

SECCIÓN I (1/5)
(PÁGINAS o a 80 del original)

ZEN SŌTŌ

Introducción a Zazen

ZEN: Introducción a Zazen

Editado por: Zen Sōtō Buddhism International Center

Publicado por: SOTOSHU SHUMUCHO

2-5-2, Shiba. Minato-ku, Tokyo 105-8544, Japón

Teléf.: +81-3-3454-5411

Fax: +81-3-3454-5423

URI: <http://www.sotozen-net.or.jp>

Primera impresión: 2002

Quinta impresión: 2006

©2002 de SOTOSHU SHUMUCHO. Derechos reservados. Impreso en Japón

(IMAGEN DE CÍRCULO-ENSO)

INDICE

Parte I

La Práctica del Zazen	6
1 La Vía del Solo Sentarse: Zazen: Práctica de la Vía del Bodhisattva	9
2 Cómo Hacer Zazen	26
3 Modales en el Zendo.....	33

Parte II

Una Introducción al Zen Sōtō.....	37
1 Historia y Enseñanzas del Zen Sōtō	38
2 Textos del Zazen.....	59
<i>Fukan Zazengi</i> : Recomendaciones Universales en la Instrucción de la Práctica de Zazen	59
<i>Shōbōgenzō Bendōwa</i> : Conversación Acerca de la Entrega Total del Corazón Comprometida en la Práctica de la Vía.....	62
<i>Shōbōgenzō Zuimonki</i>	69
<i>Zazen Yōjinki</i> : Aspectos que Deberíamos Cuidar en Relación al Zazen	74
<i>Jūnji-hōgo</i>	80

APÉNDICES

Traducción de las Escrituras para el Servicio y Práctica Diarias de la Escuela Sōtō	86
Verso del Kesa (<i>Takkesa ge</i>).....	86
Verso Sutra de Apertura (<i>Kaikyō ge</i>).....	86
Cuatro Votos (<i>Shigu seigan mon</i>).....	86
Sutra del Corazón (<i>Hannya shingyō</i>).....	86
Transferencia Universal de Mérito (<i>Fuekō</i>).....	87
Escrituras de la Escuela Soto para el Servicio y Práctica Diaria. Transliteración en Letras Romanas.....	87
<i>Takkesa ge</i> (<i>Verso del Kesa</i>).....	87
<i>Kaikyō ge</i> (<i>Sutra Verso de Apertura</i>).....	88
<i>Shigu seigan mon</i> (<i>Cuatro Votos</i>).....	88
<i>Hannya shingyō</i> (<i>Hannya shingyō</i>).....	88
<i>Fuekō</i> (<i>Transferencia Universal de Mérito</i>).....	88

PÁGINA EN BLANCO

Parte I

La práctica de zazen

(IMAGEN DE CASCADA)

PÁGINA EN BLANCO

1 | El camino del solo sentarse: Zazen como práctica de la vía del bodhisattva

Shohaku Okumura

Una reflexión personal sobre la práctica de *zazen* en los tiempos modernos

Los problemas a los que nos enfrentamos

Dos guerras mundiales, una Guerra Fría entre poderosas naciones e incontables conflictos regionales de gran violencia hicieron estremecer el siglo XX. Millones de seres humanos fueron aniquilados y muchos millones más desplazados de sus hogares. Todas las naciones desarrolladas estuvieron involucradas en estas guerras y conflictos. En cierto sentido, esta violencia forma parte de un proceso de cambio por el que naciones separadas se han convertido en una vasta sociedad mundial unida por factores económicos, tecnológicos, comunicacionales y de transporte.

El materialismo secular, basado en el factor económico, científico y tecnológico, ha sido la fuerza y el impulso. En el inicio del siglo XXI, a pesar de la existencia de grandes diferencias económicas y sociales, todas las naciones están unidas en una relación de interdependencia. Nadie puede vivir apartado de la influencia de las otras partes del mundo.

Mi camino hacia la verdad

En 1960, siendo adolescente, el principal mensaje que recibí en la escuela y, en un sentido más amplio, en la sociedad japonesa, fue que gracias al desarrollo tecnológico, a la educación humanista y a la democracia, nuestro mundo estaba mejorando. Las optimistas creencias del secularismo y del materialismo estaban enraizadas en el llamado Siglo de las Luces de la Europa de los siglos XVII y XVIII. Creíamos que a través de la ciencia y de la razón podríamos controlar la naturaleza y crear un mundo libre del sufrimiento de la pobreza, de la enfermedad y de la discriminación.

En el Japón de mi niñez, justo después de la Segunda Guerra Mundial, la sociedad era aun extremadamente pobre. A medida que el acceso a los alimentos se hace más fácil,

el pueblo japonés se decide a trabajar inquebrantablemente para hacer de Japón, otra vez, una nación rica. En los años setenta y ochenta la economía japonesa parecía indetenible, y algunos pensaron que Japón estaba destinado a ser la nación más rica del siglo XXI.

Pero ya en los años sesenta, mucha gente comenzó a cuestionar las creencias básicas del materialismo. Cuando yo estaba en el bachillerato, la sociedad japonesa parecía una inmensa máquina de producir dinero. Las escuelas se volvieron fábricas de producir piezas para esa máquina, en vez de ofrecer a la juventud un lugar donde poder estudiar las verdades importantes de la vida humana. Mis padres y maestros me enseñaron que el éxito consistía en llegar a ser una pieza útil de esa maquinaria. Estudiábamos muy tenazmente para poder entrar en las prestigiosas universidades y conseguir buenos empleos. No encontré sentido a este tipo de vida.

A menudo me escapaba de las clases y me iba a la librería a leer libros de filosofía, religión y literatura de las tradiciones orientales y occidentales. Deseaba encontrar el sentido de la vida. Mientras más libros leía más profunda se volvía mi pregunta y, sin embargo, no podía encontrar respuestas satisfactorias.

A través de traducciones leí sobre filosofía existencialista, la poesía de los Beats americanos, el *Walden* de Henry David Thoreau, los clásicos del Taoísmo chino, etc. En 1965 un compañero de clase me recomendó el libro de Kōshō Uchiyama Roshi, *The Self – Religion Without Sectarism* [*El Ser – Religión Sin Sectarismo**], en el que describe su propia búsqueda de la verdad y del sentido de la vida. Uchiyama Roshi había estudiado filosofía occidental en la universidad y en estudios de postgrado. Trabajó como profesor en un seminario católico, donde enseñó filosofía y matemáticas. Estando allí estudió teología católica. Finalmente se hizo monje budista y practicó *zazen* bajo la dirección de Kōdō Sawaki Roshi.

A los diecisiete años, siendo estudiante de bachillerato, no pude entender la respuesta que él había encontrado –la práctica de *zazen* de acuerdo a la enseñanza del buddha-dharma de Dōgen Zenji. Pero al menos pude ver que él y yo nos planteábamos la misma pregunta acerca del sentido de la vida. Él había transformado su vida en una búsqueda de la verdad; cuando la encontró, continuó profundizando su práctica y

* Este y otros títulos traducción del traductor.

enseñó a otros. A pesar de que yo había leído los escritos de muchos maestros espirituales orientales y occidentales, Uchiyama Roshi fue la primera persona que conocí que vivía de esa manera. Quería vivir como él y ser su discípulo. A pesar de no saber nada acerca del budismo ni del zen, me sentía compelido a comenzar la práctica de *zazen*.

Fui a la Universidad de Komazawa en 1968 para estudiar budismo y las enseñanzas de Dōgen Zenji. Uchiyama Roshi me ordenó monje en 1970, cuando yo tenía veintidós años. Desde entonces, he seguido el camino del “sólo sentarse” de acuerdo a las enseñanzas de Dōgen Zenji y a las instrucciones de Uchiyama Roshi.

Cuestionando la civilización moderna

En los inicios de los años setenta Uchiyama Roshi escribió sobre el zen para un público occidental. Muchos occidentales vivían entonces en Kyoto y venían a su templo, Antaiji, para practicar. Puesto que había estudiado filosofía occidental y teología, Uchiyama Roshi aspiraba a introducir y presentar la práctica del *zazen* de Dōgen Zenji de forma que los occidentales pudiesen comprenderla. Entre sus escritos estaban *Modern Civilization and Zen* [Civilización Moderna y Zen] y *The Reality of Zazen* [La Realidad del Zazen].*

Al inicio de *Modern Civilization and Zen*, Uchiyama Roshi introduce una divertida historia japonesa. Un simpático individuo, llamado Hachikō, había comenzado recientemente a montar a caballo y no tenía aún control sobre el animal. Un día, al pasar por una céntrica calle comercial, el caballo comenzó a comer zanahorias y verduras de un puesto, y el dueño, muy molesto, le golpeó con una vara. El animal sorprendido comenzó a galopar, y Hachikō se agarró de las crines tratando de no caerse. Un amigo caminaba casualmente por la misma calle, y al verle le preguntó: “¡Eh! ¿Adónde vas?”, a lo que Hachikō respondió: “No sé, ¡pregúntale al caballo!”.

Uchiyama Roshi comentó que la gente en el mundo moderno es como Hachikō: persigue la eficiencia pero no sabe adónde va. Trabajamos perseverantemente para obtener dinero y disfrutar de los frutos de la ciencia y de la tecnología, pero no sabemos

* Shohaku Okumura y Tom Wright han traducido del japonés al inglés estos escritos, (Penguin Arkana, 1993) ambos incluidos en el texto *Abriendo la Mano del Pensamiento*.

hacia dónde se dirige nuestra vida. Uchiyama Roshi formuló la pregunta y se la respondió a sí mismo:

“¡Eh humanidad! ¿Por qué estás haciendo bombas-H y misiles teledirigidos?”

“No sé. Pero de alguna manera parece que hemos caído en este plan de aniquilación humana.”

Nuestra situación es hoy muy similar a la del pobre Hachikō cabalgando frenético sobre el caballo al galope. Giramos en torno al progreso, pero nos falta el poder para controlarlo y, como consecuencia, no está clara la dirección hacia la que nos dirigimos. A pesar de correr gritando “¡Eficacia! ¡Eficacia!” y de hacer todo el esfuerzo posible para ser más eficaces, viviendo en nuestra espléndida civilización moderna, ¿dónde podemos asentarnos?

Esta fue la pregunta esencial que él planteó a la civilización moderna. Más de treinta años han pasado desde entonces. Ahora estamos en el siglo XXI. Durante los últimos treinta años muchas cosas han cambiado. La Unión Soviética se disolvió y la Guerra Fría –que amenazó con la aniquilación nuclear– terminó. Esperábamos que el mundo se volviera más pacífico, pero aún perviven los mismos peligros y tragedias. El 11 de septiembre de 2001 nos mostró como un avión comercial puede convertirse en un arma de poder destructivo. Incluso el World Trade Center (las Torres Gemelas), símbolo de los ricos del país más desarrollado y próspero del mundo, resultó vulnerable. Con armas, hechas con tecnología cotidiana, nos pueden asesinar en cualquier momento y en cualquier lugar en el que estemos. Es diferente a las guerras del pasado. Sin ninguna declaración de guerra nuestros lugares de trabajo y nuestros hogares pueden convertirse en un campo de batalla.

Más allá de los conflictos entre la gente, estamos destruyendo la naturaleza, la tierra, el único hogar de los seres vivos. Una cosa está clara: ahora conocemos nuestro destino. A menos que cambiemos el rumbo de la civilización humana, nuestro destino es la aniquilación, con o sin guerra nuclear, y el fin de una considerable parte de la vida del planeta.

A veces parece que la civilización humana es como el cáncer. El cáncer es sólo una parte de nuestro cuerpo que no sigue el orden natural. El cáncer crece a su antojo, en desarmonía con otras partes del cuerpo, hasta que finalmente está fuera de control, destruye todo el sistema y el cuerpo debe morir. Nuestra vida como humanos tiene aspectos comunes con el cáncer. Trabajamos empedernidamente sólo por el beneficio de

nuestra propia felicidad y satisfacción. Perseguir la satisfacción del deseo se considera un derecho básico en la sociedad moderna. En el ámbito del deseo, sentimos que tenemos derecho de hacer cualquier cosa, mientras sea legal. Pero la actividad humana basada en el deseo ocasiona problemas y ha destruido persistentemente la red viva de origen interdependiente del planeta. Sin que medie reflexión alguna, los humanos utilizan a unos seres vivos, mientras otros se enfrentan a la extinción a medida que desaparece el medio natural que necesitan para sobrevivir. A pesar de ello seguimos trabajando obstinadamente. ¿Cuál es nuestro destino? ¿Podemos cambiar el destructivo curso de la civilización? ¿Acaso hemos encontrado una respuesta satisfactoria a la pregunta que hiciese Uchiyama Roshi hace treinta años?

¿Qué podemos hacer?

Por supuesto, muchos han despertado a los peligros y se esfuerzan en ayudar. Trabajan para proteger el medio ambiente, terminar la guerra, traer la paz, promover los derechos humanos, acabar con la discriminación y así sucesivamente.

He estado reflexionando –como discípulo de Uchiyama Roshi, Dōgen Zenji y el Buda, y simplemente como miembro de la sociedad– sobre qué puedo hacer, qué puedo ofrecer. Honestamente, no he encontrado nada mejor que lo que nos han dado el Buda, Dōgen Zenji y otros maestros: la práctica del Noble Óctuple Sendero (la visión correcta, el pensamiento correcto, la palabra correcta, la acción justa, el modo de vida justo, el esfuerzo justo, la conciencia justa, el *samadhi* justo), los Seis *paramitas* o Perfecciones (generosidad, preceptos, paciencia, diligencia, *samadhi*, sabiduría) y los Cuatro Dharmas adaptados del Bodhisattva –*Bodaisatta Shishobo*– el ofrecimiento, la palabra compasiva, la acción benéfica y la no-separación entre uno mismo y los otros.

Estudiando el ser

Uchiyama Roshi nos apremió a encontrar la realidad del ser asentándonos en el ser, en lugar de buscar la felicidad y la satisfacción consiguiendo cosas o comparándonos y compitiendo con otros.

El Buda dijo: “Vivan en el mundo apoyándose sólo en el ser como su fundamento; libres de todo, sin depender de nada.” (*Suttanipatta*)

“El fundamento del ser es sólo el ser.”

“Tomen refugio en el ser, tomen refugio en el dharma, no tomen refugio en nada más.” (*Dhammapada*)

Dōgen Zenji también dijo: “Estudiar el camino del Buda es estudiar el ser. Estudiar el ser es olvidar el ser.”

Voto y arrepentimiento

Cuando estudiamos el ser y comprendemos que estamos interconectados con todos los seres, cuando nos convertimos en estudiantes de Buda, nos arrepentimos de todo el karma destructivo que hemos creado en el pasado, nacido de nuestro cuerpo, de nuestras palabras y de nuestros pensamientos. Hemos de practicar el arrepentimiento momento a momento, cada vez que nos desviemos de una forma de vida íntegra.

Una y otra vez tomamos refugio en el Buda, en el Dharma y en la Sangha, y renovamos los cuatro votos del bodhisattva:

Los seres son innumerables: hago voto de liberarlos a todos.

Las ilusiones son inagotables: hago voto de extinguirlas todas.

Las puertas del dharma son ilimitadas: hago voto de entrar en todas.

La vía del Buda es infinita: hago voto de realizarla.

Estos votos nos guían en la vía del buda. Vamos paso a paso y aun así encontramos que nuestra práctica es incompleta. Estos votos no tienen fin. Los seres sensibles son innumerables, de modo que no podemos salvarlos a todos. Las ilusiones son inagotables, de modo que nunca las extinguimos totalmente. Las puertas del dharma son ilimitadas, de modo que nunca podremos entrar a través de todas. El camino del buda es infinito, de modo que nuestra práctica continúa sin fin. Cuando aceptamos esos votos y practicamos sinceramente, comprendemos que somos incompletos.

Dicho de otra manera, aceptando estos votos hacemos voto de no cruzar el río hacia la otra orilla. Hacemos voto de ser la última persona en ir a la otra orilla. Esta es la razón por la cual se les llama los votos del bodhisattva. Si todas las personas son bodhisattvas entonces no hay nadie en la otra orilla. Todos los bodhisattvas trabajan en esta orilla que llamamos *samsara*. Haciendo uso de nuestro cuerpo y mente en la práctica tratamos de

hacer de este mundo mismo la otra orilla. Como el cuerpo y la mente tienen limitaciones, nuestra práctica también tiene limitaciones.

Por ello necesitamos practicar el arrepentimiento. Recitar el verso del arrepentimiento una vez durante la ceremonia de los preceptos no es suficiente. Aun cuando tomamos refugio en Buda, Dharma y Sangha somos olvidadizos. Aun cuando comprendemos que vivimos con todos los seres en una red de origen interdependiente, a menudo nos desviamos y quedamos atrapados en un pensar y en un hacer egocéntrico. Cada vez que nos percatemos de que estamos desviándonos del camino apropiado, deberíamos simplemente retornar hacia la dirección correcta. Este retorno es importante.

Esto es también lo que hacemos en *zazen*. Sentarse erguido, respirar profunda y silenciosamente, mantener nuestros ojos abiertos, sin dormir, dejando pasar cualquier cosa que surja de la mente: este es el punto hacia el cual retornamos cada vez que divagamos. Retornamos a este punto billones de veces.

En la vida diaria practicamos de la misma manera, continuamos estudiando el ser. Puesto que cada uno de nosotros es único, hacemos votos personales de dar vida a los cuatro votos del bodhisattva. Cuando nos encontramos divagando retornamos a nuestros votos de bodhisattva. Los dieciséis preceptos nos enseñan la vía. Nuestra práctica es posible gracias al darse cuenta y al arrepentimiento. El arrepentimiento es la energía que nos ayuda a comenzar de nuevo.

Soy un monje budista y un practicante de *zazen*, nacido, educado y formado en Japón. Mi maestro me animó a que estudiara inglés y practicara *zazen* con occidentales en Estados Unidos. También estudio con americanos traduciendo las palabras de Dōgen Zenji y de Uchiyama Roshi. Esto se ha convertido en mis votos para esta vida. He hecho todo lo posible para hacerlos realidad.

Cada uno de nosotros necesita hacer un voto personal basado en sus talentos y habilidades. No necesitamos ser monjes budistas. Ni siquiera tenemos que ser practicantes de *zazen*. Seamos maestros de escuela, abogados, granjeros o mecánicos; a través de nuestro trabajo y a través de nuestra vida familiar podemos encontrar una manera íntegra de beneficiar a todos los seres vivos. A través de nuestras actividades podemos hacer de este mundo un mundo más sano. Creo que ésta es nuestra práctica como bodhisattvas en este mundo moderno. No hay un método secreto para resolver

todos los problemas a los que nos enfrentamos, pero cada uno de nosotros puede hacer votos, practicar el arrepentimiento y continuar nuestro pequeño pero persistente esfuerzo personal. Creo que para poder vivir la vida de esta manera, la práctica de *zazen*, tal como la enseñó Dōgen Zenji, es de gran ayuda.

La simple pero profunda práctica de zazen

El lugar para zazen

En el *Shōbōgenzō Zazengi*, Dōgen Zenji escribió:

“*Sanzen* es zazen. Un lugar silencioso es apropiado para zazen. Coloquen una cubierta gruesa en el suelo. No permitan que corrientes de aire o niebla entren; no permitan que lluvia o rocío penetren. Protejan el sitio donde colocan su cuerpo. Hay huellas históricas de antiguos sabios sentados sobre un asiento de diamante o una roca ancha. Todos ellos colocaron primero un grueso amasijo de hierba y se sentaron sobre él. Mantengan el lugar donde se sientan bien iluminado; no debería estar oscuro ni de día ni de noche. Es esencial que se mantenga cálido en invierno y fresco en verano.”

A pesar de que lo ideal es encontrar un lugar apacible, cálido en invierno y fresco en verano, esto no es siempre posible. Algunas veces hemos de practicar la perfección (*paramita*) de la paciencia mientras experimentamos el ruido del tráfico, las actividades de la vecindad y así sucesivamente. Pero cuando se puede, tratamos de encontrar un lugar confortable para sentarnos.

El lugar para *zazen* debería mantenerse limpio y bien arreglado. Es conveniente crear un altar con un buda o una imagen de bodhisattva. En el *sōdō* oficial (sala de los monjes), donde los monjes practican *zazen* en un monasterio zen, la estatua de Manjusri está entronizada en el altar, en el centro de la sala. Como ofrendas una vela, flores e incienso para crear una atmósfera sagrada y apacible. Cuando practicamos, el espacio también practica *zazen* con nosotros. Nuestro *zazen* y el lugar donde nos sentamos son uno. Lo mismo se puede decir de nuestras vidas y del medio ambiente.

Postura, respiración y mente en zazen

Postura, respiración y mente son la base de *zazen*. Este libro trata todos estos aspectos fundamentales de la práctica. Dōgen Zenji describe tres maneras de armonizar la respiración en *zazen*: contar las respiraciones (*susoku-kan*), observar la respiración (*zuisoku-kan*) y ni contar ni observar la respiración.

Escuché decir a un maestro zen Sōtō americano que Shunryo Suzuki Roshi (fundador del San Francisco Zen Center) enseñaba a contar las respiraciones. El maestro Dainin Katagiri Roshi (fundador del Minnesota Zen Meditation Center)

enseñaba observar la respiración. Kōshō Uchiyama Roshi (en su libro *Abriendo la Mano del Pensamiento*) enseñaba sólo respirar naturalmente, olvidándonos del respirar. ¿Cómo escoger entre estos enfoques?

Los maestros zen Sōtō practican y enseñan de varias maneras. Cada maestro practica su propio estilo. Puesto que soy un discípulo de Uchiyama Roshi, mis instrucciones están basadas en su aproximación a *zazen* –ni contar ni observar la respiración. Me parece que esto es lo que Dōgen Zenji describe en *Eihei-kōroku* cuando dice que la inhalación o la exhalación no son largas ni cortas. Cualquiera que sea la práctica que uno siga, es importante respirar profundamente a través de la nariz, suave y silenciosamente, mientras el aire va hacia el *tandem* (parte baja del abdomen) y sube con la exhalación.

¿Qué significa concentrarse si uno no está contando ni observando la respiración? Uchiyama Roshi a menudo comparó estar sentado en *zazen* con conducir un automóvil. Mientras conducimos es peligroso dormirse o quedar absortos en algún pensamiento. También es peligroso concentrar la mente en un solo objeto, como por ejemplo el pedal del freno, el pedal del acelerador o el volante. Concentramos todo nuestro cuerpo y mente en el proceso total de conducir el automóvil. Nuestra práctica de *zazen* es igual. No colocamos nuestra mente en ningún objeto en particular, visualización, mantra, ni siquiera en la respiración misma. Cuando sólo nos sentamos, nuestra mente no está en ninguna parte y está en todas partes. Entonces podemos decir que nuestro cuerpo y mente están concentrados en sólo sentarse. Sentados atentamente, si nos desviamos de la postura erguida, de la respiración profunda y suave, del despertar y dejar pasar los pensamientos, sólo tenemos que regresar al punto de partida.

Más allá del pensamiento

En el *Fukan Zazengi* (Recomendaciones universales para la enseñanza de *zazen*), en el *Shōbōgenzō Zazengi* (Instrucciones para el *zazen*) y en el *Shōbōgenzō Zazenshin* (*Aguja de acupuntura del zazen*) Dōgen Zenji cita un diálogo entre un monje y el maestro zen chino Yakusan Igen (Yaoshan Weiyuan, 745-828) y dice que este *koan* expresa el arte esencial de *zazen*. El diálogo es como sigue:

Encontrándose Yakusan sentado, un monje le pregunta: “¿Qué es pensar (*shiryō*) durante la sentada inmóvil y firme?”

El maestro responde: “El pensar (*shiryō*) del no-pensar (*fu-shiryō*).”

El monje pregunta: “¿Cómo es el pensar del no-pensar?”

El maestro dice: “Mas allá del pensamiento (*hi-shiryō*).”

Pensar (*shiryō*), no-pensar (*fu-shiryō*) y más allá del pensar (*hi-shiryō*). Cuando hablamos sobre la mente en *zazen* (*shikantaza*) hemos de comprender el significado de estas tres palabras. Pensar es la función de la mente. Pensar, o *shiryō*, no está limitado al pensamiento intelectual o racional, sino que incluye las sensaciones, las emociones y mucho más. En el *Fukan Zazengi*, Dōgen dice: “Dejen a un lado la actividad del intelecto, de la voluntad y de la conciencia”. Las palabras originales que Dōgen Zenji utiliza son *shin* (Pali: *citta*), *i* (*manas*) y *shiki* (*vijnana*). En el budismo temprano estas tres palabras se usaban alternativamente como nombres, para señalar la mente discriminativa que hace distinciones entre objetos. Más tarde, en las enseñanzas Yogacara, *shin* (*citta*) hace referencia a la octava conciencia, *alaya. I* (*manas*) hace referencia a la séptima conciencia, *mana* y *shiki* hacen referencia a los primeros seis estratos de la conciencia que llamamos “mente ordinaria”.

En *zazen* dejamos a un lado las operaciones de todos estos estratos de la mente. Pero, a pesar de ello, la mente funciona por sí misma en cada instante, aun en sueños. La corriente de la conciencia es como una cascada: fluye constantemente, pero no tiene naturaleza permanente ni ser.

Mientras estamos en la postura de *zazen* nuestro estómago está digiriendo la comida que hemos ingerido, el corazón está latiendo y la sangre circulando. Todo nuestro cuerpo funciona por su propia cuenta y el cerebro está produciendo pensamientos. Aun en *zazen*, los pensamientos surgen naturalmente.

Cuando nos sentamos frente a la pared no hay ningún objeto frente a nosotros. Sólo está la pared. No tenemos ningún objeto en nuestra mente porque no visualizamos nada, no nos concentramos en un mantra y no le ponemos especial atención a la respiración. Sólo nos sentamos. Sin embargo, muchos tipos de pensamiento vienen y van naturalmente. Es evidente que pensamientos, emociones y ensueños son ilusiones, parecidos a burbujas de aire emergiendo a la superficie del agua. Los dejamos ir. No nos aferramos a ellos, no los perseguimos ni rechazamos. En realidad no hacemos nada más que sentarnos.

Esto es lo que Dōgen Zenji quiere decir cuando dice “el pensar del no-pensar”. No podemos decir que no hay pensamiento y no podemos decir que estamos pensando. “El pensar del no-pensar” es la expresión precisa de la realidad de la mente en *zazen*.

Es como el motor en marcha de un vehículo detenido: cuando la transmisión está en punto muerto, aun cuando el motor esté funcionando el vehículo no se mueve. Aun cuando los pensamientos vienen y van no llevamos a cabo ninguna acción basada en ellos. Los pensamientos están simplemente funcionando, pero no creamos karma. Esto es lo que Dōgen Zenji quiere decir en el *Zuimonki* cuando dice que *zazen* es la verdadera forma del ser y del no-hacer o de la no-acción (*fui*).

De acuerdo con la psicología de la escuela budista Yogacara, todas nuestras experiencias (karma) están almacenadas como semillas en la conciencia *alaya*. *Alaya* significa almacén. Al entrar en contacto con un objeto cada uno de nosotros lo concibe de manera diferente y actúa de manera única frente a ese objeto, dependiendo de las semillas que se han almacenado en el pasado. Puesto que en *zazen* no tenemos objetos y no nos aferramos a ningún pensamiento que surja de nuestra conciencia, no creamos karma. No estamos bajo el control de la séptima conciencia, que se aferra a los contenidos de la conciencia *alaya* como un “yo”, e influye en los primeros seis estratos de la conciencia para mirar y pensar egocéntricamente. El séptimo estrato de la conciencia se considera fuente del egocentrismo.

Otra expresión de lo que sucede en nuestra mente es lo que el monje dice después: “¿Cómo es el pensar del no-pensar?”. Dōgen Zenji interpreta estas palabras no como una pregunta, sino como una declaración de lo que realmente sucede durante *zazen*: la comprensión de Dōgen acerca de “cómo” es la realidad misma, más allá de toda expresión verbal o conceptual. Sólo podemos decir “cómo”, “qué”.

Entonces Yakusan dice: “*Hi-shiryō*” o “más allá del pensamiento”. Ambos, *hi* y *fu*, son negativos. A menudo se usa *fu* para negar un verbo e *hi* para negar un sustantivo. En el caso de *fu-shiryō*, *shiryō* es el verbo y el *shiryō* de *hi-shiryō* es un sustantivo. *Shiryō* y *fu-shiryō* se niegan uno a otro, como una oposición en una dicotomía. Cuando estamos “pensando” no podemos estar “no-pensando”. Cuando no pensamos no podemos pensar. Pero *hi-shiryō* niega ambas posibilidades y al mismo tiempo las incluye. Esta es la razón por la que lo he traducido como “más allá del pensamiento” en lugar de “no-pensamiento”.

Ir y venir en el ámbito del más allá del pensamiento

En el *Shōbōgenzō Zazenshin* Dōgen Zenji dice: “Para poder pensar (*shiryō*) del no-pensar (*fu-shiryō*) usamos el más allá del pensar (*hi-shiryō*). Esto significa que lo que está sucediendo en *zazen* no es un asunto de pensar ni de no-pensar. “Hacemos” nada: ni “pensar” ni “no-pensar”. Colocamos todo nuestro ser en el terreno del más allá del pensamiento. En ese terreno, algunas veces surgen pensamientos y otras veces no surge pensamiento alguno.

Dōgen Zenji dice en el *Genjōkoan*: “Ir hacia las cosas con el fin de verificar la práctica-iluminación es ilusión. Que todas las cosas avancen y verifiquen la práctica-iluminación a través del ser es realización.” Esto es lo que quiero decir cuando hablo de colocar todo nuestro ser en el terreno del más allá del pensamiento. Tal acción no es una actividad personal para colmar un deseo.

En nuestro *zazen*, los pensamientos son como nubes: algunas veces aparecen nubes blancas y apacibles, moviéndose despacio, cambiando de forma y eventualmente desapareciendo en el cielo azul. Otras veces tenemos un cielo oscuro y cubierto de gruesas nubes grises. Otras veces el cielo está completamente cubierto de nubes negras. Otras veces hay tormentas y relámpagos. Otras veces el cielo está totalmente azul. Dependiendo de causas y condiciones, cuando nos sentamos experimentamos diversos tipos de clima en nuestra mente.

Pero no controlamos el clima. En *zazen*, nuestro cuerpo y mente son como el vasto cielo, receptivos al cambio. Mantenemos nuestra postura erguida y dejamos pasar cualquier tipo de pensamiento. No identificamos ninguna de las nubes como “yo-mismo”. Entendemos que ninguna nube se queda para siempre, y confiamos en que más allá de las nubes siempre hay un cielo azul y un sol resplandeciente. Pero necesitamos vivir bajo las nubes. Necesitamos experimentar los diferentes climas. Tratamos de vivir sin estar abrumados por ninguna condición en particular. Esto es lo que aprendemos de *zazen*.

El pensamiento es como un mapa

El “pensamiento” es como una copia incompleta de la realidad creada por nuestra mente. No vemos la realidad tal cual es. Cuando vemos algo que nos gusta, se ve mucho más

grande de lo que es. Cuando vemos algo que odiamos, también se ve mucho más grande de lo que es. Cuando vemos algo que no nos importa mucho, se ve más pequeño de lo que es. Hay momentos en que ni siquiera vemos lo que hay delante de nuestros ojos. Nuestra visión del mundo está creada por la mente y distorsionada por lo que nos gusta y disgusta, por el grado de interés que tengamos en algo, por el partido que tomemos o la posición que creemos ocupar.

En las escuelas japonesas estudiábamos geografía usando un atlas hecho en Japón. En este mapa del mundo, Japón siempre ocupa el centro. Al lado derecho del atlas está el océano Pacífico, América del Norte y del Sur. Al otro lado está Eurasia y África. Cuando vine a los Estados Unidos en 1975 y me establecí en Massachusetts, sentí que estaba en los extremos del mundo, debido a que Nueva Inglaterra se encuentra en el extremo derecho del atlas japonés. Cada día, al ver la puesta de sol en el oeste, pensaba en Japón. Japón estaba también en el centro de mi mundo psicológico. Pasé allí una vida entera. Todas las buenas y malas experiencias, los recuerdos alegres o tristes, eran parte de mi Japón. Era muy difícil soltar esta imagen del mundo.

Algunos años más tarde tuve la oportunidad de visitar a una familia japonesa en los Estados Unidos. Sus dos hijos iban a la escuela pública americana. En el cuarto de los niños encontré un atlas hecho en América. Me sorprendió: Los Estados Unidos ocupaban el centro del mundo. En ese momento comprendí que dondequiera que nos encontremos, en ese momento, ese es el centro del mundo. Puesto que el mundo es redondo como una pelota, no hay centro ni extremos. O podemos decir que dondequiera que estemos ahora es realmente el centro del mundo. Todos y cada uno de nosotros es el centro del mundo. Es importante recordar que no “sólo yo” sino también todas las otras personas son el centro del mundo.

Debido a que un atlas o un mapa son planos, sólo tienen dos dimensiones, de modo que algo siempre estará distorsionado. En algunos mapas Groenlandia aparece más grande que los Estados Unidos. La Antártida está completamente deformada. Lo mismo sucede con el mundo creado por el pensamiento. La forma, tamaño o direcciones no son como la cosa misma.

Nuestra visión está distorsionada por nuestro egocentrismo. Si pensamos que el mapa es real y exacto cometemos un error. Nuestro punto de vista es una copia incompleta del mundo que experimentamos. Si tomamos nuestra visión como la

absolutamente correcta cometemos un error. No podemos vivir armoniosamente con otros cuyo mapa del mundo lo ha creado su propio karma o las experiencias condicionadas.

Estudiar cómo se crea un atlas y cómo está distorsionado se convierte en un instrumento útil para comprender la realidad. Estudiamos cómo se forman nuestros puntos de vista y luego podemos tratar de corregir la distorsión. También aprendemos escuchando a otros, trabajando juntos y compartiendo experiencias. Así podemos tener una visión del mundo más ajustada, flexible y realista.

***Zazen* no es para corregir la distorsión del mapa**

Pero *zazen* no es simplemente una manera de corregir visiones distorsionadas. Al hacer *zazen* soltamos los mapas y nos sentamos sobre el verdadero suelo de la realidad, con todo nuestro cuerpo y mente. En *zazen* dejamos pasar incluso los pensamientos sobre las enseñanzas de Buda.

Como ente kármico soy un monje japonés, hijo de mis padres, esposo de mi mujer y padre de mis hijos. En *zazen*, me siento frente a la pared, dejando pasar mis pensamientos. No soy japonés, ni budista, ni monje, ni hijo, ni marido, ni padre. Sólo soy “quién soy”. Este “quién soy” nunca puede ser aprehendido como objeto. Poder ver este “quién soy”, sin asirlo o sin usar conceptos, es manifestar *prajna* (sabiduría), estar sólo presente con el “quién soy”.

Este *zazen* es en sí mismo *prajna* –ver la vacuidad de todas las cosas tal como son, sin el incompleto mapa del mundo creado por nuestra mente. La primera frase del *Sutra del Corazón* dice: “El Bodhisattva Avalokitesvara, *practicando profundamente prajna paramita, claramente vio* que los cinco agregados son vacío, aliviando así todo sufrimiento.” Podemos ver claramente que *prajna* es algo a practicar. No es una técnica para usar el cerebro. En esta práctica de *prajna* no hay ni sujeto ni objeto. Todo es tal como es. Avalokitesvara no es otra cosa sino los cinco agregados. Los cinco agregados ven a los cinco agregados como vacuidad. Avalokitesvara se ve a sí mismo como vacuidad. Cuando dejamos pasar el pensamiento y colocamos todo nuestro ser sobre el terreno del “más allá del pensamiento”, la gran realidad más allá de la separación sujeto-objeto se manifiesta.

En nuestra vida diaria tratamos de estudiar de los maestros y de los libros para corregir las distorsiones del egocentrismo, pero en *zazen* dejamos pasar todos los pensamientos, incluso aquellos acerca de corregir.

***Zazen* como negación y aceptación**

Nuestro *zazen* es dejar pasar el pensamiento. Como dice Dōgen en el *Fukan Zazengi*, es negación de todo lo que surge de la mente humana. Pero *zazen* es también abrazarlo o aceptarlo todo, incluso las ilusiones y los pensamientos distorsionados. Puesto que dejamos pasar las ilusiones, no pueden hacernos daño alguno. Cuando vemos la ilusión como ilusión, no nos engaña.

Nuestra práctica de sólo sentarnos es la práctica de los votos y del arrepentimiento del bodhisattva. El *zazen* de los budas y de los ancestros es el voto de liberar a todos los seres vivos. Dōgen Zenji, en el *Hōkyōki*, da testimonio de las enseñanzas de su maestro Tendō Nyojō (Tiantong Rujing) sobre la práctica de *zazen* de budas y ancestros. Dice que budas y ancestros practican *zazen* para liberar con una gran compasión a todos los seres vivos.

En el *zazen* de los budas-ancestros, desde el primer momento en que hicieron realidad la mente-búdica, desearon reunir todo el buddha-dharma. Por tanto, en su *zazen*, nunca olvidaron ni abandonaron a los seres vivos. Siempre dedicaron pensamientos compasivos a los seres, incluso a los insectos. Desearon e hicieron voto de salvarlos y dedicar todos los méritos [de su práctica] a todos los seres vivos. Por ello, los budas y ancestros siempre practican *zazen* y se comprometen con la Vía en el mundo de los deseos.

Dōgen Zenji nos apremia a practicar con budas y ancestros con la misma actitud.

Nuestra práctica de *zazen* es también una práctica de arrepentimiento. Ver las ilusiones como ilusiones y no aferrarse a ellas es arrepentimiento. Cada vez que nos demos cuenta de una desviación con respecto a la postura erguida, a la respiración abdominal, al despertar y al dejar pasar el pensamiento, simplemente retornamos al punto. Este acto de percepción alerta y de regreso es la práctica del arrepentimiento. Uno de los discípulos de Dōgen, Kyōgō, escribe en su comentario sobre los preceptos del bodhisattva:

Viendo y escuchando el buddha-dharma, practicar el arrepentimiento es el primer don del buddha-dharma. Al comprender el dharma del arrepentimiento deberíamos saber que decir “las semillas-búdicas surgen del origen interdependiente”, significa que “el origen interdependiente surge de la semilla-búdica”. Siendo así, estamos en armonía con el arrepentimiento de la verdadera realidad.

Kyōgō introduce un verso del *Samantabhadra-Sutra*.

El océano de todos los obstáculos kármicos
Brotó sólo de los pensamientos ilusorios.
Si quieres manifestar arrepentimiento,
Siéntate erguido y atento a la verdadera realidad.
Todas las faltas son como escarcha y rocío.
El sol de la sabiduría les permite derretirse.

Las ilusiones están incluidas dentro de la realidad tal cual es. Nuestra práctica no es una técnica para deshacernos de las ilusiones. Pero al mantener una postura erguida, sin rechazar ni perseguir nada, los pensamientos ilusorios no nos controlan. La iluminación no es un asunto de una persona ilusa despertando a la realidad, sino de la realidad misma despertando a la realidad. Nuestra práctica de *zazen* es la práctica del voto y del arrepentimiento del bodhisattva.

2 | Cómo hacer zazen

El lugar

FOTO MONJES EN ZAZEN

Cuando haga *zazen*, busque un sitio silencioso donde pueda sentarse sin distracciones. Ni muy oscuro ni muy claro, cálido en invierno y fresco en verano. El sitio debería estar arreglado y limpio.

De ser posible, una estatua del Bodhisattva Manjushri debería presidir el lugar. Si no hay ninguna disponible, cualquier estatua o pintura de un buda o bodhisattva está bien. También, cuando sea posible, coloque una ofrenda de flores en el altar y encienda incienso.

Preparándose para la práctica

Evite la práctica cuando no haya dormido lo suficiente o esté físicamente exhausto. Antes de practicar, coma moderadamente y evite el alcohol. Lávese el rostro y los pies para refrescarse.

Vestimenta

Evite usar vestimentas sucias o lujosas y costosas. También es recomendable no usar vestimentas muy pesadas. Su ropa ha de estar holgada pero correctamente llevada. En los monasterios zen del Japón no se usan calcetines dentro del *zendō*.

Posición del *zafu*

FOTO DE ZAFU Y ZABUTON

Coloque una estera gruesa (*zabuton*) frente a la pared y el *zafu* sobre ella. Siéntese colocando la base de su columna vertebral en el centro del *zafu*, de manera que la mitad

del *zafu* esté detrás de usted. Luego de cruzar las piernas, coloque las rodillas firmemente en el *zabuton*.

Cruzando las piernas (1): *kekkafuza* (posición de loto- completo)

DOS FOTOGRAFÍAS DE PIERNAS EN LOTO COMPLETO

Coloque el pie derecho sobre el muslo izquierdo y luego el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Cruce las piernas de modo que la punta de los dedos de sus pies y el borde exterior de sus muslos formen una sola línea.

Cruzando las piernas (2): *hankafuza* (posición de medio-loto)

FOTOGRAFÍA DE MEDIO LOTO

Simplemente coloque el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Al cruzar las piernas, las rodillas y la base de la columna vertebral deberían formar un triángulo equilátero. Estos tres puntos sostienen el peso del cuerpo. En *kekkafuza* el orden en el cual se cruzan las piernas puede invertirse y en *hankafuza* es aceptable poner arriba la pierna opuesta.

Postura

FOTOGRAFÍAS DE FRENTE Y PERFIL DE MONJE EN ZAZEN

Apoye firmemente ambas rodillas sobre el *zabuton*, enderece la parte baja de la espalda, empuje las posaderas hacia afuera y la cadera hacia adelante y estire la columna vertebral. Retraiga el mentón y extienda el cuello, como queriendo alcanzar el cielo. Las orejas deberían estar paralelas a los hombros y la nariz alineada con el ombligo. Una vez que haya estirado la espalda, relaje los hombros, la espalda y el abdomen, sin modificar la postura. Siéntese derecho, sin inclinarse ni hacia la izquierda ni hacia la derecha, ni hacia delante ni hacia atrás.

Hokkaijōin (Mudra cósmico)

FOTOGRAFÍA DEL MUDRA COSMICO

Coloque la mano derecha, palma hacia arriba, sobre el pie izquierdo y la mano izquierda, palma hacia arriba, sobre la palma derecha. Las puntas de los pulgares deben tocarse ligeramente. Se llama *hokkaijōin* (Mudra cósmico). Coloque la punta de los pulgares delante del ombligo y los brazos ligeramente separados del cuerpo.

La boca

DIBUJO DE PERFIL DE ROSTRO. LADO IZQUIERDO DE LA PÁGINA

Mantenga la boca cerrada, colocando la lengua contra el paladar, justo detrás de los dientes superiores.

Los ojos

FOTOGRAFÍA DE MONJE EN ZAZEN VISTA LATERAL

Mantenga los ojos ligeramente abiertos. Coloque la mirada hacia abajo, en un ángulo de 45 grados aproximadamente. Sin focalizar nada en particular, deje que todo ocupe su lugar en su campo de visión. Si los ojos están cerrados, fácilmente se desvía hacia la somnolencia o la ensoñación.

***Kanki-issoku* (espire completamente e inspire)**

DOS FOTOGRAFÍAS DE MONJE EN ZAZEN. VISTA DE PERFIL

Silenciosamente, haga una espiración profunda y una inhalación. Abra ligeramente la boca y exhale suave y lentamente. Para que salga todo el aire de los pulmones, espire desde el abdomen. Luego cierre la boca y continúe respirando a través de la nariz de manera natural. A esto se le llama *kanki-issoku*.

Balanceando el cuerpo

FOTOGRAFÍAS DE MONJE BALANCEANDO CUERPO. FRENTE

Coloque las palmas de las manos hacia arriba, sobre las rodillas y balancee la parte superior del cuerpo de izquierda a derecha varias veces. Sin mover las caderas, mueva el tronco como si fuese una estaca inclinándose de un lado a otro, de manera que la cintura y los músculos de la cadera se estiren. Puede también balancearse de adelante hacia atrás. Este movimiento debería ser amplio al inicio y luego cada vez más pequeño, cesando con su cuerpo centrado en la postura erguida. Una vez más, forme el *hokkaijōin* con las manos y adopte una postura erguida e inmóvil.

Respiración abdominal

Durante *zazen*, respire silenciosamente por la nariz. No trate de controlar la respiración. Déjela ir y venir naturalmente hasta que olvide que está respirando. Deje que las respiraciones largas sean largas y las cortas sean cortas. No haga ruido respirando.

***Kakusoku* (atención)**

No se concentre en ningún objeto en particular ni trate de controlar sus pensamientos. Si mantiene la postura correcta y la respiración se asienta, la mente se vuelve tranquila de manera natural.

Cuando los pensamientos vengan a su mente, no se deje atrapar por ellos ni se pelee con ellos; no los persiga ni trate de escapar de ellos. No se ocupe de los pensamientos, déjelos llegar e irse libremente. Lo esencial durante *zazen* es despertar (*kakusoku*) de la distracción y del letargo, y retornar a la postura erguida instante a instante.

Levantarse del *zazen*

Cuando finalice *zazen* inclínese en *gasshō*, coloque las manos, palmas hacia arriba, sobre los muslos, balancee el cuerpo varias veces, al inicio sólo ligeramente y luego de manera más amplia. Haga una inspiración profunda. Despliegue las piernas. Muévase lentamente, sobre todo si sus piernas están adormecidas. No se levante abruptamente.

Kinhin

DOS FOTOGRAFÍAS –DE FRENTE Y DE LADO- DE KINHIN

Cuando haga *kinhin*, camine alrededor de la habitación en el sentido de las agujas del reloj, sosteniendo sus manos en la posición de *shashu*. De la cintura hacia arriba, su postura debería ser la misma que en *zazen*. Dé el primer paso con el pie derecho. Avance sólo medio paso por cada respiración completa (exhalación e inhalación). Camine despacio y suavemente, como si estuviese de pie y detenido en ese espacio. No arrastre los pies ni haga ruido.

DIBUJO DE PIES CAMINANDO EN KINHIN

Camine en línea recta hacia delante y, cuando gire, hágalo siempre hacia la derecha. La palabra *kinhin* significa ir hacia delante. Al final del *kinhin*, deténgase e incline el torso hacia delante. Luego camine normalmente alrededor de la habitación hasta regresar a su sitio.

Sentarse en una silla

FOTOGRAFÍA MONJE SENTADO EN SILLA. VISTA LATERAL

Siéntese erguido en una silla como lo haría en un *zafu*. No se recline hacia atrás. Use un cojín cuadrado como soporte en la silla o debajo de los pies si es necesario para lograr una postura erguida que sea cómoda. Mantenga las manos sobre los muslos en la posición del mudra Cósmico (*hokkaijōin*).

Otras posturas (1): seiza

Es una variante del modo de sentarse tradicional asiático. Permite formar un triángulo, sentado sobre las rodillas y la base de la columna, aun cuando el centro de gravedad está un poco más alto que en la posición de loto completo o medio loto. Siéntese en un

taburete de los que se usan para la postura de *seiza* (plataforma baja) con las piernas dobladas debajo de la banqueta, las rodillas firmemente asentadas sobre el *zabuton*. También puede usarse como apoyo, en lugar de la banqueta, un *zafu* firme, no uno blando.

Otras posturas (2): posición birmana

Para sentarse con las piernas cruzadas, la posición birmana también permite estabilidad para el *zazen*, en caso de que no pueda sentarse en loto completo ni medio loto. Para esta postura, siéntese en un *zafu* a la manera habitual. Cruce las piernas, con la pierna y el pie izquierdo en el suelo, ajustado contra la parte interior del muslo derecho, apoyado también en el piso. Puede invertirse el orden de cruzar las piernas.

[Notas]

Sobre la respiración durante *zazen*, Dōgen Zenji escribe en el *Eihei-kōroku* (colección de conversaciones formales y poemas de Dōgen Zenji), volumen 5:

En *zazen*, es de primordial importancia sentarse en la postura justa. Luego, regule la respiración y cálmese. En el Hinayana hay dos maneras elementales (en la práctica del principiante): una es contar las respiraciones y la otra es contemplar las impurezas (del cuerpo). En otras palabras, un practicante del Hinayana regula la respiración contando sus respiraciones. Sin embargo, la práctica de los budas-ancestros es completamente diferente de la manera Hinayana. Un maestro ancestral ha dicho: “Es mejor seguir la mente de un zorro salvaje que seguir la vía Hinayana de auto-control.” Dos de las escuelas Hinayana (que se estudian) hoy en día en Japón son el Shibunritsu (la escuela de preceptos) y Kusha (la escuela basada en Abhidharma-kosa).

También está la forma Mahayana de regular la respiración. Es: saber que la respiración larga es larga y que la corta es corta. La respiración alcanza el *tanden* y sale de allí. A pesar de que la exhalación y la inhalación son diferentes, ambas pasan por el *tanden*. Cuando uno respira abdominalmente es fácil ser consciente de la transitoriedad (de la vida) y armonizar la mente.

Mi difunto maestro Tendō decía: “La inspiración de esta respiración alcanza el *tanden*, sin embargo no es que esta respiración venga de algún lugar. Por esta razón no es ni corta ni larga.” Mi maestro lo explicaba de esa manera y, si alguien me preguntara cómo puede uno armonizar su respiración, yo le respondería de esta manera: a pesar de no ser Mahayana, es diferente al Hinayana; a pesar de no ser Hinayana, es diferente al Mahayana. Y si además me preguntaran qué es en última instancia, respondería que la inhalación o la exhalación no son ni largas ni cortas.

3 | Formas en el zendo

El *zendō* y el *sōdō*

FOTOGRAFÍA DE UN ZENDO (arriba)

GRÁFICO DE UN ZENDO (abajo)

En los monasterios tradicionales hay un edificio llamado *sōdō* (sala de los monjes) donde los practicantes duermen, comen y practican *zazen* juntos. En el *sōdō* hay una plataforma llamada *tan*, que tiene unos dos pies de alto (60 centímetros). Cada persona tiene el espacio de un *tatami* (estera de paja) sobre el que comer, dormir y sentarse. El Bodhisattva Manjushri, símbolo de sabiduría, preside el centro de la sala.

El *zendō* es una sala dedicada exclusivamente a la práctica de *zazen*. En este sentido difiere del *sōdō*, aun cuando se aplican las mismas formas. Las formas en el *zendō* pueden variar en detalles, dependiendo del monasterio o templo. Se deben seguir las instrucciones recibidas en cada lugar. Aquí describimos sólo las formas básicas relativas al *zazen*.

Al entrar en el *zendō*

DOS FOTOGRAFÍAS DE MONJE ENTRANDO EN EL ZENDO

Coloque las manos en la posición *shashu* y dé un paso adelante con el pie izquierdo, entrando por el lado izquierdo de la entrada. Cuando salga del *zendō*, salga con el pie derecho y por el lado derecho de la entrada. Sólo el abad del monasterio puede entrar por el centro.

Luego de entrar, inclínese hacia el altar en *gasshō* y diríjase a su lugar. Como señal de respeto, debe evitar caminar frente a la estatua del Bodhisattva Manjushri. Preferiblemente, camine alrededor de la estatua pasando por detrás. Cuando camine, mantenga las manos en la posición de *shashu*.

Al llegar a su lugar

DOS FOTOGRAFÍAS DE MONJES. GASSHO AL ZAFU Y A LA ASAMBLEA

Cuando llegue a su lugar, inclínese en *gasshō* delante del *zafu*. Es un saludo a los practicantes a ambos lados del suyo, que van a comenzar *zazen* con usted. Las personas que se encuentren a su lado también se inclinan. Esto se llama *rin 'i-monjin*. Luego dese la vuelta hacia la derecha, hasta que su asiento quede detrás de usted, y de nuevo inclínese hacia aquellos sentados en el lado opuesto del *zendō*, en un saludo llamado *taiza-monjin*.

CUATRO FOTOGRAFÍAS. MODO DE SENTARSE EN EL TAN

Siéntese en su *zafu*, dese la vuelta hacia la derecha y colóquese frente a la pared. En el *sōdō* hay una tabla de madera (*jōen*) a lo largo de la orilla de la plataforma (*tan*) en la que se colocan los cuencos durante las comidas. No coloque las posaderas ni los pies en el *jōen*.

La campana

La campana suena para marcar el inicio y el final de *zazen*. Para comenzar el *zazen* la campana se toca tres veces (*shijōshō*). Cuando se da inicio al *kinhin*, la campana se toca dos veces (*kinhinshō*), y cuando finaliza el *kinhin*, la campana se toca una vez (*chukaishō*). De igual manera, cuando finaliza *zazen* la campana se toca sólo una vez (*hōzenshō*).

Al terminar *zazen*

DOS FOTOGRAFÍAS. DESCENDER DEL TAN

Cuando la campana suena dos veces para señalar el *kinhin* o una vez para el final de *zazen*, relaje el cuerpo, como hemos explicado previamente, y descienda del *tan*. Delante de su lugar, ajuste la forma del *zafu*. Luego en *gasshō*, inclínese hacia su sitio. Seguidamente, dándose la vuelta hacia la derecha, inclínese hacia los otros practicantes en el lado opuesto, tal como lo hizo antes de sentarse para comenzar *zazen*.

CUATRO FOTOGRAFÍAS EXPLICANDO TEXTO ARRIBA

Si no hubiese *kinhin*, deje su asiento y camine hacia la entrada del corredor con las manos en posición *shashu*. Inclínese en *gasshō* hacia el Bodhisattva Manjushri y deje el *zendō*. Salga con el pie derecho.

Cuando inicie *kinhin*, comience sin demoras. Mantenga una distancia equivalente entre la persona delante y detrás de usted. Al final de *kinhin* la campana suena una vez. Deténgase e inclínese en *shashu*. Luego camine a paso normal siguiendo a la persona delante de usted. Camine alrededor del corredor hasta que regrese a su lugar. Durante el *kinhin*, si así lo desea, puede hacer uso del baño. El siguiente periodo de *zazen* comenzará poco tiempo después.

UNA FOTOGRAFÍA MONJE SALIENDO DEL ZENDO

El kyōsaku

TRES FOTOGRAFÍAS. OFRECIENDO EL KYOSAKU

El *kyōsaku* es un bastón de madera con el cual el *jikidō* (de alguna manera, el representante humano del Bodhisattva Manjushri) despierta a los practicantes cuando se quedan dormidos o cuando sus mentes están muy ocupadas. Cuando quiera recibir el *kyōsaku*, señale con las manos en *gasshō* y espere. Cuando el *jikidō* coloque el bastón en su hombro derecho, ladee y baje su cabeza hacia la izquierda, para evitar recibir el golpe en la oreja y facilitar el golpe en los músculos del hombro. Coloque las manos, palmas arriba, sobre los muslos, cerca de la rodilla. Vuelva a hacer *gasshō*. Después que el *jikidō* golpee su hombro, enderece de nuevo la cabeza e inclínese. El *jikidō* de pie detrás de usted, también se inclina hacia usted sosteniendo el bastón con ambas manos.

Posición de las manos

UNA FOTOGRAFÍA MANOS EN GASSHO

Gasshō: Mantenga las palmas y los dedos de ambas manos juntas. Los brazos deben estar ligeramente separados del pecho, los codos extendidos hacia afuera desde los lados, en una línea recta y paralela al suelo. La punta de los dedos debe estar aproximadamente al mismo nivel de la nariz. *Gasshō* es una expresión de respeto, fe y devoción. Con las manos (la dualidad) unidas se expresa “una mente”

UNA FOTOGRAFÍA MANOS EN SHASHU

Shashu: Coloque el dedo pulgar de su mano izquierda en la mitad de la palma y cierre el puño alrededor de él. Coloque el puño al frente de su pecho. Cubra el puño con la mano derecha. Mantenga los codos alejados del cuerpo formando una línea recta con ambos antebrazos.

Postraciones (gotai-tōchi)

CUATRO FOTOGRAFÍAS. COMO HACER LA POSTRACIÓN

De pie y erguido, en *gasshō*, inclínese ligeramente desde la cintura. Luego doble las rodillas hasta tocar el suelo. Inclínese hacia delante desde la cintura, tocando el suelo con las manos (palmas hacia arriba), antebrazos y frente.

CINCO FOTOGRAFÍAS. FRENTE AL PISO Y LEVANTARSE

Manteniendo las palmas niveladas, levántelas a la altura de las orejas. Mantenga esta postura un momento. Regresando las manos a la posición de *gasshō*, enderézese hasta la posición de pie e inclínese como al inicio. Tres postraciones de esta manera se llaman *sanpai*, usado, por ejemplo, antes y después de recitar los sutras. *Gotai* (cinco partes del cuerpo que tocan el suelo) se refiere a las dos rodillas, ambos codos y la frente, mientras que *tōchi* significa ponerlos en el suelo.

Parte II

Introducción al Zen Sōtō

(FOTOGRAFÍA PAISAJE)

1 | Historia y enseñanzas del zen Sōtō

Breve historia del zen Sōtō

Hace 2 500 años, en la India, el Buda Shakyamuni realizó el camino de la práctica que hoy conocemos como budismo. Después de la muerte de Buda, la *sangha*, o comunidad de practicantes, se desarrolló. Debido a la gran devoción del rey Asoka por el dharma, durante su reinado las enseñanzas de Buda se difundieron a través de toda la India. Él envió a monjes budistas más allá de su reino, hacia Sri Lanka, Asia Central y Grecia. Este fue el primer viaje del budismo a través de las fronteras.

Los mercaderes de la India practicaron el budismo y los monjes budistas viajaron a través de la Ruta de la Seda de Asia Central. Las enseñanzas llegaron a China alrededor de la primera centuria. El pueblo chino ya tenía una cultura espiritual propia bien desarrollada, de manera que el Budismo basado en la cultura hindú se transformó, incorporando influencias chinas venidas del confucianismo, del taoísmo y de la cultura popular religiosa china. El budismo chino emergió en formas bastantes diferentes del budismo hindú. Muchas escuelas chinas estaban basadas en *sutras* particulares. La escuela Nehan (Niepan) estaba basada en el *Pari-Nirvana Sutra*, la escuela Sanron (Sanlun) estudió las enseñanzas Madhyamika, la escuela Hossō (Faxiang) estudió las enseñanzas Yogacara, la Kegon (Huayan) estaba basada en el *Sutra de la Guirnalda Floral*, la escuela Tendai (Tientai) en el *Sutra del Loto*. Se dice que el budismo Chan (Zen) surgió del encuentro entre el budismo hindú y el taoísmo. Los budistas Chan afirmaban no basarse en ningún sutra en particular, sino en la transmisión directa de la mente búdica desde el primer patriarca del Zen, Bodhidharma.

De acuerdo a la tradición chan, Bodhidharma llegó a China desde la India en el siglo sexto (527). En la época del cuarto patriarca, Doshin (Daoxin, 580-651), y del quinto patriarca Kōnin (Hongren, 602-675), cientos de practicantes comenzaron a vivir juntos en comunidades.

Después del quinto patriarca, la escuela del Norte, de Jinshū (Shenxiu, 605-706) y la escuela del Sur, de Enō (Huineng, 638-713) se dividieron. Con el tiempo, sólo el linaje del sexto patriarca, Enō, pervivió, estableciendo al Chan como una de las corrientes más

importantes dentro del budismo chino. Enō tuvo muchos discípulos. Entre ellos destacan Seigen Gyōshi (Quingyuan Xingsi, ¿-740) y Nangaku Ejō (Nanyue Huairang, 677-744). De las corrientes de estos dos maestros surgieron, en el siglo X hacia el final de la dinastía Tan, cinco escuelas Chan. Del linaje de Nangaku Ejō surgió la escuela Igyō (Guiyan) y la escuela Rinzaï (Linji). Del linaje de Seigen Gyōshi surgieron la escuela Sōtō (Caodong), la escuela Unmon (Yunmen) y la escuela Hōgen (Fayan). El fundador de la escuela Sōtō en China fue Tōzan Ryōkai (Dongshan Liangjie, 807-869).

Una de las características únicas del Chan o budismo Zen fue que las escuelas crearon sus propias reglas monásticas, llamadas *Shingi* (*Quinggui*). Tradicionalmente se considera a Hyakujō Ekai (Baizhang Huaihai, 749-814) como el primer maestro zen en establecer claras reglas monásticas, *Hyakujō Shingi* (*Banzhai Quinggui*). Hyakujō es famoso por su frase “Un día sin trabajar, un día sin comer”. En los preceptos de la tradición Vinaya de la India el trabajo en el campo les estaba prohibido a los monjes, pero los practicantes del Chan comenzaron a trabajar para poder mantener su práctica. Desde entonces *samu* (trabajo) se considera un aspecto esencial de la práctica monástica del zen. Este espíritu influyó en las enseñanzas de Dōgen Zenji a partir de los encuentros en China con los encargados de cocina, o *tenzos*.

En la China de la dinastía Song (960-1278) el emperador, los altos oficiales y la gente del pueblo apoyaron el establecimiento budista zen. Al final, la escuela Chan o Zen evolucionó hacia dos principales corrientes: el zen Rinzaï del *koan* y el zen Sōtō de la iluminación silenciosa.

Dōgen Zenji y el zen Sōtō japonés

El budismo chino llegó a Japón en el siglo VI a través de Korea. El budismo y la cultura budista echaron rápidamente profundas raíces en el suelo de la espiritualidad japonesa. La historia del budismo japonés había comenzado 650 años antes del nacimiento de Dōgen Zenji. Durante el periodo Nara (710-794), florecieron escuelas budistas tales como Kegon-shū, Hossō-shū, Sanron-shū, Kusha-shū, Ritsu-shū y Jōjitsu-shū. Durante el periodo Heian (794-1192), dominaron la escuela Tendai (establecida por Saichō) y la escuela Shingon (establecida por Kūkai). El budismo Zen fue la última escuela budista transmitida desde China, primeramente por el maestro Rinzaï Eisai (1141-1215). De manera que, cuando el maestro Dōgen nació, el Zen era relativamente nuevo en Japón.

Eihei Dōgen (1200-1253)

El apellido de Dōgen era Minamoto. Los primeros estudiosos creyeron que el padre de Dōgen era Minamoto Michichika y que su madre era hija de Fujiwara (Kujō) Motofusa. Sin embargo, algunos estudiosos Sōtō más modernos piensan que el padre de Dōgen fue Minamoto Michitomo, el hijo de Michichika. Según la biografía de Dōgen, su madre murió cuando él tenía siete años. Haciendo suyo el deseo de su madre, Dōgen aspira a ser monje budista. La leyenda dice que estudió el *Kusharon (Ahidharmakosa)* cuando tenía nueve años. En 1213 el abad Kōen le ordenó monje Tendai en el monasterio Enryakuji del Monte Hiei.

Estando en el Monte Hiei, Dōgen se plantea esta pregunta: “Si los *tathagatas* son ellos mismos ya dharma-cuerpo y dharma-naturaleza, ¿por qué todos los budas despiertan la mente búdica y practican la vía del despertar?” Dōgen visita varios maestros en busca de una respuesta, sin obtener satisfacción. A los diecisiete años, Dōgen abandona el monasterio Tendai y comienza a practicar zen en el monasterio de Kenninji, en Kyoto, fundado por Eisai (1141-1215), el monje japonés que trajo el zen Rinzaí de China a Japón. Por varios años Dōgen continua practicando allí con el discípulo de Eisai, Myōzen (1185-1225).

En 1223, Dōgen va a China con Myōzen quien muere allí en 1225. Dōgen practica en Tendō-san Keitokuji (Tientong-shan Jingdesi) con el maestro Rinzaí Musai Ryōha (Wuji Liaopai, 1149-1224). Luego de la muerte de Musai, viaja y visita otros monasterios y a otros maestros Zen. En 1224 o 1225 Dōgen conoce al nuevo abad de Tendō-san Keitokuji, Tendō Nyojō (Tiangtong Rujing, 1162-1227). Nyojō es el maestro que Dōgen había estado buscando. Practica con Nyojō por varios años, recibe de él la transmisión del Dharma y regresa a Japón en 1227.

De regreso en Japón, Dōgen se establece en Kenninji. En 1230 se muda a An'yōin en Fukakusa, al sur de Kyoto, y allí vive solo. En 1231 Dōgen escribe el *Bendōwa*, a fin de compartir el estilo de *zazen* que había conocido en China.

En 1233, Dōgen funda el monasterio de Kōshōji en Fukakusa. En ese mismo año escribe *Maha-prajna-paramita (Makahanya-haramitsu)* y *Manifestación de la realidad (Genjō-koan)*. Estos son los primeros capítulos de su obra central, *Shōbōgenzō*. En Kōshōji también escribe *Instrucciones para el tenzo (Tenzo-kyōkun)*, *Puntos a*

observar en la práctica del camino (*Gakudō-yojinshu*), Manual para la ordenación de monjes (*Shukke-ryakusahō*) y otros textos, con el propósito de transmitir el espíritu del Zen y la práctica de la comunidad Zen. En Kōshōji construye lo que se considera la primera sala formal (*sōdō*) para monjes en Japón.

Muchos discípulos se unieron a la *sangha* de Dōgen. Ejō anota los diálogos informales de Dōgen con los monjes en Kōshōji entre 1234 y 1235, y los reúne bajo el título de *Shōbōgenzō Zuimonki*.

En 1243 Dōgen y su *sangha* se mudan a Yoshiminedera, en la provincia de Echizen. En 1244 concluye la construcción de Daibutsuji. Aun durante este tiempo de transición, Dōgen sigue escribiendo un capítulo tras otro del *Shōbōgenzō*. En el año y medio que no tiene monasterio escribe 33 capítulos. En 1245 tienen el primer periodo de práctica de verano en el recién construido Daibutsuji y las prioridades de Dōgen ya no son tanto escribir el *Shōbōgenzō*, como enseñar y presentar discursos formales en la sala del dharma (*jōdō*). Las extensas anotaciones de *Eihei Dōgen Zenji (Eihei-kōroku)* documentan esos discursos. En 1246, Dōgen cambia el nombre del templo, ya no es Daibutsuji sino Eiheiji. Ese mismo día publica *Normas puras para la administración del templo (Chiji Shingi)*.

En 1252, Dōgen cae enfermo y en el verano de 1253 va a Kyoto para ponerse en tratamiento. Muere en Kyoto, el día 28 del octavo mes de 1253.

Los sucesores del dharma de Dōgen

Koun Ejō (1198-1280) es el más importante de los discípulos de Dōgen. Ejō nace en Kyoto, en la familia Fujiwara. Recibe los preceptos de bodhisattva y la ordenación de monje Tendai a los 18 años. Estudia las enseñanzas de la escuela Tendai entre otras. Comienza a practicar zen con Bucchi Kakuan (¿-?) en Tōnomine, Nara. En 1227, cuando Dōgen regresa de China, Ejō lo visita en Kenninji. En 1234, se une a la *sangha* de Dōgen en Kōshōji. En 1235, recibe los preceptos de Dōgen y al año siguiente sirve como primer *shuso* o monje líder de Kōshōji. Ejō practica como *jisha* o asistente de Dōgen hasta la muerte de este y poco después es nombrado segundo abad de Eiheiji. En 1267, Ejō se retira como abad y nombra sucesor a Tettsū Gikai. Cinco años más tarde, debido a conflictos dentro de la asamblea de monjes, a Gikai se le fuerza a renunciar y Ejō asume de nuevo el puesto de abad. Muere a los 82 años, en 1280.

De acuerdo a su biografía, Dōgen tuvo dos sucesores en el dharma además de Ejō. **Sōkai (1216?-1242)** fue *shuso* después de Ejō, pero muere en 1242, cuando tenía solo 26 años. Dōgen pronuncia dos *jōdō* (discurso formal) a la muerte de Sōkai. Estos *jōdō* están incluidos en el primer volumen del *Eihei-kōroku* (*jōdō* número 111 y 112 de la versión Monkaku).

Otro sucesor del dharma de Dōgen es **Sen'ne (¿-?)**. Él también fue *jisha* de Dōgen, y compiló tres volúmenes del *Eihei-kōroku* (*Extensas anotaciones de Eihei Dōgen Zenji*). Después de la muerte de Dōgen, Sen'ne regresa a Kyoto y establece Yōkōji en el lugar en el que Dōgen había sido cremado. Allí, Sen'ne escribe el primer comentario al *Shōbōgenzō*, *Shōbōgenzō-kikigaki*. Kyōgō (¿-?), su discípulo, agrega sus propios comentarios al *Kikigaki* de Sen'ne y escribe un volumen llamado *Goshō*, también conocido como *Eishitsu-sho* o *Okikigaki-sho*. Yōkōji muere poco tiempo después de Kyōgō. El manuscrito se lleva a Ōita, en Kyushu, y se guarda en la sala del fundador en Senpukuji. Durante varios cientos de años el manuscrito permanece en el olvido, pero en la era Tokugawa eminentes académicos Sōtō, como Menzan, lo recuperan y será la fuente para su comprensión del *Shōbōgenzō*. *Goshō* se considera la más clara expresión de la comprensión tradicional del *Shōbōgenzō*.

Otros discípulos de Dōgen

Otros discípulos de Dōgen ayudaron a que sus enseñanzas llegaran a los japoneses de generaciones posteriores. Entre ellos algunos de los autores cuyos escritos están contenidos en este libro.

Hōkyō Jakuen (1207-1299) nace en China. Practica con Dōgen en el monasterio de Tiangtong, como miembro de la asamblea de Nyojō. Jakuen va a Japón en 1228 para practicar con Dōgen. En Eiheiji estaba a cargo del salón conmemorativo de Nyojō, Jōyō-an. Después de la muerte de Dōgen, Jakuen recibió la Transmisión del Dharma de Ejō y luego fundó Hōkyōji, cerca de Eiheiji, en Ōno, Prefectura de Fukui.

Jakuen no dejó ningún escrito, ni siquiera un poema. Su discípulo Giun (1253-1333) se convirtió en el quinto abad de Eiheiji luego de que el cuarto abad, Gien, muriese en 1314. Después de Giun el linaje de Jakuen ocupa la posición de abad de Eiheiji hasta el abad número 37, Sekigyū Tenryō (1638-1714).

Tettsū Gikai (1219-1309) nace en Echizen (Prefectura de Fukui). A la edad de trece años, Gikai recibe la ordenación del monje Ekan del Nihon Daruma-shū, en Hajakuji. Gikai va al Monte Hiei y recibe los preceptos de bodhisattva. En 1241, junto con su maestro Ekan, Gikai se vuelve discípulo de Dōgen. Luego de la muerte de Dōgen, Gikai recibe de Ejō la transmisión del dharma.

En 1259 va a China, donde visita varios monasterios para estudiar la disposición y diseño de los edificios del templo. Tras cuatro años en China regresa a Eiheiiji y ayuda a desarrollar el monasterio y sus reglas.

En 1267 Gikai sucede a Ejō y sirve por seis años como tercer abad de Eiheiiji. En 1273 renuncia y vive con su madre en una pequeña ermita cerca de Eiheiiji. En 1280, al morir Ejō, Gikai regresa de nuevo como abad. En 1293, Gikai renuncia como abad y se muda a Daijōji en Kanazawa. En 1298 se retira de Daijōji y muere en 1309. Keizan Jōkin fue su principal discípulo.

Kagan Giin (1217-1300) va a China en 1264 a los 47 años de edad. Allí se queda por cuatro años. Giin lleva a China los registros de los discursos formales de Dōgen, el *Eihei-kōroku*. Allí los presenta al maestro chino Mugai Gion (Wuwai Yiyuan (?-?)), discípulo de Tendō Nyojō y hermano mayor de Dōgen en el dharma, y le pide que haga una selección. Mugai Gion selecciona alrededor del diez por ciento de la obra completa del *Eihei-kōroku*, incluyendo *jōdō*, *shōsan (Encuentro informal)*, *hōgo (Palabras del Dharma)* y versos. La selección titulada *Eihei Gen Zenji Goroku (Dichos anotados de Eihei Dōgen Zenji)*, la publica en 1358 el sexto abad de Eiheiiji, Donki (1297?-1350?), sucesor de Giin en el dharma. Esta es una de las primeras publicaciones de la escuela Sōtō.

Giin regresa a Japón en 1267 y se establece en Kyushū, Prefectura de Kumamoto, donde crea, entre otros, el templo de Daijiji. Sus sucesores en el dharma crearon templos en la Prefectura de Shizuoka, que resultaron ser de capital importancia para el desarrollo posterior de la tradición Zen Sōtō.

Posterior desarrollo del Zen Sōtō

En la historia del Zen Sōtō, Keizan Jōkin lleva el título honorífico de Taiso o Gran Ancestro. Junto con Dōgen Zenji, al que se llama Kōso o Alto Ancestro, a Keizan se le

considera uno de los dos fundadores (*ryōso*) del Zen Sōtō. A los monasterios de Eiheiiji y Sōjiji, fundado por Keizan, se les llama Ryōhonzan (Dos Monasterios Principales).

Keizan Jōkin (1264 o 1268-1325) nace en Echizen (Prefectura de Fukui). En 1271, siendo aún muy joven, Jōkin visita a Tettsū Gikai en Eiheiiji. En 1275 Koun Ejō le ordena en Eiheiiji, a la edad de 12 años. Después de la muerte de Ejō, Jōkin practica con Gikai.

Gikai, maestro de Jōkin, deja Eiheiiji para mudarse a Daijōji en 1293. A los 31 años, en 1295, Jōkin recibe la transmisión de Tettsū Gikai y sirve como *shūso* en Daijōji. En 1298 Jōkin sucede a Gikai como abad de Daijōji. En 1300, Jōkin comienza a disertar sobre las historias de la transmisión del dharma, desde Shakyamuni hasta Koun Ejō. Estas disertaciones se compilan bajo el nombre de *Denkō-roku* (Transmisión de la luz).

Jōkin se queda en Daijōji hasta el año 1311. Ese año entrega Daijōji a Meihō Sotetsu (1277-1350) y se muda a Yōkōji, en Noto (Prefectura de Ishikawa).

En 1323, en Yōkōji, Jōkin construye un salón conmemorativo llamado Dentō-in (Templo de la transmisión de la lámpara del dharma) y un montículo llamado Gorōhō (Pináculo de los Cinco Ancestros) para conmemorar a las cinco generaciones de maestros desde Nyojō hasta Jōkin mismo (Nyojō, Dōgen, Ejō, Gikai y Jōkin).

En 1321 Jōkin recibe en donación los terrenos del templo de Sōjiji, lo que es ahora Yokohama. Jōkin desarrolla Sōjiji, junto con Yōkōji. En 1324, Jōkin convierte Sōjiji en monasterio y celebra una ceremonia de apertura del *sōdō* (sala de los monjes). Gasan Jōseki es el *shūso*. Inmediatamente después de la ceremonia, Jōkin deja a Gasan Jōseki la responsabilidad del monasterio de Sōjiji y regresa a Yōkōji. En 1325 Jōkin deja a Meihō Sotetsu la responsabilidad de Yōkōji y ese mismo año, a los 15 días del octavo mes, muere. Jōkin tenía 62 años.

Además de *Registro de la transmisión de la luz (Denkō-roku)*, Jōkin escribió *Zazen Yōjinki (Observancias en la práctica de zazen)*, *Sankon Zazen-setsu (Explicación acerca del zazen para los tres diferentes tipos de personas)* y el *Shinjinmei-nentei (Comentarios al poema Xinxinming del tercer ancestro chino)*. Posteriormente sus descendientes compilaron sus reglas para Yōkōji bajo el título de *Keizan Shingi*.

Los discípulos de Keizan y las enérgicas actividades de sus sucesores ayudaron a la difusión del Zen Sōtō. Para el siglo XVII se habían establecido muchos templos a través de todo Japón. Pero las enseñanzas de Dōgen Zenji no se estudiaban demasiado. El

Shōbōgenzō se había copiado a mano y guardado en ciertos templos. La práctica de los monjes Sōtō era muy parecida a la de los monjes Rinzai. Hasta hace poco este período se veía como una era oscura. Sin embargo, más recientemente, los académicos han considerado los registros de la práctica de *koan*, rituales y ceremonias tales como *shōmotsu* o *kirigami* como centrales para el estudio de la cultura espiritual del Japón medieval.

Después de Keizan, otra importante personalidad es Gida Daichi (1290-1366). Daichi nace en Higo (Prefectura de Kumamoto). Kagan Giin, discípulo de Dōgen Zenji y fundador de Daijōji, le ordena monje Sōtō. Practica siete años con Keizan Jōkin en Daijōji. En 1314, Daichi va a China y allí practica once años. Al regresar a Japón, Daichi recibe la transmisión del dharma de Meihō Sotetsu, uno de los herederos del dharma de Keizan. Daichi funda Gidaji, en Kaga (Prefectura de Ishikawa). Posteriormente regresa a su tierra natal, Kumamoto, y se queda en Shōgoji por veinte años, apoyado por el poder local, la familia Kikuchi. Escribe *Jūniji-hōgo* para un miembro de la familia Kikuchi, Kikuchi Takeshige. Daichi también es famoso por su poesía en lengua china.

Periodo Tokugawa (1603-1868)

Una vez establecido el Shogunato de Tokugawa en el siglo XVIII, surgen monjes académicos, apoyados por el gobierno, no sólo en la Escuela Sōtō, sino también en otras sectas budistas. En la tradición Sōtō, eminentes académicos instauran el estudio del Sōtō-shū: Gesshū Sōko (¿-1618), Manzan Dōhaku (1636-1715), Tokuō Ryōkō (1649-1709), Tenkei Denson (1648-1735), Menzan Zuihō (1683-1769), Banjin Dōtan (1698-1775) y otros más. Todos ellos estudian los escritos de Dōgen Zenji y explican con claridad que las enseñanzas de Dōgen Zenji son particularmente diferentes y únicas, comparadas con la escuela Ōbaku, transmitida desde China por el maestro Zen chino Ingen Ryuki (Yinyuan Longqi, 1592-1673), en el siglo XVIII, y diferentes de la práctica del *koan* de la escuela Zen Rinzai. El sistema de estudio del Sōtō-shū, establecido por esos monjes académicos de la era Tokugawa, se convierte en el fundamento de la doctrina Sōtō-shū, que continúa hasta nuestros días.

Uno de esos eminentes monjes académicos fue Menzan Zuihō, que nace en Higo (Kumamoto) y recibe la ordenación de Ryōun. A los veintiún años Zuihō va a Edo (Tokyo) y estudia con Manzan Dōhaku, Sonnō Shūeki y Tokuō Ryōkō. En 1705 recibe la

transmisión del Dharma de Sonnō Shūeki (1649-1705). Pasa su vida en varios templos, continuando el estudio de los escritos de Dōgen Zenji. Él mismo escribe más de cincuenta libros, incluyendo *Shōbōgenzō-monge*, sus comentarios sobre *Shōbōgenzō*.

Zen Sōtō en los tiempos modernos

Con más de 14.000 templos, la Escuela Sōtō es la escuela budista más grande de Japón. Las enseñanzas de Dōgen Zenji las estudian por igual monjes y laicos. Se han publicado en japonés numerosos volúmenes escritos por y sobre Dōgen, incluyendo varias traducciones del *Shōbōgenzō*. En el año 2000 se celebró el 800 aniversario del nacimiento de Dōgen y en el 2002 se recordó el 750 aniversario de su muerte. Cada año, miles de personas visitan Eiheiiji para expresar su respeto y gratitud por las enseñanzas de Dōgen.

En el siglo XIX, después de la Restauración Meiji, académicos japoneses, entre ellos Nanjō Bunyū y Takakusu Junjirō, fueron a Europa para estudiar textos budistas en pali y sánscrito. Kawaguchi Ekai, Tada Tōkan y Aoki Bunkyō fueron al Tíbet para trabajar textos en tibetano. Para los practicantes y estudiosos japoneses, este es un nuevo encuentro con el budismo, que hasta entonces sólo se había estudiado en traducciones al chino.

En 1893, los representantes de varias escuelas budistas japonesas asistieron al Parlamento Mundial de Religiones que tuvo lugar en Chicago. El maestro zen Rinzai Shaku Sōen fue uno de ellos. Posteriormente, Shaku Sōen envió a Daisetsu Suzuki a los Estados Unidos. Gracias a la extensa obra escrita y a las conferencias pronunciadas por D.T. Suzuki en América y Europa, la filosofía del zen Rinzai atrajo la atención de los intelectuales occidentales.

Desde finales del siglo XIX, la población japonesa emigró y formó comunidades en Hawái, California y Brasil; monjes del zen Sōtō les siguieron y construyeron templos para estas comunidades japonesas. Hasta 1960 pocos occidentales se interesaban por la práctica del budismo zen Sōtō. Pero en los años sesenta monjes japoneses Sōtō, entre ellos Shunryū Suzuki, Hakuyō Maezumi, Dainin Katagiri y Taisen Deshimaru, comenzaron a enseñar la meditación zen en América y Europa. Europeos y americanos se reunieron en torno a ellos para practicar y fundaron muchos centros zen. En los últimos 100 años el zen Sōtō se estudia y practica en muchos templos y centros fuera de

Japón; el número de centros Zen sigue incrementándose. La escuela Sōtō tiene oficinas administrativas en Hawái, América del Norte, América del Sur y Europa. Los escritos de Dōgen Zenji y de Keizan Zenji se han traducido al inglés y a otros idiomas, y son inspiración para una práctica auténtica.

Deseamos sinceramente que las enseñanzas de Dōgen Zenji y de Keizan Jōkin, así como la práctica de *zazen*, contribuyan al desarrollo de la cultura espiritual de nuestro tiempo. El bienestar de la humanidad clama por una práctica de paz.

Enseñanzas esenciales del Zen Sōtō

En el *Sutta-Nipata*, uno de los más tempranos escritos budistas, Shakyamuni Buda dice: “Aquel que posee la fuerza de la sabiduría, nacida de los preceptos morales y de la contención, quien es sereno en su mente y se deleita en la meditación, alerta y libre de apegos, liberado de la mente dormida y de los estimulantes, es llamado sabio por los sabios.” (Traducción de Saddhatissa, Curzon Press, 1985)

Buda está hablando de los tres elementos esenciales de práctica: sabiduría (*prajna*), preceptos (*sila*) y meditación (*samadhi*). Todas las tradiciones budistas incluyen estos tres principios de la práctica. Los budistas zen Sōtō siguen la enseñanza de Dōgen sobre estos tres puntos.

Preceptos (Sila). Guía para nuestra actitud básica respecto a la vida

Puesto que el budismo no es una religión popular, uno no nace budista. Para ser budista tomamos los votos, recibiendo los preceptos de Buda como una guía para nuestra vida. En el *Shōbōgenzō Jukai (Recibiendo los preceptos)* Dōgen dice: “En la India y en China, donde [el buddha-dharma] ha sido transmitido por budas y ancestros, debemos recibir los preceptos para entrar en el dharma. Sin recibir los preceptos, no podemos ser discípulo de los budas ni descendiente de los ancestros. Evitar malas acciones y conductas es en sí mismo estudiar el zen e investigar el dharma. El verdadero tesoro del ojo del dharma es idéntico a la importancia primaria de los preceptos.”

Desde los tiempos del budismo temprano en la India, todos los budistas recibían los preceptos. Para ser monje budista se recibían los preceptos o reglas Vinaya –250

preceptos para los monjes y 348 para las monjas. Los budistas laicos recibían cinco, ocho o diez preceptos. Los monjes budistas Mahayana en la India también recibían los preceptos Vinaya. La tradición monástica de los preceptos Vinaya continúa en el Sudeste asiático, Tíbet, China y Korea.

En China, los sutras de los preceptos tales como el *Bonmokyō (El Sutra de la red de Brahma)* prescribían preceptos de bodhisattva para las escuelas Mahayana. De acuerdo con el *Zennen Shingi (Chanyuan Quingui)* los monjes zen chinos recibían ambos, los preceptos Vinaya y los de bodhisattva.

En Japón, a pesar de que aún existe una pequeña secta Vinaya, la mayoría de las escuelas budistas dejaron de transmitir los preceptos Vinaya hace más de mil años. En el siglo IX, Saichō, el fundador de la escuela Tendai, insistía en que los preceptos Hinayana eran inapropiados para un país Mahayana como Japón. De manera que, cuando Dōgen Zenji recibió la ordenación en la tradición Tendai, sólo recibió los preceptos de bodhisattva. Dōgen tuvo algunas dificultades en los monasterios chinos, puesto que no había recibido la ordenación Vinaya, pero cuando regresó a Japón, tal como se describe en el *Shōbōgenzō Jukai (Recibiendo los preceptos)*, dio a sus discípulos solo los preceptos de bodhisattva. En la tradición del zen Sōtō, tanto monjes como laicos, reciben los 16 preceptos de bodhisattva que consisten en los Tres Refugios, los Tres Preceptos Puros y los Diez Preceptos Mayores. El significado de estos se encuentra en los comentarios de Dōgen Zenji en el *Kyōjukaimon (Comentarios acerca de la enseñanza y transferencia de preceptos)*; *Bonmokō-ryakusho*, comentario de Kyōgō, y *Zenkaishō*, escrito por Banjin Dōtan en el siglo XVII.

Arrepentimiento

En la ceremonia de preceptos, primero recitamos el verso de arrepentimiento.

Todo mi pasado y karma adverso
Nacidos de la avidez, del odio y de la ilusión ilimitados
A través de cuerpo, palabra y mente,
Ahora los acepto totalmente.

En el *Kyōjukaimon*, Dōgen Zenji dice: “Según el testimonio de los budas y ancestros, el karma de su cuerpo, habla y mente ha quedado limpio y es puro. Ese es el poder del arrepentimiento.”

Tres refugios

Tomamos refugio en los Tres Tesoros, recitando el verso de los Tres Refugios:

Tomo refugio en el Buda;
Tomo refugio en el Dharma;
Tomo refugio en la *Sangha*;
Tomo refugio en el Buda, honrado como el más elevado;
Tomo refugio en el Dharma, honrado como puro;
Tomo refugio en la Sangha, honrada como armoniosa.
He tomado completo refugio en el Buda;
He tomado completo refugio en el Dharma;
He tomado completo refugio en la *Sangha*.

En el *Kyōjukaimon*, Dōgen Zenji dice: “Cuando se toma refugio en el Buda, Dharma y Sangha, se es apto para recibir los grandes preceptos de todos los budas.”

Tres Preceptos Puros

Los Tres Preceptos Puros y los comentarios de Dōgen Zenji al respecto son:

1. El precepto de aceptar todos los códigos morales: someterse a las leyes y códigos de todos los budas es la base de leyes y códigos de todos los budas.
2. El precepto de aceptar todos los actos buenos: el dharma del despertar último es la manera en que uno debería practicar por sí mismo y cuando guía a otros.
3. El precepto de aceptar y beneficiar a todos los seres vivos: uno debería trascender las distinciones entre seres ordinarios y sabios, y salvar a todos, a sí mismo y a otros.

El origen de los Tres Preceptos Puros está en el *Bosatsu Yōrakukyo (El Sutra del collar del Bodhisattva)*. Se dice que los Tres Preceptos Puros se crearon para contener todos los preceptos Vinaya. En el *Shōbōgenzō Shoaku-makusa (Evitando todos los actos de maldad)* Dōgen escribe unos comentarios acerca de los preceptos de los Siete Budas, verso que aparece en el *Dhammapada*:

Al estudiar el despertar supremo escuchando las enseñanzas, practicando y verificando el fruto, lo encontramos profundo, distante y prodigioso. Escuchamos acerca del despertar último a través de las enseñanzas o a través de las escrituras. Al comienzo escuchamos decir que deberíamos evitar todo acto de maldad. Si no escuchamos que deberíamos evitar todo acto de maldad, no estamos escuchando el verdadero dharma de todos los budas, sino la enseñanza de los demonios.

Los Diez Preceptos Mayores

Luego recibimos los Diez Preceptos Mayores. Los preceptos van aquí acompañados por los comentarios de Dōgen Zenji en el *Kyōjukaimon*.

1. No matar:

Al no matar la vida, las semillas del buda se nutren y uno puede alcanzar la sabiduría de Buda. No mate la vida.

2. No robar:

Cuando la mente y los objetos son tal cual son, la puerta de la liberación permanece abierta.

3. No complacerse en la avidez sexual:

Cuando las tres ruedas de cuerpo, habla y mente son puras, no hay nada que desear. Todos los budas están caminando en el mismo sendero.

4. No decir falsedades:

Puesto que la rueda del dharma gira desde el comienzo, no hay ni demasiado ni poco. Cuando una gota de dulce rocío humedece a todos los seres, realidad y verdad son reveladas.

5. No vender licores embriagantes:

No traiga embriagantes. No los deje entrar. Es en verdad la gran luz de sabiduría.

6. No hablar de los errores de los otros:

En el buddha-dharma vamos juntos, compartimos el dharma juntos, realizamos la misma iluminación y practicamos juntos. No hable de los errores de los otros. No corrompa la vía.

7. No ensalzarse uno mismo ni difamar a otros:

Budas y ancestros alcanzaron la realización con todo el cielo y con la gran Tierra. Cuando manifiestan el gran cuerpo, no hay en el cielo ni dentro ni fuera. Cuando manifiestan el cuerpo del dharma no hay ni un centímetro de suelo sobre la tierra.

8. No codiciar el dharma ni objetos materiales:

Una sola frase o verso del dharma no es más que la manifestación de una miríada de seres y cientos de hierbas. Un dharma y una realización son todos los budas y ancestros. Uno debería entregarlos generosamente cuando se soliciten. Nunca los codicie.

9. No estar enojado:

Alejarse sin apego, avanzar sin apego, ser real sin apego, estar vacío sin apego: justo allí puede uno ver un océano de luminosas nubes y un océano de magníficas nubes.

10. No difamar los Tres Tesoros:

El Buda manifiesta su cuerpo en el mundo y predica el dharma. Los Tres Tesoros son la encrucijada del mundo. Los Tres Tesoros retornan al océano de la sabiduría total y son inconmensurables. Deberíamos aceptar los Tres Tesoros respetuosamente y entregarnos devotamente a ellos.

Recibimos los 16 preceptos de bodhisattva durante la ordenación laica o la ordenación de monje budista Zen Sōtō. Nuestra práctica de *zazen* está basada en la enseñanza ética de los preceptos. Algunas veces la gente piensa que como el zen trasciende el bien y el mal no hace falta una ética. Nuestro sentido de la ética o de la moral está basado en la discriminación entre el bien y el mal. Estos preceptos se refieren además a lo que es bueno y deberíamos hacer, y a lo que es malo y deberíamos evitar. Pero la comprensión fundamental de los preceptos del bodhisattva es que surgen naturalmente cuando uno ha despertado a la realidad del origen interdependiente.

En el *Zenkaishō* de Banjin Dōtan está escrito:

El precepto es contención y tratamiento [para sanar la enfermedad causada por los tres venenos: aidez, odio e ilusión]. Shakyamuni Buda, tras completar el despertar supremo, cuando estaba sentado bajo el árbol de la bodhi, estableció los preceptos; a lo que se llama contención. El Buda expresó contención diciendo: “Yo y la gran tierra y todos los seres sensibles hemos alcanzado simultáneamente la Vía.” Por lo tanto, a estos se les llama los preceptos del buda. Estos preceptos son la fuente original de todos los budas y la raíz de la práctica del camino del bodhisattva. La base es que todos los miembros de la sangha son hijos de Buda.

Los preceptos Vinaya son una colección de consejos del Buda Shakyamuni a los monjes. Cuando un monje cometía un error, Buda le decía que no lo hiciera más. Cada regla se volvió un precepto Vinaya. Pero la idea de los preceptos del bodhisattva es que surgen naturalmente cuando los budas despiertan a la realidad de todos los seres. De manera que estos 16 preceptos no son simples enseñanzas éticas, sino la expresión de la realidad del origen interdependiente del que el Buda tomó conciencia. De acuerdo al *Bendōwa* de Dōgen Zenji, nos sentamos con el mismo *zazen* con el que Buda se sentó bajo el árbol de la bodhi. “Afortunadamente, [hacer *zazen*] es ya sentarse sosegadamente en el *jijuyū-zanmai* de los budas.” (Traducción de Shohaku Okumura y Taigen Dan Leighton, *The Wholehearted Way [La vía de la entrega total]*, p.25). Dejamos pasar todos los pensamientos discriminatorios que surgen de nuestra conciencia kármica.

En nuestra vida diaria hemos de decidir sobre lo que debemos hacer o evitar. La medida para tales decisiones son los preceptos del bodhisattva, basados en la realidad anterior a cualquier acto de discriminación.

Reglas puras (*shingi*). Guías para nuestras actividades diarias.

En los monasterios Zen también tenemos unas pautas llamadas *Shingi* (en chino *Qinggui*, reglas puras). *Shingi* son las reglas para la práctica monástica establecidas en los monasterios zen en China. Dōgen introdujo *Shingi* en Japón. Sus reglas y comentarios se compilaron bajo el nombre de *Eihei Shingi*. Se escribieron para los discípulos del monasterio de Eiheiji, pero las enseñanzas de Dōgen sobre las actividades del quehacer diario también nos enseñan a vivir como bodhisattvas y practicantes de *zazen* en esta época moderna.

En las *Instrucciones para el cocinero (Tenzo-kyōkun)* Dōgen describe su propia experiencia con el *tenzo* o jefe de cocina que conoció estando aún en el puerto, al arribar a China. El viejo monje era *tenzo* en el monasterio de Ayuwang y había venido al barco en el que estaba Dōgen para comprar hongos japoneses para un plato especial del día siguiente. El joven Dōgen lo invitó a bordo para tomar el té y conversar.

Dōgen pregunta: “¿A qué hora salió usted de Ayuwang?”

El *tenzo* dice: “Después del almuerzo.”

Dōgen dice: “¿Qué distancia hay de Ayuwang a aquí?”

El *tenzo* dice: “34 o 35 *li* [alrededor de 19 kilómetros].”

Dōgen deseaba continuar la conversación y lo invita a cenar. Pero el *tenzo* responde: “No puede ser. Si no me hago cargo de lo que tengo que servir mañana, no se hará bien.”

Dōgen dice: “¿Acaso no hay monjes en su templo que sabrían preparar la comida igual que usted la prepara? ¿Si solo una persona, el *tenzo*, está ausente, habrá alguna deficiencia?”

El *tenzo* dice: “A mi avanzada edad hago este trabajo como parte de mi compromiso total con la práctica. ¿Cómo podría yo dejar a otro [mi responsabilidad]? Además, cuando vine aquí no pedí autorización para quedarme fuera toda la noche.”

Dōgen entonces pregunta al *tenzo*: “Venerable *tenzo*, a su avanzada edad, ¿por qué no se compromete totalmente con la vía a través de *zazen* o profundiza en las palabras e historias de los antiguos maestros, en lugar de molestarse siendo *tenzo* y trabajando? ¿De qué sirve eso?”

Entonces el *tenzo* se echa a reír sonoramente y dice: “Oh, mi buen amigo de un país extranjero, aún no has comprendido la entrega total a la vía y no sabes lo que son las palabras y las frases.”

Al escucharle Dōgen se siente confundido y avergonzado. Pregunta: ¿Qué son las palabras y las frases? ¿Qué es la entrega total a la vía?

El *tenzo* dice: “Si no te equivocas en esta cuestión eres realmente una persona de verdad.”

Dōgen no comprende y el *tenzo* se va inmediatamente. (*Dōgen's Pure Standards for the Zen Community* [Las reglas puras de Dōgen para la comunidad zen], Leighton/Okumura, SUNY 1996).

Este encuentro tuvo una profunda influencia en la comprensión y práctica del dharma de Dōgen. En el *Tenzo-kyōkun* Dōgen escribe: “Doy gracias a la gentileza de ese *tenzo* por lo que haya aprendido sobre las palabras y frases, y comprendido sobre la entrega total a la vía.”

El trabajo cotidiano es una parte importante de la práctica zen. Esta es una enseñanza única del zen, un regalo que el budismo zen Sōtō puede ofrecer a los practicantes modernos.

Tres mentes

Al final del *Tenzo-kyōkun* Dōgen dice que el cocinero y todos los miembros de su comunidad –desde el abad hasta el novicio– deben mantener tres actitudes internas hacia las personas y las cosas que encontramos: mente magnánima (*daishin*), mente nutricia (*rōshin*) y mente jubilosa (*kishin*).

Mente magnánima es como una gran montaña inamovible o un océano aceptando las aguas de muchos ríos. Mente nutricia es la actitud de los padres hacia sus hijos, cuidando de todas las personas y cosas. Mente jubilosa es la alegría que encontramos cuidando a otros, aun en medio de las dificultades. Cuando manifestamos estas tres mentes (*sanshin*) en nuestra vida diaria, nuestra práctica de *zazen* está actuando más allá de las paredes del *zendō*.

Meditación (Samadhi)

Dōgen llama su práctica de meditación *shikantaza*, que quiere decir literalmente “sólo sentarse”. En *shikantaza* nos sentamos sin los *koans* usados en el zen Rinzai. En nuestro *zazen* cuerpo y mente se sientan sin técnicas –*koans*, mantras, visualizaciones u otras. Nos ponemos en una postura erguida, respiramos a través de la nariz, silenciosa y profundamente desde el vientre, y mantenemos los ojos abiertos. Dejamos pasar cualquier pensamiento que surja en nuestra mente. Es simplemente sentarse erguido, sin expectativas ni idea de obtener algo. La idea esencial de Dōgen es que práctica e

iluminación son una sola cosa. La práctica no es un método para que una persona ilusa se convierta en un ser iluminado. Práctica sin egocentrismo es en sí misma iluminación.

Este tipo de práctica de *zazen* nos enseña a sentarnos erguidos dondequiera que estemos. Algunas veces nuestra mente está en calma y otras veces nuestra mente está ocupada. Algunas veces nos sentimos tranquilos y otras veces estamos en medio de una tormenta. No nos aferramos ni evitamos ninguna condición, sino que continuamos sentándonos en la postura erguida. Tratamos de vivir de esa erguida manera, no sólo en *zazen* sino también en nuestra vida diaria. Cuando nos desviamos de la rectitud nos damos cuenta y regresamos a ella.

La enseñanza básica de Buda Shakyamuni es que sufrimos debido a la avidez, odio e ilusión –las tres mentes envenenadas. A partir de este sufrimiento creamos *samsara*. La realidad del ser es impermanencia (*anti*), sin-ego (*anatman*) y vacío de toda naturaleza propia (*sunyata*). Debido a que ignoramos esta realidad, cuando encontramos un objeto, queremos poseerlo –eso es avidez. Cuando el objeto es algo que no queremos, tratamos de evitarlo. Pero las cosas no pueden evitarse y por ello nos enfurecemos. Perseguimos lo que nos gusta y huimos de lo que nos disgusta. Esta manera de hacer las cosas crea una vida de *samsara*. Algunas veces nos sentimos tan contentos como un dios. Pero la mayoría de las veces nos sentimos como fantasmas hambrientos o moradores del infierno. Los seis reinos del *samsara* simbolizan nuestro modo de vida con sus constantes altibajos. Ninguna condición permanece, porque las cosas están siempre cambiando. Momento tras momento experimentamos dicha y aflicción, placer y tristeza. Transmigramos momento a momento. No hay estabilidad ni tranquilidad en nuestras vidas. Esta es la vida del *samsara*.

Al ver la inestabilidad y la falta de sentido de la vida enraizada en las tres mentes envenenadas, puede que comencemos a estudiar las enseñanzas de Buda o a practicar la meditación. Sin embargo, las tres mentes envenenadas siguen actuando, aun en medio de nuestra intención de estudiar y practicar el dharma. De hecho, la aspiración de practicar es en sí misma una manifestación de las tres mentes envenenadas. No nos gusta *samsara*, queremos vivir en nirvana. Practicamos persiguiendo el nirvana y escapando del *samsara*. Esta disposición mental es en sí misma *samsara*. Este es el problema básico que encontramos en nuestra práctica.

Practicamos debido a nuestra aspiración, pero si la aspiración es en sí misma un obstáculo para la liberación del *samsara*, ¿qué podemos hacer? ¿Podemos practicar sin hacer uso de nuestra voluntad de practicar? Esto es como tirar del cojín sobre el que estamos sentados. Cuando nos sentamos con resolución, finalmente comprendemos que aun nuestra determinación puede ser un obstáculo. Las enseñanzas de Dōgen Zenji adquieren entonces sentido para nosotros: “¡Sólo siéntese! ¡Sólo practique!” Dōgen Zenji nos apremia a practicar sin ninguna idea de ganancia. Nos apremia a no practicar con las tres mentes envenenadas. En el caso de *zazen*, nos enseña a sólo sentarnos (*shikantaza*).

***Prajna* (sabiduría)**

Dōgen Zenji fue un escritor prolífico. Sus trabajos incluyen el *Shōbōgenzō* (*Tesoro del verdadero ojo del Dharma*), *Gakudō Yojinshū* (*Puntos a observar en la práctica de la vía*), el *Eihei Shingi* y otros. Los discursos formales de Dōgen en la sala del dharma los anotaron y compilaron durante casi veinte años sus discípulos bajo el nombre de *Eihei-kōroku* (*Extenso archivo de Eihei Dōgen*). Él recogió trescientos *koans* en el *Manashōbōgenzō*. Estos escritos son todas expresiones de su profunda penetración del dharma basada en su práctica de *zazen*. Los budistas zen Sōtō han estado estudiando las palabras de Dōgen, Keizan y otros maestros del zen Sōtō como enseñanzas de sabiduría (*prajna*).

La escritura de Dōgen se respeta profundamente en Japón y en Occidente, pero es difícil de comprender debido a su particular estilo de expresión, a su amplio conocimiento y profunda filosofía. Incluso en Japón necesitamos un especial entrenamiento intelectual para poder comprender adecuadamente los escritos de Dōgen. Estudiamos el *Shōbōgenzō* con los valiosos comentarios de académicos y monjes Sōtō desde el período Tokugawa hasta nuestros días. Para poder comprender los escritos de Dōgen y de otros maestros zen es también útil estudiar los sutras y comentarios budistas, la literatura zen y los clásicos chinos y japoneses que estos viejos maestros zen estudiaron.

Pero estudiar la filosofía budista y la literatura zen no es suficiente. Dōgen dijo en el *Genjō-koan*: “Estudiar la vía del buda es estudiar el ser. Estudiar el ser es olvidar el ser.

Olvidar el ser es ser verificado por miríadas de dharmas. Ser verificado por miríadas de dharmas es abandonar cuerpo y mente del propio ser y cuerpo y mente de los otros.”

Cuando él usa la expresión “abandonar cuerpo y mente” se refiere a la práctica de *zazen*. Estudiar la vía del buda no es más que practicar *zazen* y abandonar el ser. Para estudiar los escritos de Dōgen en su verdadera esencia necesitamos practicar *zazen*.

Dōgen en sus comentarios al Sutra del Corazón, en el *Shōbōgenzō Makahannya-haramitsu*, dice:

El momento en que Avalokiteshavara Bodhisattva practica profundo *prajna paramita*, es todo el cuerpo viendo claramente el vacío de los cinco agregados. Los cinco agregados son formas, sensaciones, percepciones, predilecciones y conciencia; esto es cinco veces *prajna*. Ver claramente es en sí mismo *prajna*. Para revelar y manifestar esta verdad esencial, [el *Sutra del Corazón*] dice que “forma es vacío; vacío es forma.” Forma es nada más que forma; vacío es nada más que vacío –cien hojas de hierba, diez mil cosas. Los doce campos sensoriales son doce instancias de *prajna-paramita*. Así también hay dieciocho instancias de *prajna*: ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo, mente; forma, sonido, olor, sabor, tacto, objetos de la mente; así como la conciencia de ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente. Así también hay cuatro instancias de *prajna*: sufrimiento, su causa, su cese y el camino [hacia su cese]. Así también hay seis instancias de *prajna*: generosidad, preceptos puros, sosegada paciencia, diligencia, meditación silenciosa y sabiduría. Así también hay una sola instancia de *prajna* manifestándose ahora mismo –insuperable, completo, perfecto despertar. Así también hay tres instancias de *prajna*: pasado, presente y futuro. Así también hay seis instancias de *prajna*: tierra, agua, fuego, viento, espacio y conciencia. Así también cuatro instancias de *prajna* tienen lugar diariamente: caminar, estar de pie, sentarse y acostarse.

De acuerdo a Dōgen, estudiar *prajna* es estudiar el ser a través de *zazen* y a través de todas las actividades de nuestra vida diaria. A pesar de que los preceptos, la meditación y la sabiduría son los tres estudios básicos, en realidad no son sino una sola cosa, nunca separados.

2 | Textos sobre Zazen

Fukan zazengi: Instrucciones universalmente recomendadas para el Zazen

Traducido al inglés por el Proyecto Textos Zen Sōtō.

La Vía es originalmente perfecta y lo impregna todo. ¿Cómo podría estar sujeta a la práctica o a la realización? El verdadero vehículo es auto-suficiente. ¿Qué necesidad hay de un esfuerzo especial? En efecto, el cuerpo entero está libre de polvo. ¿Quién podría creer en un medio para desempolvarlo? Nunca está separado de este preciso lugar, ¿cuál es el sentido de ir de aquí a allá para practicar? Sin embargo, si hay una desviación del espesor de un cabello es como la separación entre cielo y tierra. Si surge el más mínimo agrado o rechazo, la mente se pierde en la confusión. Suponga que usted está orgulloso de su comprensión y dotado de iluminación, obteniendo la sabiduría que conoce de un vistazo, logrando la Vía y clarificando la mente, despertando una aspiración para alcanzar los cielos. Usted está jugando en el portal de entrada, pero aún no alcanza el vital camino de la emancipación.

Considere al Buda: a pesar de haber nacido sabio, las huellas de sus seis años sentado erguido aún pueden verse. En cuanto a Bodhidharma, a pesar de haber recibido el sello de la mente, sus nueve años frente a la pared aún se celebran. Si los antiguos sabios eran así, ¿cómo podemos hoy prescindir de la práctica de total entrega?

Por lo tanto, deje a un lado la práctica intelectual de investigar palabras y perseguir frases y aprenda a dar el paso hacia atrás que da un giro a la luz y la hace brillar hacia dentro. Cuerpo y mente caerán por sí mismos y su rostro original se manifestará. Si quiere hacerlo realidad, póngase a trabajar en ello ahora mismo.

Para practicar Zen lo apropiado es un cuarto silencioso. Coma y beba con moderación. Deje a un lado todos los compromisos y suspenda todos los asuntos. No piense “bueno” o “malo”. No juzgue verdadero o falso. Renuncie a las operaciones de la mente, del intelecto y de la conciencia. Deje de calcular con sus pensamientos, ideas y

puntos de vista. No pretenda convertirse en un buda. ¿Cómo podría eso limitarse a estar sentado o acostado?

En el lugar donde se siente, coloque una estera gruesa y un cojín sobre ella. Siéntese en la posición de loto completo o en la posición de medio loto. En la posición de loto completo, primero coloque el pie derecho sobre el muslo izquierdo, luego el pie izquierdo sobre el muslo derecho. En la posición de medio loto, simplemente coloque el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Ajuste sus ropas de manera que estén holgadas y bien arregladas. Luego coloque la mano derecha sobre la pierna izquierda y la mano izquierda sobre la palma derecha, la punta de los pulgares tocándose ligeramente. Enderece su cuerpo y siéntese erguido, sin inclinarse ni a la izquierda ni a la derecha, ni hacia adelante ni hacia atrás. Alinee sus orejas con los hombros y su nariz con el ombligo. Coloque la punta de la lengua contra el frente del paladar, con los dientes juntos y los labios cerrados. Mantenga siempre los ojos abiertos y respire suavemente por la nariz.

Una vez que haya ajustado su postura, inhale y exhale completamente, balancee su cuerpo hacia la derecha e izquierda y establezca una postura sentada estable e inmóvil. Piense en no pensar. ¿No pensar –qué clase de pensar es ese? No-pensar. Este es el arte esencial de *zazen*. El *zazen* del que hablo no es una práctica de meditación. Es simplemente la puerta del dharma de la tranquilidad jubilosa, la práctica-realización de la iluminación totalmente culminada. Es el *koan* realizado: emboscadas y artimañas no pueden alcanzarlo. Si usted comprende este punto, es como un dragón entrando en el agua, como un tigre entrando en las montañas. Debe usted saber que el verdadero dharma aparece por sí solo, de manera que desde el comienzo el embotamiento y la distracción quedan eliminados.

Al levantarse, muévase lenta y silenciosamente, de forma tranquila y deliberada. No se levante repentina ni abruptamente. Mirando al pasado, nos damos cuenta de que la trascendencia de ambos, lo mundano y lo sagrado, y el morir sentado o de pie, han dependido completamente del poder de *zazen*.

Además, provocar el despertar con un dedo, una bandera, una aguja o un mazo, y suscitar la realización con una escobilla, un puño, una vara o un grito –nunca pueden comprenderse a través del pensamiento discriminativo, mucho menos pueden conocerse mediante la práctica de poderes sobrenaturales. Estas representan conductas

más allá del ver y del escuchar. ¿No son estas anteriores al criterio del conocimiento y los puntos de vista?

Siendo este el caso, la inteligencia o la falta de ella no es un problema; no distinga entre el tonto y el astuto. Si usted concentra su esfuerzo con atención y sin distracción, eso es en sí mismo entregarse totalmente a la vía. La práctica-realización es pura naturalmente. Avanzar es, después de todo, un asunto cotidiano.

En general, en nuestro mundo y en otros, tanto en la India como en China, todos observan de igual manera el sello-búdico. Mientras que cada linaje expresa su propio estilo, todos están simplemente consagrados a sentarse, completamente inmóviles en una resuelta estabilidad. A pesar de que se dice que existen diez mil distinciones y mil variantes, todos simplemente se entregan a la vía en *zazen*. ¿Por qué dejar atrás el asiento en su propia casa y errar en vano por polvorientos reinos en otras tierras? Un solo traspíes y usted se desviaría de lo que está directamente frente a usted.

Ha tenido la oportunidad crucial de tomar forma humana. No deje pasar sus días y sus noches en vano. La actividad esencial de la vía búdica está a su cuidado. ¿Quién se complacería vanamente en la chispa de un sílex? Además, forma y sustancia son como el rocío sobre la hierba, las fortunas de la vida como un relámpago –agotado en un instante, desvanecido en un resplandor.

Por favor, honorables seguidores del Zen, por largo tiempo acostumbrados a tantear al elefante, no duden del verdadero dragón. Consagren sus energías a la vía que apunta directamente a lo real. Reverencien a aquel que ha ido más allá del aprender y está libre de todo esfuerzo. Armonicéense con la iluminación de todos los budas; alcancen el samadhi de todos los ancestros. Continúen viviendo de esta manera y ustedes serán esa persona. El granero del tesoro se abrirá por sí mismo y podrán disfrutarlo libremente.

Selecciones del:

Shōbōgenzō Bendōwa: Conversación sobre la entrega total a la práctica de la Vía

Traducido por Shohaku Okumura y Taigen Dan Leighton

Todos los buddha-tathagatas han estado juntos, transmitiendo simplemente el insondable y sublime dharma y actualizando *anuttara samyak sambodhi*, para el cual existe un insuperable, genuino y prodigioso método². Este sublime e insondable dharma, transmitido solamente de buda a buda sin desviación, tiene su criterio en *jijuyū-zanmai*.³

² Tathagata es uno de los diez epítetos para Buda; literalmente significa “así viene, así va”. Se usa junto con buda para dar énfasis.

“Simplemente transmitiendo” es *tanden* (単伝), literalmente sola o simple transmisión, lo cual implica que la transmisión es directa entre budas, que sólo el dharma se transmite y que se transmite completamente.

Anuttara samyak sambodhi es la alerta percepción incomparable, la iluminación suprema del Buda. “Sublime e insondable dharma” es *myōhō* (妙法); *myō* significa “maravilloso, sutil, excelente, inaprensible”; *dharma* hace referencia a la verdad o realidad, los objetos o elementos de la realidad o la enseñanza acerca de la realidad. *Myōhō* es una traducción de *saddharma*. *Saddharma* también se traduce como *shōbō*, *verdadero dharma*, el *shōbō* de la obra maestra de Dogen, *Shōbōgenzō*. El “sublime e insondable método”, *myōjutsu*, puede también traducirse como “arte sutil”. A pesar de que pueda decirse que esta práctica tiene un método, arte o criterio, este término usado aquí por Dōgen es provocativo e incluso irónico, ya que no es un método ni técnica para llegar a un resultado dualista, ya presente, y no está en sí mismo separado del “sublime e insondable dharma”.

³ *Jijuyū-zanmai* literalmente significa “samadhi de la realización del ser-mismo” o “gozo del ser-mismo”, o el “samadhi del ser-mismo recibiendo o aceptando su función.” *Ji* es “ser”; *juyū*, como compuesto común, significa “realización o gozo”. *Ju*, por sí solo, es “recibir” o “aceptar”; *yu*, por sí solo, es “funcionar” o “usar”. *Zanmai* es samadhi o concentración. De modo que podemos entender este samadhi de la realización y gozo del ser-mismo como el samadhi o concentración en el ser cuando simplemente recibe y acepta su función o su posición espiritual en el mundo. El punto importante es que este no es el ser-mismo que tiene un objeto. No existe algo más o fuera de este ser. El gozo, realización o satisfacción, es el samadhi del ser-mismo, del cual no hay otro. Esta no es una experiencia que pueda encontrarse en otra parte que no sea aquí y ahora, no es algo que pueda adquirirse ni obtenerse. *Jijuyū* muchas veces se compara con *tajuyū*, otros recibiendo el gozo del dharma. Históricamente, *tajuyū* hace referencia a otros seres que reciben los beneficios de la práctica del bodhisattva. En el caso del *jijuyū* de Dogen Zenji, no hay el *ta*. *Ta* está incluido en el *ji*. Todas las cosas se vuelven todas las cosas, todo se vuelve todo. *Jijuyū* samadhi es la práctica del buddha. En el *Shōbōgenzō Genjōkoan* Dōgen Zenji dice: “Estudiar la vía del buddha es estudiar el Ser; estudiar el Ser es olvidarse del Ser; olvidarse del Ser es ser iluminado por una miríada de dharmas; ser iluminado por una miríada de dharmas es abandonar cuerpo y mente del ser de uno mismo y de otros.” Esto es *jijuyō Zanmai*. Esto realmente ocurre en *zazen*.

Para manifestarse libremente en este samadhi, practicar *zazen* en la postura erguida es la verdadera entrada.⁴ Aun cuando este dharma es inherentemente abundante en cada persona, no se manifiesta sin práctica, no se alcanza sin realización.

Para todos los ancestros y budas, quienes han mantenido y vivido en buddha-dharma, practicar la postura erguida, sentados en *jijuyū-zanmai*, es la verdadera vía para abrir la iluminación.⁵ Tanto en la India como en China, aquellos que han alcanzado la iluminación han seguido esta vía. Esto se debe a que cada maestro y cada discípulo han estado íntima y correctamente transmitiendo este sutil método, y recibiendo y manteniendo su verdadero espíritu.

De acuerdo a la tradición recibida inequívocamente, el buddha-dharma sencillo y claro, que se ha transmitido simplemente, es supremo entre lo supremo. Desde el momento que usted comienza a practicar con un maestro, las prácticas de quemar incienso, reverencia, *nembutsu*, arrepentimiento y leer sutras no son en nada esenciales; sólo siéntese, abandonando cuerpo y mente.⁶

Cuando uno revela el buddha-mudra con todo su cuerpo y mente, sentándose erguido en este samadhi, aun por un corto período de tiempo, todo en el mundo del dharma se vuelve buddha-mudra y todo espacio en el universo se vuelve completamente

⁴ “Manifestarse libremente”, *yuge* (遊戯), también puede traducirse como “jugar libremente.” Los caracteres en una versión más tardía del texto son *yuke* (遊化), que significa “salir y expandir la enseñanza.”

⁵ La sección que comienza con la frase “Para todos los ancestros y budas, quienes han mantenido y vivido en buddha-dharma...”, y yendo a la primera pregunta debajo, se recita diariamente en los templos Soto Zen como un texto separado y se conoce como el *Jijuyō-zanmai* o Samadhi de la Realización del Ser.

⁶ *Nembutsu* fue originalmente la práctica de recitar el nombre y visualizar la imagen de cualquier buda o tierra de buda, y sólo más tarde, en el Budismo de la Tierra Pura, vino a significar recitar el nombre de Amitabha; arrepentimiento, *shusan* (修懺) en japonés, se refiere a *fusatsu* (*posadha* en Sánscrito), una ceremonia de arrepentimiento y de tomar los votos y refugio, lo que ocurre regularmente en comunidades budistas. “Abandonar cuerpo y mente” es una expresión importante para Dōgen. Dōgen indica aquí que estas prácticas deben venir del *shinjin datsuraku* (abandonar cuerpo y mente), en otras palabras, *zazen*. Deberían ser expresión de *shikantaza* (sólo sentarse); de otra manera, no tendrían sentido alguno.

Esto también podría leerse literalmente como “Desde el momento en que usted comienza a practicar con un maestro, no use [estas prácticas], sólo siéntese, abandonando cuerpo y mente...” Es para decir que tales prácticas no deberían usarse como instrumentos para alcanzar un progreso espiritual. Más bien, deberían llevarse a cabo como expresiones del samadhi de la realización del ser. En su propia práctica, Dōgen continuó entregándose a todas estas actividades específicas de la práctica con esta actitud.

iluminación.⁷ Por tanto, le permite a los buddhas-tathagatas incrementar el gozo del dharma de sus propios terrenos originales y renovar el ornamento de la vía del despertar. Simultáneamente, todos los seres vivos en el mundo del dharma, en las diez direcciones y en los seis dominios, se vuelven claros y puros de cuerpo y mente, llevan a cabo una gran emancipación y sus rostros originales aparecen. En ese momento, todas las cosas juntas despiertan a la iluminación suprema y utilizan el buda-cuerpo, inmediatamente van más allá de la culminación del despertar y se sientan en la postura erguida bajo el noble árbol de la bodhi.⁸ Al mismo tiempo, giran la incomparable gran rueda del dharma, dando inicio a la expresión del perfecto, genuino y profundo *prajna*.

Hay un camino a través del cual el *anuttara samyak sambodhi* de todas las cosas retorna [a la persona en *zazen*] y en el cual [esa persona y la iluminación de todas las cosas] íntima e imperceptiblemente se ayudan entre sí. Por tanto, esta persona de *zazen*, abandona sin falta cuerpo y mente, rompe con previas creencias y pensamientos contaminados, despierta el buddha-dharma genuino, ayuda universalmente al trabajo de buda en cada uno de los lugares, tan numerosos como los átomos, donde buddha-tathagatas enseñan y practican, y ampliamente influyen a practicantes que están yendo más allá de buda, exaltando así vigorosamente el dharma que va más allá de buda.⁹ En este momento, debido a que la tierra, hierbas y árboles, cercas y muros, tejas y guijarros, todas las cosas en el dominio del dharma en las diez direcciones realizan el trabajo de buda, todo el mundo recibe el beneficio del movimiento del viento y del agua causado por este funcionamiento, y a todos les ayuda imperceptiblemente la maravillosa e

⁷ “Con todo el cuerpo y la mente” es literalmente “cuerpo, palabra y mente.” Este complejo pasaje, comenzando con “Cuando uno manifiesta el buddha mudra...” refleja la base no-antropocéntrica del pensamiento y práctica del Budismo. La realización activa, incorporada y sostenida por el samadhi de la realización del ser, incluye no sólo a los humanos y otras criaturas, sino incluso la tierra y el suelo, la “grama y árboles, cercas y muros, tejas y guijarros” que Dōgen menciona más abajo. Aun cosas que son usualmente consideradas como objetos inanimados en la filosofía occidental comparten vitalmente este despertar y resuenan mutuamente para estimular la guía o influencia sutil y misteriosa del buda en todos nosotros. Esta visión budista de nuestro medio ambiente y de todas las cosas que lo conforman vivo e íntimamente conectado a nosotros, en lugar de ser una colección de objetos muertos, se ha vuelto de gran interés para los pensadores modernos, interesados por las amenazas de la degradación ambiental y por las actitudes dominantes que han ayudado a poner en peligro nuestra ecología.

⁸ Los seis dominios son, infierno, el dominio de los fantasmas hambrientos, de los animales, de los *asuras* (titanes), de los seres humanos y de los seres celestiales. “Suprema iluminación” en esta frase es *shōgaku* (正覺) en japonés; esto se refiere a *anuttara samyak sambodhi*.

⁹ “Cada lugar” es *dōjō* (道場), un lugar donde buddha-tathagatas practican y manifiestan el buddha-dharma.

incomprensible influencia de buda en la actualización de la iluminación a su alcance. Puesto que aquellos que reciben y usan esta agua y fuego extienden la influencia del buda de la iluminación original, todos los que viven y hablan con estas personas también comparten y despliegan universalmente la virtud ilimitada de buda, y circulan el inagotable e incesante, insondable e inconmensurable buddha-dharma, dentro y fuera del completo mundo del dharma. Sin embargo, estas varias [influencias mutuas] no se mezclan en las percepciones de esta persona sentada, porque tienen lugar en la quietud, sin ninguna elaboración y son la iluminación misma. Si práctica e iluminación estuviesen separadas, como comúnmente la gente cree, les sería posible percibirse una a la otra.¹⁰ Pero aquello que está asociado con las percepciones no puede ser el nivel de la iluminación, porque el iluso sentimiento humano no puede alcanzar el nivel de iluminación.

Además, a pesar de que mente y objeto aparecen y desaparecen en la quietud, puesto que esto ocurre en el dominio del sí mismo-recibiendo y del sí mismo-usando (*jijuyū*), sin mover una mota de polvo ni destruir una sola forma, el extenso trabajo de buda y la profunda, sutil influencia de buda se hacen realidad.¹¹ Hierbas, arboles y tierra afectados por este funcionamiento, irradian juntos gran brillantez y una y otra vez manifiestan el profundo, insondable y sublime dharma. Hierbas y arboles, cercas y muros lo demuestran y exaltan para el beneficio de los seres vivos, ordinarios y sabios; y a su vez, seres vivos, ordinarios y sabios, lo expresan y manifiestan para el beneficio de hierbas y arboles, cercas y muros. El dominio del propio despertar y del despertar a otros está fundamentalmente dotado con la cualidad de la iluminación sin que nada falte, y permite que el nivel de iluminación se actualice incesantemente.

Por lo tanto, aun cuando sólo una persona se siente por corto tiempo, debido a que este *zazen* es uno con toda existencia y permea completamente todo tiempo, lleva a cabo la imperecedera guía de buda dentro del inagotable mundo del dharma en el pasado, presente y futuro. [*Zazen*] es igualmente la misma práctica y la misma iluminación para

¹⁰ La frase un tanto ambigua de “les sería posible percibirse una a la otra” puede ser interpretada como “debería ser posible para la práctica y la iluminación ser percibidas separadamente.”

¹¹ “Mente y objeto” puede ser entendido como sujeto y objeto. “Aparecer y desaparecer” es la traducción de *shō nyū go shutsu* (証入悟出), literalmente “iluminación entrando e iluminación saliendo.”

la persona sentada y para todos los dharmas.¹² El melodioso sonido continúa resonando en el eco, no solamente durante la práctica sentada, sino también antes y después de golpear *sunyata*, que sigue una y otra vez, antes y después de que el mazo lo golpee.¹³ No sólo eso, también todas las cosas están dotadas con práctica original dentro del rostro original, que no se puede medir.

Usted debería saber que aun cuando todos los budas en las diez direcciones, tan numerosos como los granos de arena del río Ganges, juntos empleasen el completo poder de su sabiduría de buda, nunca podrían alcanzar el límite ni medir ni comprender la virtud del *zazen* de una persona.

Ahora hemos escuchado que la virtud de este *zazen* es inmensa. Personas estúpidas pueden ponerlo en cuestión preguntando: “Hay muchas puertas al buddha-dharma. ¿Por qué usted sólo recomienda *zazen*?”

RESPUESTA:

Porque es la verdadera puerta al buddha-dharma.

¿Por qué es sólo ésta la verdadera puerta?

RESPUESTA:

¹² Dōgen dice literalmente: “Igual misma práctica y misma iluminación para ambos, esto y aquello.” El sujeto sobreentendido es *zazen* o la actividad total del trabajo de buda que Dōgen ha venido describiendo. Hemos traducido “esto y aquello” o “eso, eso”, como “la persona sentada y para todos los dharmas.” Sin embargo, estas palabras pueden implicar también la distinción entre personas ordinarias y sabios, así como también la de sujeto y objeto, representados por la persona sentada y todos los fenómenos.

¹³ *Sunyata* es literalmente “espacio vacío.” Dōgen se refiere a la enseñanza Budista de *sunyata*, algunas veces traducido como vacío; sin embargo, en realidad significa la completa interdependencia de todas las cosas. Con esta imagen, Dōgen recuerda el poema “Campana de Viento” de su maestro Tendō Nyojō:

Todo el cuerpo de la campana de viento, como una boca colgante en el vacío (sunyata)

Sin escoger de qué dirección viene el viento

Por el beneficio de otros habla igualmente de prajna (sabiduría)..... [Nuestra traducción]

El Gran Maestro Shakyamuni transmitió correctamente el insondable y sublime método para alcanzar la Vía, y todos los tathagatas de los tres tiempos (pasado, presente y futuro) también alcanzaron la Vía a través de *zazen*. Por esta razón [*zazen*] se ha transmitido de una persona a otra como la verdadera puerta. No sólo eso, todos los ancestros de la India y China alcanzaron la Vía a través de *zazen*. Por esto ahora muestro la verdadera puerta a humanos y seres celestiales.

En cuanto a la práctica de *zazen*, las personas que aun no han comprendido buddha-dharma deberían alcanzar la iluminación a través de la práctica de la vía de *zazen*.¹⁴ Pero aquellos que ya han clarificado el verdadero buddha-dharma ¿qué pueden esperar de la práctica de *zazen*?

RESPUESTA:

A pesar de que se dice que uno no debería contar sueños a los tontos y que es inútil dar remos a la gente de la montaña, le daré más enseñanzas.

Pensar que práctica e iluminación no son uno no es más que un punto de vista fuera de la Vía [es decir, ilusorio]. En el buddha-dharma, práctica e iluminación son uno y lo mismo. Debido a que se trata de la práctica de la iluminación, la práctica de la vía totalmente comprometida del principiante es exactamente la totalidad de la iluminación original. Por esta razón, al transmitir la actitud esencial hacia la práctica se enseña a no esperar la iluminación fuera de la práctica. Esto debe ser así porque [esta práctica] es la iluminación original directamente indicada. Puesto que ya es iluminación de la práctica, la iluminación es imperecedera; puesto que es la práctica de la iluminación, la práctica es sin comienzo. Por lo tanto, ambos Shakyamuni Tathagata y Venerable Mahakashyapa fueron aceptados e hicieron uso de la práctica de la iluminación, y de la misma manera el Gran Maestro Bodhidharma y el Gran Ancestro Daikan (sexto Ancestro) fueron atraídos y

¹⁴ El carácter aquí para *iluminación* es *shō* (照), que también significa verificación, prueba o autenticación. Este carácter se usa para *iluminación* en las respuestas de Dōgen.

transformados por la práctica de la iluminación. Las huellas de mantener y habitar en buddha-dharma son así.

Existe ya la práctica no separada de la iluminación y, afortunadamente para nosotros, esta entrega total a la Vía con mente de principiante, que transmite la maravillosa práctica indivisa, es exactamente alcanzar la iluminación original, indivisa, en el terreno de lo genuino. Debemos saber que, para no permitir la contaminación de la iluminación inseparable de la práctica, los buda ancestros diligentemente nos enseñan a no distender la práctica.¹⁵ Cuando se abandona la sublime e insondable práctica, la iluminación original llena nuestras manos; cuando estamos libres de la iluminación original la sublime e insondable práctica se hace realidad a través de todo el cuerpo.

(Esta sección está tomada de The Wholehearted Way [Vía de La Entrega Total], de Shohaku Okumura y Taigen Dan Leighton, Turtle Publishing, 1997)

¹⁵ Esto hace referencia a un diálogo entre el Sexto Ancestro y Nangaku Ejō (677-744, Nanyue Huairang en chino). El Sexto Ancestro pregunta: “¿Qué es esto que así viene?” Después de ocho años Nangaku fue capaz de responder: “Cualquier explicación erra.” El Sexto Ancestro preguntó: “Si eso es así, ¿hay práctica e iluminación?” Nangaku responde: “No es que no haya práctica e iluminación, si no que no pueden ser contaminadas.” El Sexto Ancestro consintió, agregando: “Es justamente este no-contaminar lo que todos los budas ancestros mantienen.”

Selecciones del:

***Shōbōgenzō Zuimonki*¹: Dichos de Dōgen Zenji**

Anotados por Koun Ejō Zenji
Traducidos por Shohaku Okumura
Editados por Hozan Alan Senauke

1-1

Ser un hijo del Buda significa seguir las enseñanzas de Buda y llegar directamente a la budeidad. Debemos tratar de practicar en completa armonía con las enseñanzas de Buda. La práctica verdadera que se ajusta a las enseñanzas de Buda es *shikantaza*, en la que está basada la práctica diaria de esta comunidad (*sōrin*)². Reflexionen profundamente sobre esto.

1-2

Los practicantes de la Vía tienen que observar las reglas dejadas por el maestro zen *Hyakujō*.³ La manera de mantener las reglas es simplemente recibiendo y observando los preceptos y practicando *zazen*. El significado de recitar día y noche el *Sutra de los Preceptos*⁴, y de observar los preceptos con una mente concentrada, no es más que hacer *shikantaza* de acuerdo a la práctica de los antiguos maestros. Cuando nos sentamos en *zazen* ¿Qué precepto no se observa? ¿Qué méritos no se actualizan? Las actividades practicadas por los antiguos maestros tienen significados profundos. Sin aferrarnos a nuestros puntos de vista individuales ni a nuestras preferencias, deberíamos fluir con las personas en la comunidad y confiar en la Vía de los antiguos maestros, manteniendo nuestra práctica.

¹ *Shōbōgenzō Zuimonki* es una colección de enseñanzas de Dōgen Zenji, anotadas por Ejō Zenji, el heredero del dharma de Dōgen. Cuando se anotaron estas conversaciones, Dōgen acababa de fundar su primer monasterio, Kōshōji, en Fukakusa, Kyoto. En el *Zuimonki*, Dōgen habla repetidamente acerca de *zazen*, de la pobreza pura, de ser libre del deseo de fama y de provecho personal, de romper con las estrechas opiniones personales y de seguir a su maestro, como la actitud básica del practicante. Hemos seleccionado aquí las secciones en las cuales Dōgen Zenji pone énfasis sobre la práctica de *zazen*

² *Sōrin* significa literalmente bosque, un lugar donde conviven juntos varios tipos de árboles.

³ El Maestro Zen Hyakujō (Baizhang Huaihai, 720-814) escribió el *Hyakujō Shingi*, las primeras reglas escritas para un monasterio Zen. Por ello se le considera fundador del monasterio formal Zen.

⁴ Este es el *Bonmōkyō* (en Sanscrito *Brahmajala Sutra*), que presenta los preceptos Mahayana para *bodhisattvas*.

1-4

Para un monje zen, la principal Vía para mejorar uno mismo es practicar *shikantaza*. Sin preocupación acerca de ser inteligente o estúpido, naturalmente mejora si practica *zazen*.

1-14

Ejō pregunta: “Al estudiar la vía del Buda ¿qué práctica deberíamos escoger para consagrarnos a ella? Dōgen responde: “Depende del carácter o capacidad de uno. Sin embargo, hasta ahora, *zazen* se ha practicado y transmitido por la comunidad de ancestros. Esta práctica se adapta a todas las personas y pueden practicarla aquellos con capacidades superiores, mediocres o inferiores. Estando en China, en la asamblea de mi difunto maestro Tendō Nyojō, me senté en *zazen* día y noche después de escuchar esto.

2-9

Una vez, en China, estaba leyendo una colección de dichos de un antiguo maestro. En ese momento, un monje de Shisen (Shi-chuan), que era un practicante sincero de la vía, me preguntó: ¿Para qué sirve leer dichos escritos? Respondí: “Quiero aprender los hechos de los antiguos maestros.” El monje preguntó: “¿Para qué sirve?” Yo dije: “Enseñaré a la gente una vez que regrese a mi país.” El monje preguntó: “¿De qué sirve?” Yo dije: “Para beneficio de todos los seres vivos.” El monje preguntó: “Al final, ¿de qué sirve?”

Más tarde consideré esto y pensé: “Aprender los hechos de los antiguos maestros leyendo los dichos o *koans* anotados o explicárselos a la gente ilusa, todo ello, al final no sirve para mi propia práctica ni para enseñar a otros. Aun cuando no conozca ni una sola letra seré capaz de enseñar la verdad a otros en inagotables vías si me consagro a sólo sentarme y clarificar la gran cuestión.” Por ello ese monje me dijo: “Al final ¿de qué sirve?” Pensé que esta era la verdad. Desde entonces, he renunciado a la lectura de los dichos anotados y otros textos, me he concentrado y entregado totalmente a la postura sentada y he sido capaz de clarificar el gran asunto.

2-22

Sentarse es en sí mismo la práctica del Buda. Sentarse es en sí mismo no-hacer.⁵ No es más que la verdadera forma del Ser⁶. Aparte de esto, no hay nada que buscar que sea buddha-dharma.

2-25

Cuando me alojaba en el monasterio Tendō⁷ en China mientras el viejo maestro Nyojō era el abad, nos sentábamos en *zazen* hasta las once de la noche y nos levantábamos a las dos y media de la mañana para sentarnos en *zazen*. El abad se sentaba con la asamblea en la sala de los monjes, sin tomarse ni siquiera una noche libre. Durante la sentada, muchos monjes caían dormidos. El abad caminaba, golpeaba a los monjes dormidos con su puño o sandalia, les increpaba y exhortaba a que despertaran de su sueño. Si continuaban durmiendo iba al *shōdō*⁸, tocaba la campana y ordenaba a los ayudantes que encendieran las velas. De repente ofrecía una plática así:

¿De qué sirve perder el tiempo durmiendo? ¿Para qué se reúnen en la sala de los monjes? ¿Para qué se ordenaron monjes y entraron al monasterio? Piensen en el emperador y los oficiales gobernantes. ¿Quién de ellos lleva una vida fácil? El emperador gobierna con justicia. Los ministros sirven con lealtad y así sucesivamente hasta llegar hasta los plebeyos. ¿Quién lleva una vida fácil sin trabajar?

Ustedes han evitado estos trabajos, entraron al monasterio y pierden el tiempo inútilmente. Después de todo, ¿de qué sirve esto? La vida y la muerte es el gran asunto. Todo es impermanente y cambia rápidamente. Las escuelas de enseñanza y las escuelas del zen enfatizan esto. Esta noche o mañana en la mañana podemos morir o caer enfermos. No sabemos cómo puede llegar la muerte o qué tipo de enfermedad podemos contraer. Mientras estén vivos, por ahora, es estúpido dejar pasar el tiempo sin sentido, durmiendo o acostados, sin practicar buddha-dharma. Como ustedes actúan así, el buddha-dharma está muriendo. Cuando la gente practicaba *zazen* con devoción, el buddha-dharma florecía a lo largo y ancho de la nación. En los últimos tiempos, el buddha-dharma está cayendo en decadencia porque nadie promueve *zazen*.

⁵ En japonés, *fui* (también *muī*) significa no-hacer o no-acción; ser natural, sin crear uno su propia realidad a través de la discriminación o del apego.

⁶ Literalmente, la expresión japonesa significa el “cuerpo verdadero del ser”, es decir, la realidad del ser que precede a la discriminación.

⁷ En chino, Tiantong.

⁸ Un salón detrás del salón de los monjes (*sōdō*), donde el monje principal ofrece un sermón en nombre del abad.

Con mis propios ojos le vi de esta manera estimular a los monjes en la asamblea y hacerles sentarse en *zazen*.

2-26

¿Se obtiene la vía con la mente o con el cuerpo? En las escuelas filosóficas se dice que puesto que cuerpo y mente no están separados, la vía se obtiene a través del cuerpo. Pero hasta ahora, no está claro que obtengamos la vía a través del cuerpo, “puesto que” cuerpo y mente no están separados. En el zen, la vía se alcanza a través de ambos, cuerpo y mente.

Mientras pensemos en el buddha-dharma sólo con nuestra mente, la vía nunca podrá alcanzarse, ni siquiera en mil existencias o miríadas de eones. Cuando abandonamos nuestra mente y dejamos a un lado nuestras creencias y nuestra comprensión, la vía se actualiza. Reibun⁹, por ejemplo, clarificó la mente verdadera (la realidad de la vida) cuando vio el florecer de los durazneros y Kyōgen¹⁰ hizo realidad la vía cuando escuchó el sonido de un pedazo de teja golpear un bambú. Ellos alcanzaron la vía a través de sus cuerpos. Por ello, cuando dejamos a un lado completamente nuestros pensamientos y opiniones y practicamos *shikantaza*, estamos en intimidad con la vía. Por esta razón, no hay duda alguna de que la vía se alcanza a través del cuerpo. Por ello les exhorto a practicar *zazen* en una entrega total.

4-14

Al principio, cuando el maestro Zen Hōe, del Monte Yōgi¹¹, llegó a ser abad, el templo estaba en ruinas y los monjes sufrían. Entonces, uno de los dirigentes del templo dijo que debía repararse. El maestro dijo:

“Aun cuando los edificios estén en ruinas, es ciertamente mejor lugar para practicar *zazen* que el suelo o bajo un árbol. Si una sección está rota y gotea, deberíamos quedarnos donde no gotea y practicar *zazen*. Si los monjes pudieran alcanzar la iluminación construyendo una sala [para la práctica], deberíamos construir una de oro y joyas. Pero la iluminación no depende de que la edificación sea buena o mala; depende sólo de nuestra diligencia en *zazen*.”

⁹ Lingyun Zhigin (?-?) fue uno de los discípulos de Isan Reiyū (Guishan Lingyou).

¹⁰ Xiangyan Zhixian (?-840) también fue uno de los discípulos de Isan Reiyū (Guishan Lingyou).

¹¹ Yangi Fanghui (966-1049).

5-23

La esencia de aprender la vía es la práctica de *zazen*. En China mucha gente alcanzó la vía plenamente a través del poder de *zazen*. Si uno se concentra continuamente en la práctica de *zazen*, aun una persona ignorante que no entiende nada puede ser superior a una persona inteligente que ha estado estudiando largo tiempo. Por ello, los practicantes deben practicar *shikantaza* en una entrega total, sin preocuparse de otras cosas. La vía de budas y ancestros es solo *zazen*. No persigan nada más.

En aquel momento Ejō pregunta: “Estudiando, cuando leo las colecciones de los dichos o *koans* de los viejos maestros, puedo entender una entre cien o mil palabras, y sin embargo con *zazen* no tengo esa experiencia. ¿Deberíamos preferir practicar *zazen*?”

Dōgen responde: “Aun cuando usted crea tener algún tipo de comprensión cuando lee *koans*, tales estudios lo alejarán de la vía de budas y ancestros. Pasar el tiempo sentado en la postura erguida, sin nada que ganar y nada que hacer, es la vía de los ancestros. A pesar de que los antiguos maestros exhortaron a hacer ambas cosas, leer y sentarse en *zazen*, ellos siguieron promoviendo el sentarse en una entrega total. Aun cuando hay algunos que han obtenido la iluminación a través de historias de los viejos maestros, esta iluminación se debe al mérito de la postura sentada. El verdadero mérito depende de la postura sentada.”

5-18

No piense usted que estudia el buddha-dharma para obtener una recompensa por practicar la vía del Buda. Solo practique buddha-dharma por el beneficio del buddha-dharma. Aun si usted estudia mil sutras y diez mil comentarios, aun si usted se sienta en *zazen* hasta que se desgaste su cojín, es imposible alcanzar la vía de budas y ancestros si le falta esa actitud.

Selecciones del:

Zazen Yōjinki¹²: Aspectos que deberíamos cuidar en relación a Zazen

Por Keizan Jōkin Zenji¹³

Traducido por Shohaku Okumura

Editado por Hozan Alan Senauke

Zazen permite a una persona clarificar el terreno-de-la-mente ¹⁴ y encontrarse cómodamente en su naturaleza original¹⁵. A esto se le llama revelar el ser original y manifestar el terreno-original.

En *zazen* se abandonan cuerpo y mente. *Zazen* está mucho más allá de la forma de sentarse o acostarse. Está libre de consideraciones acerca del bien o del mal; *zazen* trasciende distinciones entre gente ordinaria y sabios; va más allá de consideraciones de ilusorio o iluminado. *Zazen* incluye la ausencia de fronteras entre seres sensibles y budas. Por ello, dejen a un lado todo asunto y abandonen toda asociación. No hagan nada en absoluto. Los seis sentidos en reposo.

Zazen es entrar directamente en el océano de la naturaleza-de-buda y manifestar el cuerpo de Buda. La mente pura y clara se actualiza en el momento presente; la luz original brilla en todas partes. El agua en el océano ni crece ni decrece y las olas nunca cesan. Los Budas han aparecido en este mundo por el beneficio del Gran Asunto, para mostrar la sabiduría e intuición del Buda a todos los seres vivos y hacerles posible su entrada. Para esto hay una apacible y pura vía: *zazen*. Esto no es más que el *jijuyū-zanmai* de todos los budas. Es también llamado *zanmai-ōzanmai* (el Rey de los

¹² Keizan Zenji escribió *Zazen Yōjinki* como un manual para *zazen*. Literalmente, *yōjin* significa ser precavido o cuidadoso. *Ki* significa anotaciones o notas.

¹³ A Keizan Jōkin Zenji (1268-1325) le ordenó monje Koun Ejō Zenji, cuando tenía trece años. A la muerte de Ejō practicó con Tettsū Gikai (1219-1309), heredero del dharma de Ejō, y de él recibió la transmisión. Keizan Zenji educó a muchos discípulos y fundó numerosos templos, entre ellos Sōjiji, Yōkōji y Jōmanji. A través de sus discípulos el Sōtō Zen se difundió ampliamente. Eiheiji, fundado por Dōgen Zenji, y Sōjiji, son hoy en día los dos principales monasterios del Sōtō Zen en Japón.

¹⁴ La mente verdadera, inherente a todos los seres vivos, se compara a la tierra o al suelo, desde donde todo crece. Naturaleza-de-Buddha.

¹⁵ La naturaleza del Ser verdadero, que está más allá de toda distinción entre iluminado o ilusorio.

Samadhis). Si vive en este samadhi aun por un corto tiempo, el terreno-de-la-mente quedará directamente clarificado. Usted debería saber que esta es la verdadera puerta de la Vía-del-Buda.

Si usted desea clarificar el terreno-de-la-mente debería desistir de los tipos de conocimiento y comprensión limitados que tenga. Deje de lado los asuntos mundanos y el buddha-dharma. Elimine todas las emociones ilusorias. Cuando la verdadera mente de la única Realidad es manifiesta, las nubes del engaño se apartan y la luna de la Mente brilla radiante.

El Buda dijo: “Escuchar y pensar son como estar fuera de la puerta; *zazen* es regresar a casa y sentarse en paz.” ¡Cuán cierto es esto! Cuando estamos escuchando y pensando, no cesan los puntos de vista y la mente sigue rumiando. Por tanto, cualquier otra actividad es como estar del otro lado de la entrada. Sólo *zazen* devuelve todas las cosas al reposo y, fluyendo libremente, llega a todas partes. De modo que *zazen* es como regresar al hogar y sentarse en paz.

Las decepciones de las cinco-obstrucciones¹⁶ (*gogai*) emergen todas de la ignorancia fundamental (*mumyō*)¹⁷. Ser ignorante significa no haber clarificado el ser. Practicar *zazen* es clarificar el ser. Aun cuando se eliminen las cinco obstrucciones, si la ignorancia fundamental no se elimina usted no es un buda-ancestro. Si desea eliminar la ignorancia fundamental, la práctica de la Vía de *zazen* es la clave.

Un antiguo maestro dijo: “Cuando los pensamientos ilusorios cesan, la tranquilidad emerge; cuando la tranquilidad emerge, la sabiduría aparece; cuando la sabiduría aparece, la realidad se revela.”

Si quiere eliminar los pensamientos ilusorios, usted debe dejar de discriminar entre el bien y el mal. Renuncie a todo asunto en el que esté involucrado; no ocupe su mente con ninguna preocupación ni se comprometa físicamente con ninguna actividad. Este es

¹⁶ Las cinco obstrucciones que impiden a nuestra mente estar alerta y funcionar normalmente, son: codicia, rabia, indolencia, agitación y duda.

¹⁷ Ignorancia fundamental es una traducción de *mumyō* (en sánscrito *avidya*). Literalmente significa “no-luz” (de la sabiduría).

el punto más importante a tener en cuenta. Cuando los objetos ilusorios desaparecen, la mente ilusoria cae.

Cuando la mente ilusoria desaparece, la continua realidad se manifiesta y estamos siempre claramente conscientes. No es extinción; no es actividad. Por tanto, usted no debería involucrarse en ningún tipo de arte u oficio, medicina o adivinación. De más está decir que debe mantenerse alejado de la música y de la danza, de altercados verbales y de discusiones sin sentido, de fama y provecho personal. Si componer poesía puede ser una vía para purificar la mente, no se apegue a ella. Deje la escritura y la caligrafía. Este es el admirable precedente establecido por los practicantes del Camino. Esto es esencial para armonizar la mente.

No use ropas lujosas ni trapos sucios. Las ropas lujosas despiertan la codicia y pueden también despertar el miedo al robo. Por ello, son un obstáculo para el practicante de la vía. Aun cuando se las ofrezcan, rechazarlas es una excelente tradición de los maestros. Si usted ya posee ropa lujosa, no se quede con ella. Aun cuando le roben estas vestimentas, no corra tras ellas ni lamente su pérdida. Ropa vieja y sucia debería lavarse y remendarse; límpielas cuidadosamente antes de usarlas. Si no las limpia, podrá tener frío y enfermarse. Será un obstáculo para su práctica. A pesar de que no debemos estar ansiosos por la vida corporal, la insuficiencia de ropa, de comida y de sueño son llamadas las tres insuficiencias y causarán sufrimiento en nuestra práctica.

No se complazca en comidas refinadas. No sólo son perjudiciales para su cuerpo y mente, sino que muestran también que usted aún no se ha liberado de la avidez. Coma sólo lo justo para sostener su vida y no se aficione a su sabor. Si se sienta después de haber comido en exceso, se enfermará. Luego de comer, mucho o poco, espere un tiempo antes de sentarse. Los monjes deben ser moderados al comer.

Durante *zazen* su cuerpo puede sentirse acalorado o frío, duro o suave, rígido o flexible, pesado o ligero, o asombrosamente despierto. Tales sensaciones las causa la desarmonía de la mente y de la respiración. Usted debería regular su respiración de la siguiente manera: abra la boca por un corto tiempo, dejando que las respiraciones largas sean largas y las respiraciones cortas sean cortas; gradualmente armonícelas. Siga su

respiración por un tiempo; cuando la claridad (*kakusoku*) llegue, de manera natural su respiración se armonizará. Después respire naturalmente a través de la nariz.

La mente podría sentirse como si se hundiera o flotara, adormilada o aguda o como si pudiese ver fuera de la habitación, dentro del cuerpo o del cuerpo de budas y bodhisattvas. Algunas veces puede sentir que posee sabiduría y que puede comprender los sutras o comentarios exhaustivamente. Estas inusuales y extrañas condiciones son todas enfermedades que ocurren cuando la mente y la respiración no se encuentran en armonía. Cuando usted tiene este tipo de enfermedad, enfoque su mente en los pies. Cuando se sienta adormilado (*konchin*) enfoque la mente unos siete centímetros por encima del entrecejo o entre los ojos. Cuando su mente está distraída (*sanran*), enfóquela en la punta de la nariz o en el bajo vientre, cuatro centímetros por debajo del ombligo (*tanden*). Por lo regular enfoque su mente en la palma de la mano izquierda durante *zazen*. Cuando se siente por un largo tiempo, aun cuando no trate de calmar su mente, esta por sí misma estará libre de distracciones.

También, a pesar de que las antiguas enseñanzas son la manera tradicional de iluminar la mente, no las lea, escriba o escuche demasiado. Cometer excesos dispersa la mente.

No se siente en *zazen* donde haya fuego, inundaciones, fuertes vientos, ladrones; cerca del océano, cerca de bares, burdeles, donde vivan viudas o vírgenes o cerca de lugares donde cortesanas toquen música. No viva cerca de reyes, ministros, ricos ni familias poderosas, ni de gente que tenga muchos deseos y busque la fama o discuta sin sentido.

A pesar de que las grandes ceremonias budistas o los edificios de grandes templos son cosas buenas, la gente que se dedica a *zazen* no debería verse involucrada en tales actividades.

No se deje atraer por grandes asambleas; no desee tener discípulos. No practique ni estudie muchas cosas. No se siente [*zazen*] donde esté muy iluminado ni muy oscuro, muy frío ni muy caliente; tampoco debería sentarse donde viva gente indolente ni prostitutas. Quédese en un monasterio con un buen maestro y compañeros de práctica. Resida en lo profundo de la montaña o en valles. Un buen lugar para practicar *kinhin* es donde haya agua clara y verdes montañas. Un buen lugar para purificar la mente es cerca de un arroyuelo o bajo un árbol. Medite en la impermanencia; no lo olvide. Esto le estimulará a buscar la Vía.

El *zabuton* (almohadón) debería ser lo suficientemente grueso como para sentarse confortablemente. El *dōjō* (lugar para la práctica) debería estar limpio. Siempre encienda incienso y ofrezca flores a los guardianes del dharma, budas y bodhisattvas, que secretamente protegen su práctica. Si usted tiene en el altar una estatua de buda, bodhisattva o arhat ningún demonio puede tentarle.

Sea siempre compasivo y dedique la ilimitada virtud de *zazen* a todos los seres vivos. No sea arrogante, no esté orgulloso de sí mismo ni de su comprensión del dharma. Ser arrogante es la vía del no-budista y de la gente ignorante.

Haga voto de cortar todas las ilusiones y de hacer realidad la iluminación. Sólo siéntese sin hacer nada. Esta es la esencia de *sanzen*.

Lávese siempre los ojos y los pies, mantenga el cuerpo y mente sin ansias y tranquilos y guarde una conducta apropiada.

Abandone los sentimientos mundanos, sin apegarse a una emoción sublime sobre la vía.

A pesar de que no debe negarle a nadie el dharma, no predique a no ser que se le pida. Aun cuando una persona se lo pida, permanezca en silencio tres veces; si la persona sigue preguntándole desde el corazón, entonces enséñele. De diez veces que usted desee hablar permanezca silencioso nueve, como si alrededor de su boca creciera

moho. Sea como un abanico en diciembre o como una campana de viento suspendida en el aire, indiferente a la dirección del viento. Así debería ser una persona de la vía. No use el dharma en su provecho y a expensas de otros. No use la vía con la intención de hacerse a sí mismo importante.

Estos son los puntos más importantes de recordar.

***Jūnji-hōgo*¹: Practicando a lo largo del día**

Por Daichi Sokei Zenji²

Traducido por Shohaku Okumura

Editado por Hozan Alan Senauke

Lo que los budas y ancestros transmitieron correctamente no es más que sentarse. Cuando se siente [en *zazen*] sostenga las manos en *hōkkaijoin*, cruce las piernas, mantenga el cuerpo erguido sin inclinarse. No piense en nada, no esté preocupado por nada, ni siquiera por el buddha-dharma. Esto es más allá de buda y del ciclo de vida y muerte. Una vez que se ha arrojado al océano de los votos de los budas³, compórtese simplemente como un buda y abandone el apego a su propio cuerpo. El comportamiento de un buda significa que una vez que usted entra en un templo no debe visitar la casa de los laicos; practique sólo siguiendo las reglas del templo. Mientras viva en el templo las reglas dictan la conducta que debe seguirse de día y de noche. Si usted pasa cada día y cada noche practicando en total armonía con las reglas de los buda-ancestros, por un año, por dos años, toda su vida será como las actividades de un día y su noche.

¹ *Jūnji* significa doce horas. Se acostumbraba a dividir un día y su noche en doce horas, cada una con el nombre de un animal, así como se hacía con los años. *Hōgo* significa palabras del dharma. Esta es una instrucción para estudiantes laicos que se quedaban en el monasterio para practicar con monjes. Las doce horas son como siguen:

La hora del Ratón	11 pm - 1 am
La hora de la Vaca	1 am - 3 am
La hora del Tigre	3 am - 5 am
La hora del Conejo	5 am - 7 am
La hora del Dragón	7 am - 9 am
La hora de la Serpiente	9 am - 11 am
La hora del Caballo	11 am - 1 pm
La hora de la Oveja	1 am - 3 pm
La hora del Mono	3 pm - 5 pm
La hora de la Gallina	5 pm - 7 pm
La hora del Perro	7 pm - 9 pm
La hora del Jabalí	9 pm - 11 pm

² A Daichi Sokei Zenji (1290 – 1366) le ordenó monje Kangan Giin (1217 – 1300), discípulo de Dōgen Zenji. Después de la muerte de Kangan, visitó a varios maestros. Más tarde practicó durante siete años con Keizan Zenji. A los 25 años se fue a China, donde permaneció once años. Luego de regresar a Japón recibió la transmisión de Meihō Sotetsu (1277 – 1350), uno de los discípulos principales de Keizan Zenji. Daichi es famoso por su poesía.

³ El voto de los budas de liberar a todos los seres sensibles se compara con el océano, por su vastedad.

El día se inicia a la hora del Tigre (3 am). Levántese en cuanto escuche el sonido de la campana y el tambor de la mañana, colóquese el *kesa* (manto) y siéntese en *zazen* hasta la media hora del Conejo (6 am). Si resultase demasiado largo, toque la campana a la media hora del Tigre (4 am) y vuelva a sentarse hasta la media hora del Conejo (6 am). Use la hora del Tigre para estar libre del karma de la vida y de la muerte (*samsara*)⁴.

Al final de la hora del Conejo desayune cereal cocido. En ese momento abandone la mente de *zazen*. Concéntrese en comer cereal, en reflexionar sobre los seis *paramitas*, en saborear los seis sabores (amargo, agrio, dulce, picante, salado y simple) y recitar los diez beneficios del cereal⁵. No piense en nada bueno ni malo. Cuando tome el desayuno, concéntrese completamente en el cereal con cuerpo y mente y no se preocupe por *zazen* ni por ninguna otra actividad. A esto se le llama clarificar el tiempo del cereal y hacer realidad la mente del cereal⁶. En ese preciso momento usted tiene una realización pura de la mente de los buda ancestros.

A la hora del Dragón (7 am), si aún está oscuro, practique como si fuese la hora del Conejo. El objetivo de recitar sutras es simplemente sostener el libro de los sutras con ambas manos y recitarlos con una entrega total, olvidándose tanto de *zazen* como de la comida. No ponga atención en nada más. A esto se le llama comprender y clarificar la recitación de los sutras. En ese preciso momento el karma de la vida y de la muerte se agota y usted entra en el rango de los buda ancestros. Después de la práctica de la recitación descanse un rato. Cuando descanse, tenga cuidado en no pensar ni hablar de insensatos asuntos mundanos.

Desde la media hora del Dragón hasta la media hora de la Serpiente (8 am hasta 10 am) encienda incienso, toque la campana y siéntese en *zazen*. Mientras haga *zazen* deje de lado los pensamientos sobre los buda ancestros y sobre el bien o el mal en el mundo secular. El estar libre del pensamiento y de la actividad se le llama *zazen*. Esto también

⁴ Daichi ponía énfasis en la concentración y la entrega total a cada actividad, instante a instante. Esto es iluminación o alerta percepción en cada actividad y cada momento. Al hacerlo así, trascendemos *samsara*, el karma de la vida y de la muerte. Cada actividad no es un paso, un método o preparación para otras cosas; más bien cada actividad se completa en el momento.

⁵ Los diez beneficios de comer cereal se mencionan en el *Makasōgi-ritsu* (los Preceptos del Mahasamghika). Dōgen Zenji los citó en su *Fushukuhānpō* (Costumbres durante las comidas), que forma parte del *Eihei Shingi*.

⁶ Aquí Daichi usa la palabra “*satori*”. *Satori* no es más que estar consciente o alerta en cualquiera que sea la actividad que uno esté realizando aquí y ahora.

se llama *zanmai-ōzanmai* (el rey de los Samadhis). Sentarse en *zazen*, aun cuando sólo sea por un corto tiempo, es la práctica esencial, que va más allá del pináculo de la budeidad⁷. El karma de la vida y de la muerte se agota, permitiéndole a uno llegar al rango de los buda ancestros.

Después de *zazen*, descansa hasta la hora del almuerzo. Existen reglas para este período de descanso. Respete a sus mayores tanto como respeta al Buda, aun si son sólo un año mayor. Cuide de los enfermos como si fuesen su padre o su madre. No hable alto, no comente insensatos asuntos mundanos. No olvide la impermanencia de la vida y de la muerte, ni que puede morir antes de la próxima inspiración. Compórtese en armonía con el buddha-dharma cuando se sienta en el *sōdō* (sala de los monjes), cuando salga, cuando camine o cuando hable calladamente con otros. Estas son las reglas a seguir cuando descansa.

Tome el almuerzo al inicio de la hora del Caballo (11 am). Recuerde los puntos mencionados anteriormente en relación al desayuno; de esta manera el karma de la vida y de la muerte se agotará y usted se unirá al rango de los buda ancestros. El tiempo que va desde la hora de la Oveja hasta la mitad de la hora del Mono (de 1 pm a 4 pm) no está programado. Como advertí anteriormente, ponga cuidado en no olvidar que el asunto de la vida y de la muerte es importante y que las cosas son impermanentes y cambian muy rápidamente. Debe usted lamentarse de haber perdido el tiempo vanamente en la situación que sea. Esta es la manera de hacer uso de su mente en la hora de la Oveja. Entonces no habrá karma de la vida ni de la muerte, y usted podrá unirse al rango de los buda ancestros.

Desde la media hora del Mono hasta la media hora de la Gallina (de 4 pm a 6 pm) siéntese en *zazen*. Recuerde mi anterior consejo en relación a *zazen*: entonces el karma de la vida y de la muerte se agotará, y su cuerpo y mente podrán unirse al rango de los buda ancestros.

Puede omitir el recitado de los sutras y tener tiempo libre desde la media hora de la Gallina (6 pm) hasta el comienzo de la hora del Perro (7 pm). No se preocupe por las

⁷ No deberíamos quedar atrapados ni siquiera por la idea de buda. En el Genjō-koan, Dōgen Zenji dice: “Cuando los Budas son verdaderamente budas, no se conciben a sí mismos como budas. Sin embargo, son budas iluminados, están continuamente actualizando buda.”

cosas, excepto por el rápido paso del día, y vea que la impermanencia existe en cada instante. En ese momento su cuerpo y mente son los de los buda ancestros.

Siéntese durante la hora del Perro (de 7 pm a 9 pm). Esté atento, tal como hemos dicho anteriormente. Entonces el karma de la vida y de la muerte se agotará y su cuerpo y mente serán como el de los buda ancestros. Usted está libre durante la hora del Jabalí (9 pm a 11 pm). A pesar de que este tiempo es libre, actúe en armonía con su aspiración y siéntese si quiere o acuéstese si quiere. O si lo desea, regrese al dormitorio y consuélase hablando con otros sobre el Buda-Dharma. Estas son las mejores cosas para hacer. De más está decir que debe mantener una atmósfera tranquila si se sienta [en *zazen*]. También, si regresa al dormitorio y se acuesta hágalo tal como lo hizo el Buda. No piense en el dormir como un tiempo muerto comparado con *zazen* o con el recitado de los sutras. La postura de dormir del Buda es como sigue: acuéstese sobre el lado derecho y no deshaga el cinturón del hábito. No piense en el buddha-dharma, mucho menos en las cosas que tengan que ver con la vida y la muerte. Sólo duerma. De esta forma, el karma de la vida y de la muerte se agota y su cuerpo y mente no son más que los buda ancestros.

De acuerdo a Shakyamuni Buda, usted debería irse a la cama al inicio de la hora del Ratón (11 pm) y levantarse al inicio de la hora del Tigre (3 am). De modo que la hora del Ratón es el tiempo de dormir. Está bien asimismo hacer *zazen*. Cuando en la noche todo está silencioso en su ermita y la luna brilla resplandeciente, es excelente sentarse en la estera de dormir. Aun cuando esté durmiendo, usted debe hacer como hizo el Buda. En ese tiempo, el karma de la vida y de la muerte se agotará, y su cuerpo y mente, acostados, serán buda. De esta forma, no estará perdiendo el tiempo durante la hora del Ratón de manera desconsiderada. Durante la hora de la Vaca (de 1 am a 3 am) debería usted comportarse de manera similar. Su cuerpo y mente son buda. No desperdicie la hora de la Vaca. Como dije anteriormente, así sea sentado o acostado no se desvíe de la vía del Buda. Así, estará alerta a la hora de la Vaca; el karma de la vida y de la muerte está agotado, y su cuerpo y mente son buda. De pie o acostado, no son más que iluminación. Es un gran error pensar que tiene que practicar *zazen* sinceramente pero que no necesita ser sincero el resto del tiempo. Desde la hora del Tigre hasta el final de la hora de la Vaca, un día y su noche, no hay tiempo para desviarse de la vía de la práctica del

Buda. Si usted pasa el día y la noche, veinte o treinta años, practicando en armonía con el camino de los budas ancestros, su vida entera no será más que este sólo día y su noche.

Si usted no se desvía de las enseñanzas de los buda ancestros o de su maestro, una vez que usted deje de considerar su cuerpo como algopreciado y entre en el océano de los votos de los Tres Tesoros⁸, su cuerpo y mente no serán nada más que buda. El karma de la vida y de la muerte (samsara) quedará inmediatamente agotado y usted pagará la deuda de sus padres. Se dice que el Buda practicó por muchas vidas durante incontables *kalpas*; sin embargo no fue más que la práctica de un día y su noche. Por ello, no deje el templo y no se quede en casa de laicos, ni siquiera por un día.

En consecuencia, práctica (*gyōji*)⁹ es el Ōzanmai (rey de los Samadhis) de los buda ancestros. Si realmente desea llegar a ser buda en esta vida presente, sólo practique continuamente.

⁸ Buda, Dharma y Sangha. El Buda es quien está despierto a la realidad. Dharma es la realidad misma y la enseñanza acerca de ella. Sangha es la comunidad de personas que siguen las enseñanzas del Buda y practican manifestando la realidad.

⁹ Literalmente *gyōji* significa manteniendo la práctica o práctica continua. Dōgen Zenji dijo en el *Shōbōgenzō Gyōji*: “En la gran vía de los budas ancestros, hay siempre una incomparable práctica continua que circula sin cesar. Despertar la mente bodhi, práctica, alerta percepción y nirvana, forman el círculo de la práctica que continúa sin la menor pausa. Por tanto, no es el esfuerzo de uno ni el esfuerzo de otro sino práctica continua impecable.”

APÉNDICES

(FOTOGRAFÍA)

Traducción de las escrituras para el servicio y práctica diarios de la escuela Sōtō

(Traducción a partir del inglés)

Verso del kesa (Takkesa ge) 搭袈装偈

Manto de liberación,
Virtuoso campo más allá de forma y vacío.
Vistiendo las enseñanzas del Tathagata
Hacemos voto de liberar a todos los seres.

Verso Sutra de apertura (Kaikyō ge) 開經偈

El incomparable, profundo e insondable dharma
Se encuentra raramente, en cientos, miles y millones de kalpas.
Ahora podemos verlo y escucharlo, aceptarlo y mantenerlo.
Pueda abrirse a nosotros el significado de la verdad del Tathagata.

Cuatro votos (Shigu seigan mon) 四弘誓願文

Los seres son innumerables, hago voto de liberarlos a todos.
Las ilusiones son inagotables, hago voto de extinguirlas todas.
Las puertas del dharma son ilimitadas, hago voto de entrar en todas.
La vía del Buda es insuperable, hago voto de realizarla.

Sutra del Corazón (Hannya shingyō)

Título completo: Sutra del Corazón de la perfecta sabiduría (Maka hannya haramitta shingyō) 摩訶般若波羅蜜多心經

Avalokiteshavara Bodhisattva, mientras practicaba profundamente la *prajna paramita*, claramente vio ☉ que los cinco agregados son vacío, aliviando así todo sufrimiento. Shariputra, la forma no es diferente del vacío, el vacío no es diferente de la forma. Forma en sí misma es vacío, vacío en sí mismo es forma. Sensaciones, percepciones, formaciones y conciencia son también así. Shariputra, todos los dharmas están marcados por el vacío; no surgen ni cesan, no son impuros ni puros, no aumentan ni disminuyen. Por tanto, dado el vacío, no hay forma, ni sensación, ni percepción, ni formación, ni conciencia; ni ojos, ni oídos, ni nariz, ni lengua, ni mente; ni vista, ni oído, ni olor, ni sabor, ni tacto, ni objeto de la mente; ni ámbito de la visión... ni ámbito de conciencia mental. Tampoco hay ignorancia, ni extinción de ignorancia... ni vejez ni muerte, ni extinción de vejez y muerte; no hay sufrimiento, ni causa, ni cese, ni camino; no hay conocimiento ni nada que lograr. Sin nada que lograr, el Bodhisattva confía en la *prajna paramita* ☉ y por ello la mente está libre de obstáculos. Sin obstáculos no hay miedo. Más allá de toda visión errada, uno hace realidad el nirvana. Todos los budas del pasado, presente y futuro confían en la *prajna paramita* ☉ y por ello alcanzan la insuperable, completa y perfecta iluminación. Por ello, proclamamos el *prajna paramita* mantra, el mantra que dice “Gate Gate • Paragate Parasamgate • Bodhi Svaha.”

Transferencia universal de mérito (Fuekō) 普回向

Pueda este mérito extenderse universalmente a todos,

Para que unidos con todos los seres hagamos realidad la vía del Buda.

Escrituras de la escuela Soto para el servicio y práctica diaria. Transliteración en letras romanas

Takkesa ge (Verso del kesa) 搭袈裟偈

Dai sai gedap-puku
musō fuku den e
hi bu nyorai kyo
ko do shoshu jo

Kaikyō ge (Sutra verso de apertura) 開經偈

Mu jo jin jin mi myo ho
hyaku sen man go nan so gu
ga kon ken mon toku ju ji
gan ge nyo rai shin jitsu gi

Shigu seigan mon (Cuatro Votos) 四弘誓願文

Shujō muhen sei gan do
Bon-no mujin sei gan dan
Ho mon muryo sei gan gaku
Butsu do mujo sei gan jo

Hannya shingyō (Hannya shingyō) 般若心經

Título completo: *Maka hannya haramitta shingyō* 摩訶般若波羅蜜多心經
(Sutra del Corazón de la gran perfecta sabiduría)

Kan ji zai bo sa gyo jin han-nya ha ra mi ta ji sho ken ◎ go on kai ku do is-sai ku yaku
sha ri shi shiki fu i ku ku fu i shiki shiki soku ze ku ku soku ze shiki ju so gyo shiki yaku
bu nyo ze sha ri shi ze sho ho ku so fu sho fu metsu fu ku fu jo fu zo fu gen ze ko ku chu
mu shiki mu ju so gyo shiki mu gen ni bi zes-shin ni mu shiki sho ko mi soku ho mu gen
kai nai shi mu i shiki kai mu mu myo yaku mu mu myo jin nai shi mu ro shi
yaku mu ro shi jin mu ku shu metsu do mu chi yaku mu toku i mu sho tok-ko bo dai sat-
ta e han-nya ha ra mi ta ◎ ko shin mu kei ge mu kei
ge ko mu u ku fu on ri is-sai ten do mu so ku gyo ne han san ze sho butsu e han-nya ha
ra mi ta ◎ ko toku a noku ta ra san myaku san bo
dai ko chi han-nya ha ra mi ta ze dai jin shu ze dai myo shu ze mu jo shu
ze mu to do shu no jo is-sai ku shin jitsu fu ko ko setsu han-nya ha ra mi ta shu soku
setsu shu watsu gya tei gya tei ● ha ra gya tei hara so gya tei
● bo ji sowa ka han-nya shin gyo.

Fuekō (Transferencia universal de mérito) 普回向

Negawaku wa kono kudoku o motte,
Amaneku issai ni oyoboshi,
warera to shujō to, mina tomo ni butsudō o jōzen koto o.

Las traducciones y transliteraciones en este apéndice están tomadas del “Soto School Scriptures for Daily Service and Practice”, del Zen Sōtō Text Project y publicadas por la Sotoshu Shumicho. La traducción de estos textos la ha realizado a partir del inglés Kaikyo Sara Roby.

FINAL CORECTION: March 11, 2018

Kaikyo Roby

Kaikyo.sara.robby@gmail.com

Phone: +1 (786) 663-1508

425 High Point Blvd. Apt. C

Delray Beach, Fl 33445. USA