

# El Zen es muy sencillo

POR EL MAESTRO ZEN SEUNG SAHN

El Zen es muy sencillo... ¿Qué eres tú?

Por todas partes cada uno busca la felicidad fuera, pero nadie entiende su verdadero ser en su interior.

Todo el mundo dice: "Yo. Yo quiero esto, me gusta eso..." Pero nadie entiende este "Yo." Antes de que nacieras, ¿de dónde viniste? Cuando mueras, ¿a dónde irás? Si te preguntas sinceramente, "¿Qué soy yo?" tarde o temprano topará repentinamente con un muro en el que todo pensamiento es cortado. Llamamos a esto "No-sé"

El Zen es mantener esta mente "No-sé" siempre y en todas partes.

Mientras caminas, al estar de pie,  
sentado, tumbado, al hablar,  
al permanecer en silencio, moviéndote,  
estando tranquilo.  
En todo momento, en todo lugar, sin  
interrupción : ¿Qué es esto?  
Una mente es infinitos kalpas.

La meditación en el Zen significa mantener una mente "No-sé" al postrarte, al cantar y al sentarte Zen. Esta es la práctica Zen formal. Y cuando hagas algo, sólo hazlo. Cuando conduzcas, sólo conduce; cuando comas, sólo come; cuando trabajes, sólo trabaja.

Finalmente tu mente "No-sé" se volverá clara. Entonces puedes ver el cielo, sólo azul. Puedes ver el árbol, sólo verde. Tu mente es como un espejo claro. Rojo viene, el espejo es rojo; blanco viene, el espejo es blanco. Una persona hambrienta viene, puedes darle comida; una persona sedienta viene, puedes darle algo de beber. No hay deseo para mí mismo, sólo para todos los seres. Esto es lo que llamamos Gran Amor, Gran Compasión, el Gran Camino del Bodhisattva. ¡Es muy fácil, no es difícil!

Así que Buda dijo que todos los seres tienen la naturaleza de Buda (naturaleza iluminada). Pero el Maestro Zen Joju dijo que el perro no tiene naturaleza de Buda. ¿Cuál de los dos es correcto? ¿Cuál de los dos está equivocado? Si encuentras esto, encuentras el verdadero camino.