mente en este momento. La mente-ahora. Si tienes tiempo libre, está bien sentarse; si no, haz acción zen. Pero ten mucho cuidado con querer la iluminación. Es una mala enfermedad zen. Cuando mantienes la mente clara; eres todo el universo, el universo es tú. Así que ya has alcanzado la iluminación. Querer la iluminación es sólo pensamiento. Es algo que sobra, como pintarle pies al dibujo de una serpiente. La serpiente es ya completa tal cual es. La verdad está ya frente a tí.

Nuestro Centro Zen de New Haven abrirá muy pronto.

Es muy cierto que relacionarte con otros alumnos zen te ayudará en tu práctica. La acción conjunta es muy importante para los alumnos zen. Postrarse juntos, cantar juntos, sentarse juntos, comer juntos: esto significa que tu situación, tu condición y tus opiniones pueden desaparecer mucho más fácilmente. El trabajo zen es volverse mente vacía. Volverse mente vacía quiere decir que todas tus opiniones desaparecen. Entonces experimentarás el verdadero vacío. Cuando experimentes el verdadero vacío, conseguirás tu verdadera situación, tu verdadera condición y tus verdaderas opiniones. Espero que vengas al Centro Zen de New Haven a menudo, practiques mucho, alcances pronto la iluminación y liberes a todos los seres del sufrimiento.

Afectuosamente,  
S. S.

14 de Abril de 1975

Querido Soen-sa-nim:

Muchas gracias por su respuesta a mi carta. Me animó y ayudó mucho a regularizar mi práctica y mi mente.

Sigo teniendo algunos problemas con la práctica no obstante. Cuando me interesé al principio por el zen, haré unos cuatro meses, fué tras leer algunos libros sobre zen. Estos libros sirvieron para romper las últimas creencias estructuradas que quedaban en mi vida y me dejaron a la deriva. Entonces me di cuenta de que no entendía nada, así que todo se convirtió en un interrogante. Ahora, en mi práctica, si me pregunto «¿Qué soy?», sé que no sé. Por lo tanto, me es muy difícil hacerme una pregunta en este sentido con mucha intensidad. Puedo escuchar y observar, pero es difícil preguntar concretamente debido a que no tengo ningún punto de referencia desde donde dirigir una pregunta. Me parece que estoy preocupada sobre la forma de la pregunta, lo cual es irrelevante, y debo en cambio sólo preguntar, de cualquier modo, con todo mi ser. ¿Es ésto correcto?

Hay otra cosa que quisiera comentar. Ahora que estoy aceptando el zen como una parte natural de mi vida, me siento invadida por una gran sensación de amor: a través de sus

cartas, a través de Mu Gak y otros alumnos con los que he hablado y a través de mi misma. Amo a mi familia y mis amigos como nunca lo había hecho antes y este mundo me parece más maravilloso que nunca. Incluso aunque nunca alcance la iluminación, la práctica del zen me habrá dado mucho por lo que estar agradecida.

Afectuosamente,  
*Patricia*

3 de Mayo de 1975

Querida Patricia:

Gracias por tu carta. Por favor, perdona la tardanza en contestarte, pero estuve en New York hasta hace unos días para inaugurar nuestro Centro Zen y no me enviaron tu carta, así que no la recibí hasta ayer.

Dices que te hemos ayudado en tu práctica. Eso está muy bien. La práctica zen es de la mayor importancia. Tienes que decidirte a practicar y mantener con fuerza esta decisión. Esto requiere una gran fé, una gran valentía y una gran duda.

¿Qué es gran fé? Gran fé quiere decir que en todo momento mantengas la mente que decidió practicar, pase lo que pase. Es como una gallina sentada sobre sus huevos. Se sienta constantemente sobre ellos, cuidándolos y dándoles calor para que se incuben. Si ésta se vuelve negligente o descuidada, los huevos no se incubarán y no habrá polluelos. Así que la mente zen quiere decir confiar en uno mismo siempre y en cualquier lugar. Prometo convertirme en Buda y liberar a todo el mundo.

Sigamos. ¿Qué es gran valentía? Significa concentrar toda tu energía en un solo punto. Es como un gato cazando un ratón. El ratón se ha escondido en su agujero, pero el gato espera delante del agujero durante horas sin hacer el menor movimiento. Está totalmente concentrado en el agujero. Esto es la mente zen: eliminar todo pensamiento y dirigir toda tu energía hacia un solo punto.

Luego, una gran duda. Es como un niño que sólo piensa en su madre, o un hombre muriéndose de sed que sólo piensa en el agua. A esto se le llama Mente Una. Si te interrogas con gran sinceridad, solamente existirá la mente no-sé.

Si mantienes estas tres: una gran fé, una gran valentía y una permanente interrogación, pronto alcanzarás la iluminación. Dices en tu carta que la práctica es difícil. Esto es pensar. El zen no es difícil. Si dices que es difícil, quiere decir que has estado examinándote, examinando tu situación, tu condición y tus opiniones. Por eso dices que el zen es difícil. Pero si mantienes la mente que es anterior al pensamiento, entonces el zen no es difícil. Y no es fácil. Es como es. No lo hagas difícil, no lo hagas fácil. Sólo practica.

Dices que los libros de zen que leíste destruyeron tus creencias. Muy bien. Pero destruir es no destruir. Antes, tu punto de vista era un punto de vista equivocado. Ahora tienes un punto de vista correcto. Lo que antes creías era como querer coger el arco iris. Pero el arco iris desaparece pronto. Realmente nunca existió. Todo es así. Antes creías que todo existía,

pero ahora entiendes que todo es vacío. Sin embargo, aún tienes que dar. Un paso más. Creer o no creer, destruir o no destruir, ésta es todavía el área de los opuestos; tienes que arrojar todos estos opuestos lejos de tí. Entonces la verdad será sólo así simplemente. Dices que todo se destruyó. Pero este «destruir» es todavía apego al nombre y a la forma. Originalmente sólo hay vacío. No hay destruido ni no destruido. Esta es el área del Absoluto. El Absoluto es verdadero vacío. El verdadero vacío es anterior al pensamiento. Antes del pensamiento es «así». Forma es forma, vacío es vacío. Así que tu mente no-sé es verdadero vacío, es anterior al pensamiento, es el Absoluto, es tu verdadero yo. Los nombres son todos diferentes, pero todos ellos son nombres distintos para referirse a la mente clara. Originalmente, la mente clara no tiene nombre ni forma. No hay palabras para expresarla. Así que si abres la boca, estás equivocada. Es por ello por lo que cuando preguntaban al Maestro Zen Lin-Chi, éste siempre gritaba «¡¡¡KATZ!!!». Dok Sahn contestaba sólo golpeando a quien le interrogaba. Ku Ji levantaba un dedo. Si no estás apegada a KATZ o a GOLPE o a un dedo, entonces entenderás que el significado que hay detrás de estos actos es sólo mente clara. Los diferentes actos son sólo distintos estilos de señalar hacia la mente clara. Es imposible expresar la mente clara con palabras, por lo que los Maestros Zen usaban gritos, golpes o levantaban un dedo para expresarla. ¡Deja todo esto! KATZ es sólo KATZ, GOLPE es sólo GOLPE, un dedo es solo un dedo. Tienes que entenderlo. Cuando dices «sé que no-sé», no está bien. No examines tu mente no-sé.

La vida es zen. Pero algunos dicen que la vida es sufrimiento. ¿En qué se diferencian? Si dices «mi vida es zen», entonces tu vida se vuelve zen. Si alguien dice «mi vida es sufrimiento», entonces la vida de esta persona se convierte en sufrimiento. Así que todo depende de cómo mantienes tu mente ahora, ¡en este instante! Esta mente-ahora perdura y se vuelve tu vida, de la misma forma que un punto se convierte en una línea. Te gusta el zen, así que tu vida se ha vuelto zen. Ahora piensas que el mundo es maravilloso. Tu mente es maravillosa, así que el mundo entero es maravilloso. Si alcanzas la iluminación, entenderás que todo el mundo sufre mucho, por lo que tu mente también sufrirá. Esto es gran sufrimiento. Así que tienes que entrar en el gran camino del Bodhisattva y salvar a todos los seres de su sufrimiento. Espero que mantengas únicamente la mente no-sé, siempre y en todo lugar. Así pronto alcanzarás la iluminación y salvarás a todos los seres.

Aquí tienes una pregunta: alguien preguntó una vez al gran Maestro Zen Dong Sahn «¿Qué es Buda?». Dong Sahn respondió: «Tres libras de lino». ¿Qué quiere decir esto?

Espero una buena respuesta.

Afectuosamente,  
S. S.