

FUKANZAZENGI

(Principios universales para la práctica de zazen)

del Maestro Eihei Dōgen (1200 – 1253)

La Vía es fundamentalmente perfecta. Lo penetra todo. Cómo podría depender de la práctica-realización. El vehículo del dharma es libre y está desprovisto de obstáculos. Para qué es necesario el esfuerzo concentrado del hombre. En verdad, el gran cuerpo está más allá del polvo del mundo quién podría creer que existe un medio para desempolvarlo¹. Nunca es distinto de nada, siempre está allí donde se está. De qué sirve ir acá o allá para practicar.

Sin embargo, si se crea una separación, por estrecha que sea, la Vía permanece tan alejada como el cielo de la tierra². Si se manifiesta la menor preferencia o antipatía el espíritu se pierde en la confusión. Imaginad a una persona que se jacta de comprender y que se hace ilusiones sobre su propio despertar, al ver a medias la sabiduría que penetra todas las cosas, que unifica la Vía y clarifica el alma, y hace nacer en ella el deseo de escalar el mismo cielo. Esta persona apenas ha emprendido la exploración inicial de las zonas fronterizas y es aún insuficiente en la vía vital de la emancipación absoluta. ¿Tengo que hablar de Buda que poseía el conocimiento innato? Y Bodhidharma... La transmisión del sello ha conservado hasta nuestros días el recuerdo de los nueve años que pasó en meditación delante de un muro³. Puesto que los sabios del pasado eran así ¿Cómo los hombres de hoy día pueden dejar de practicar la Vía?

Debéis por lo tanto abandonar el conocimiento basado en la comprensión intelectual. Dejad de correr detrás de las palabras y de seguirlas al pie de la letra. Dirigid vuestra luz hacia vuestro interior e iluminad vuestra propia naturaleza. El cuerpo y el espíritu desaparecerán por ellos mismos y vuestro rostro original aparecerá. Si queréis experimentar la “talidad”⁴ debéis practicar la “talidad” sin tardanza.

Para zazen conviene una sala silenciosa. Comed y bebed sobriamente. Abandonad todo compromiso y alejad toda preocupación. No penséis: Esto está bien, esto está mal. No toméis partido ni a favor ni en contra. Detened todo movimiento del yo consciente. No juzguéis los pensamientos ni las perspectivas. No queráis llegar a ser Buda. Zazen no tiene nada que ver con la posición sedente ni con la posición acostada.

En el lugar que os sentéis habitualmente debéis extender una estera espesa y disponer encima un cojín. Sentaos en loto o en semiloto. En la postura del loto poned primero vuestro pie izquierdo sobre el muslo derecho y el pie derecho sobre el muslo izquierdo. En la postura de medio loto, contentaros con presionar el pie izquierdo contra el muslo derecho.

Aflojad las ropas y el cinturón. Ordenadlos convenientemente. Poned entonces la mano izquierda sobre la mano derecha, ambas mirando hacia el cielo, apoyadlas sobre el pie izquierdo. Las puntas de los dedos pulgares se tocan. Sentaos bien derechos con la actitud corporal correcta. No os inclinéis ni hacia la derecha ni hacia la izquierda. Ni hacia delante ni hacia atrás. Aseguraos de que las orejas estén

en el mismo plano vertical con los hombros y la nariz en la misma línea vertical con el ombligo. Situdad la lengua contra el paladar. La boca permanece cerrada, los dientes en contacto. Los ojos deben permanecer siempre semiabiertos. Respirad suavemente por la nariz. Cuando hayáis tomado la postura correcta respirad profundamente una vez, inspirad y espirad. Balancead vuestro cuerpo hacia la derecha y hacia la izquierda e inmovilizaos en una posición estable. Pensad sin pensar. ¿Cómo se piensa sin pensar? Más allá del pensamiento y del no-pensamiento. Hishiryō⁵. Este es el arte esencial de zazen.

El zazen del que hablo no es una técnica de meditación. Es la puerta de la paz y felicidad, la práctica-realización de un despertar perfecto. Zazen es la manifestación de la realidad última (koan Genjo). Las trampas y las redes del intelecto no lo pueden atrapar. Una vez hayáis conocido su esencia seréis parecido al tigre cuando entra en la montaña o al dragón cuando se sumerge en el océano. Ya que es preciso saber que cuando se hace zazen el verdadero Dharma se manifiesta y que desde el comienzo la relajación física y mental y la distracción deben ser descartadas.

Cuando os levantéis, moveos suavemente y sin prisas, tranquila y deliberadamente. No os levantéis precipitada ni bruscamente. Cuando se lanza una mirada al pasado se observa que trascender la iluminación y la ilusión, que morir sentado o de pie, ha dependido siempre del vigor de zazen.⁶

Por otra parte, el despertar provocado por un dedo, por una bandera, por una aguja, por un mazo... La realización

gracias a un espantamoscas, a un puñetazo, a un bastonazo o a un grito...⁷ Todo esto no puede ser comprendido por el pensamiento dualista. En verdad tampoco puede ser conocido mejor por la práctica de poderes sobrenaturales. Esto está más allá de lo que el hombre ve y oye, ¿no se trata acaso de un principio anterior a los conocimientos y a las percepciones?

Dicho esto, poco importa ser inteligente o no. No hay diferencia entre el tonto y el avisado.⁸ Practicar la vía es concentrarse en un solo espíritu. La práctica-realización es pura por naturaleza. Avanzar es cuestión de asiduidad.

En general, todos los seres de los tres mundos respetan el sello de Buda. La particularidad de nuestro linaje es la devoción por zazen, simplemente sentarse inmóvil en un compromiso total. A pesar de que se dice que hay tantas clases de almas como seres humanos, todos realizan la Vía de la misma manera: practicando zazen.

¿Por qué abandonar el lugar que tenéis reservado en la casa paterna para errar por las tierras polvorientas de otros reinos?⁹ Un sólo paso en falso y os apartáis de la vía claramente trazada ante vosotros.

Habéis tenido la suerte única de nacer como seres humanos.¹⁰ No perdáis tiempo. Aportad vuestra contribución fundamental a la obra de Buda. ¿Quién preferiría un placer vano y fugaz como la chispa surgida del sílex?¹¹ Forma y sustancia son como el rocío sobre la hierba. El destino es parecido a un relámpago rápidamente se desvanece.

Os lo ruego, honorables discípulos del zen, desde hace tiempo acostumbrados a tantear el elefante en la oscuridad.¹² ¡No temáis ahora al verdadero dragón!¹³ Consagrad vuestras energías a la vía que indica lo absoluto sin rodeos. Respetad al hombre realizado¹⁴ que se sitúa más allá de las acciones de los hombres. Armonizaos con la iluminación de los budas. Suceded a la dinastía legítima de los patriarcas. Conducíos siempre así y seréis como ellos fueron. La cámara que conduce al tesoro se abrirá por ella misma y podréis utilizarlo como mejor os plazca.

Escrito en Koshoji por el shamon¹⁵ Dōgen el 13 febrero de 1224

Notas

¹ La historia dice que Hui Neng era analfabeto y vivía como leñador. Un día mientras vendía leña en el mercado, escucho recitar el Sutra del Diamante y tuvo una iluminación. Decidió entonces visitar el monasterio del quinto patriarca Hung-jen (j. Kōnin).

Al llegar al monasterio debido a su origen humilde, el maestro le encargo cortar leña y moler arroz. Luego de ocho meses en esas tareas, escucho al maestro decir a sus discípulos, “día tras día en vez de tratar de liberarse del amargo mar del nacimientos y la muerte, parecen perseguir sólo méritos que provocan el renacimiento. Las virtudes no son de ninguna ayuda si vuestra mente está oscurecida. Vayan y busquen la sabiduría en su propia mente y escriban luego una estrofa que demuestre su entendimiento. Quien haya comprendido la esencia de la mente será el Sexto Patriarca.

La mayoría de los discípulos sintieron que el único merecedor era el justo y calificado Shen Hsiu, y no hicieron intentos por escribir algo. Shen Hsiu estaba muy preocupado de cómo hacer llegar la estrofa al maestro, por lo que la escribió en secreto en una pared que el maestro vería por si solo, la estrofa decía:

“Este cuerpo es el árbol Bodhi
y el espíritu un espejo brillante,
esforzaos en pulirlo sin cesar
para que el polvo no se deposite”.

Después de leer el poema el maestro envió por Shen Hsiu, preguntándole la procedencia de la misma Shen Hsiu admitió haberla escrito y pregunto si había sabiduría. El maestro contesto tu estrofa demuestra que aún no has comprendido la esencia de la mente. Hasta ahora has llegado sólo al umbral de la iluminación.

Por su parte Hui Neng siendo analfabeto era incapaz de escribir y leer, así que le pidió a un muchacho que le leyera la estrofa escrita en el muro, al escucharla le pidió que escribiera algo por el, la estrofa decía.

“En el origen no hay árbol Bodhi
ni tampoco espejo brillante.
Puesto que todo es vacío,
¿Dónde podría depositarse el polvo?”.

Al día siguiente el patriarca acudió sin ser visto al cuarto de molienda de arroz a hablar con Hui Neng: le dijo ahora eres el sexto patriarca cuídate a ti mismo y ayuda a todos los seres como sea posible, difunde y preserva las enseñanzas y no dejes que tengan fin.

² Del primer verso del Shin jin mei (Poema de la fe en el espíritu) del maestro Seng-ts'ang (j. Sozan)

La Vía perfecta carece de dificultad,
sólo basta evitar escoger o rechazar.
Pero si en el espíritu se produce una duda por mínima que sea,
nos separamos del camino tanto como el cielo está de la tierra

³ Bodhidharma (j. Bodaidaruma): Nació en el sur de la India en el siglo VI. Viajo a la China por mar y llegó a Cantón el 21 de septiembre de 519. Después de entrevistarse con el emperador Wu de la dinastía Liang (502-57), cruzo el Yangtze y residió en el templo de Shao-lin. 28vo patriarca indio, fundador y primer patriarca Zen en China. Durante 9 años practicó zazen en la montaña. Vivió hasta avanzada edad.

⁴ “Talidad”, hace referencia a uno de los epítetos del Buda, Tathagata, usado por él al referirse a sí mismo. Literalmente quiere decir "alguien que a llegado así" (o "que se ha ido así"), "alguien que ha venido como Buda antes que el". En Zen "llegado así" tiene una implicación diferente cuando los maestros preguntan frecuentemente a un recién llegado, "¿qué es esto que ha llegado así?". En otras palabras, "Muéstreme su naturaleza búdica".

⁵ En cierta ocasión que el Maestro Hung-tao (j. Yakusan) estaba sentado en meditación, un monje le preguntó: “¿En que piensa (Shiryo) usted cuando está en la postura de la montaña inmóvil?” El maestro respondió: “Pienso sin pensar (Fushiryo)”. El monje preguntó: “¿Cómo piensa en no pensar?” Yakusan respondió Hishiryo: (pensar sin pensar o pensar desde el fondo del no pensamiento. Hishiryo implica una mente despierta que puede incluir tanto el pensar como el no-pensar, sin apearse a ninguna de las dos. Del Zazenshin (La aguja de acupuntura de zazen) del maestro Dogen, basado en el poema homónimo del maestro Hongzhi Zhengjue (Wanshi Shogaku, 1091-1157) Ver Tanahashi Beyond Thinking pág 37 y Eiheikoroku, Jodo 373.

⁶ Se dice que algunos maestros murieron sentados, como Bodhidharma y Hui-neng de quien se conserva su cuerpo momificado en postura de zazen. O, como los maestros Dokyo Etan (¿?-1721), Goku Kyonen (¿?-1272), Kozan Ichiyo (¿?-1360), que tras escribir su *jisei* (Poema de muerte), murieron en esta posición. Del tercer patriarca Seng-ts'ang, se dice que murió de pie bajo un árbol.

⁷ Hace referencia a los diferentes métodos utilizados por los maestros Zen de la antigüedad, para producir el despertar en la mente del discípulo. En estos ejemplos, el dedo hace referencia a una historia de Gutei (Jinhua) (Jodo 211), La bandera se refiere a Mhakasyapa pidiéndole a Ananda que baje la bandera de la puerta del monasterio (Jodo 252). La aguja a Nagarjuna ofreciéndole a su discípulo Kanadeva un cuenco con agua, en el cual Kanadeva soltó una aguja (Jodo 531). El mazo se refiere a una historia de Manjusri anunciando la enseñanza de la talidad de Shakyamuni (Book of serenity, Cleary Casi I pag 3-5)

⁸ La comprensión de la Vía no es una comprensión intelectual y la sabiduría no es conocimiento acumulado. Para la práctica sincera del zen, no importa si se es inteligente o torpe. En el capítulo 2:14 del Zuimonki Dōgen dice: *La inteligencia inherente o una alta capacidad no son necesarias. No debería depender de su brillantez o inteligencia. No excluya a aquellos que son muy lentos o menos talentosos. Sin embargo, es un error decir que para el estudio verdadero se debe ser como una persona ciega, sorda o muda.*

⁹ La siguiente historia se encuentra en el Sutra del Loto (Saddharmapundarika Sutra):

El hijo de un hombre rico que había escapado de su padre en la infancia deambuló durante años de un lugar a otro en pobreza total, empleándose en labores serviles. Un día, en su deambular, encontró la mansión de su padre. El acaudalado anciano se regocija al ver nuevamente a su hijo, dado que él quiere legarle toda su riqueza y posesiones. El hijo, sin embargo, no reconoce a su padre y huye, abrumado por el esplendor de la propiedad del hombre rico. El hombre rico envía a un mensajero para traerlo de vuelta, pero el hijo piensa que el mensajero ha ido para arrestarlo y se desmaya por el terror. Oyendo esto, el padre le dice al mensajero que lo libere y, más

bien, envía a dos de sus sirvientes vestidos en sucias ropas para ofrecerle al hijo un trabajo limpiando estiércol. El hijo pobre acepta feliz este empleo en la propiedad de su padre. Poco después, su padre se disfraza con sucias ropas para poder aproximarse a su hijo. Él le dice que puede trabajar allí siempre, y que lo tratará como a su propio hijo. Por veinte años el hijo trabaja limpiando estiércol y gradualmente va ganando confianza en sí mismo. El hombre rico, entonces, lo promueve, encargándole la administración de su propiedad, y gradualmente él llega a entender todos los asuntos del hombre rico. Eventualmente, el hombre rico siente que se le aproxima la muerte. Él invita a sus parientes, al rey del país, a altos ministros, y otros, y les declara que su sirviente en realidad es su verdadero hijo. Entonces, le transfiere a su hijo todas sus propiedades. El hombre rico de esta parábola representa al Buda, cuyo único deseo es permitir que todas las personas disfruten de su mismo y sublime estado de vida, tal como el hombre rico desea legarle toda su riqueza a su hijo. El hijo pobre representa a las personas comunes, que “deambulan” transmigrando en el mundo triple (pasado, presente y futuro) sin encontrar el único vehículo del Buda. Para conducirlos hacia la iluminación, el Buda emplea primero medios hábiles y predica lo que es apropiado a sus capacidades, tal como el hombre rico entrena a su hijo gradualmente para construir su confianza y conciencia.

¹⁰ En el Budismo se dice que si hubiera un mar infinitamente grande sobre cuya superficie flotara un único madero y en su interior habitara una tortuga que saliera a tomar aire una vez cada mil millones de años, las probabilidades de que la tortuga golpee el madero son mayores que las de un ser nazca como humano. Dentro del Budismo se considera que la forma de vida más afortunada es la de seres humanos, ya que es el único estado en el que se puede manifestar la budeidad.

¹¹ Esto hace referencia a la duración de los fenómenos. Todo es impermanente y la duración de una existencia frente a la eternidad no es más que lo que dura la chispa producida por golpear dos piedras.

¹² Buda ilustró la futilidad y absurdez de la creencia y pensamiento unilateral con esta historia:

Hubo una vez, un rey que, deseando entretenerse, ordenó que trajeran al Elefante Real ante él. Además ordenó que trajeran a algunos ciegos de nacimiento cerca del elefante. Luego les pidió a estos hombres ciegos que tocaran al elefante y dieran una descripción de este. Ellos no sabían que sólo tocaban una parte del elefante. Cada ciego tiene solo una verdad unilateral. Comenzaron a discutir entre ellos, cada uno aferrándose a su propio punto de vista. La discusión terminó en pelea. El rey y sus ministros se revolcaban de risa mientras los ciegos continuaban peleando. El Señor Buda señaló que los meditadores, como también los filósofos se disputan y pelean unos con otros porque similarmente, ven solo un lado de la verdad, o tienen solo una forma de ver las cosas. Dogmáticamente se aferran a sus visiones, persistiendo en que solo ellos poseen un monopolio de esa verdad. Todos los Budas consideran y ven todos los lados de la verdad. Es por eso que los Sutas son mucho más importantes que los comentarios. Aun cuando los comentarios hechos acerca de un Sutra puede que sean de ayuda, es absolutamente necesario revisar lo que el comentario dice con los dichos originales del Buda. (del Duga Nikaya y del Nirvana Sutra)

¹³ Había un hombre llamado Sekkō que adoraba a los dragones. Su casa estaba llena de dragones de todas las formas: esculturas, pinturas, figurines y adornos. Un día, un dragón real escuchó hablar de Sekkō y supuso que ya que le gustaban tanto los dragones estaría feliz de ver uno de verdad. Pero en cuanto el dragón asomó su cabeza por la ventana de la habitación de Sekkō, este quedó fulminado en el acto. No obstante, el maestro Dōgen dice que no hay diferencia entre el dragón tallado y el verdadero Dragón. Ambos pueden producir nubes y lluvia. Zazenshin, Tanahashi Beyond Thinking Pag 39.

¹⁴ El hombre realizado es una expresión para aquel que ha alcanzado la mente de Buda. El maestro Unmon por su parte, aconsejaba a sus discípulos: “sed prudentes, aquellos que lo poseen, viven como hombres ordinarios”.

¹⁵ Monje itinerante