

# 普 劝 坐 禅 仪

## **FUKANZAZENGI**

(Principios universales para la práctica de zazen)

**Eihei Dogen Zenji (1200 – 1253)**

Traducción al español y notas  
de Densho Quintero

## Dogen Zenji



Nació el 2 de enero de 1200 en Kioto. Pertenecía a una familia de la alta aristocracia. A los 2 años, murió su padre y luego, a la edad de siete perdió a su madre. Durante su vida nunca vaciló, en su determinación por encontrar la auténtica Vía y alcanzar el despertar. A la edad de doce años, Dogen entró al monasterio principal de la escuela Tendai en el Monte Hiei y al año siguiente recibió la ordenación de monje. Luego ingresó al templo zen

Keninji en el monte Hiei, y estudió con el maestro Eisai (1141-1215). A la muerte de Eisai, continuó su práctica bajo la guía de Myozen (1184-1225). Luego de 9 años viajó a China, en 1223 junto al maestro Myozen. Desilusionado con la practica allí, decidió regresar a Japón, pero justo antes de su partida oyó hablar del maestro Ju-ching (1163-1228), en el monte Tien-t'ong y decidió dirigirse allí. En 1225 Dogen recibió la transmisión de Ju-ching y en 1227 regresó a Japón. Luego de su regreso Dogen empezó a escribir su extensa obra y simultáneamente comenzó la construcción del templo Koshoji en Uji, cerca de Kyoto. En 1243 abandonó Kyoto seguido por sus discípulos más cercanos, se instaló en el monte Eihei en Echizen y en 1245 inauguró el templo Daibutsuji que luego se llamaría Eiheiji, Templo de la Paz Eterna. Eiheiji, se conserva como uno de los dos templos más importantes de la escuela Soto en Japón. Luego de un año de padecer una enfermedad pulmonar, Dogen murió el 28 de agosto de 1253. Tras su muerte fue sucedido por su discípulo Koun Ejo (1198-1280). Su vida, su enseñanza y sus escritos, son testimonio de la fuerza, de la fe y de la perseverancia inquebrantables de Dogen, en la práctica de zazen. Su influencia ha persistido sin interrupción, desde su regreso de China en 1227 hasta nuestros días. Entre su extensa obra escrita se destacan el Shobogenzo, "El Tesoro del Ojo del Verdadero Dharma" y el Eihei Koroku, "Registro Extenso".

## El Fukanzazengi

Es el primer texto escrito por el maestro Dogen. Fue escrito en 1227 el año en que regresó de China. Está influenciada por y en muchos casos se asemeja a un número de textos similares sobre zazen, que existieron en China, tales como el del monje del siglo décimo Chang Tsung-lu-tse. Todos están compuestos en un estilo de prosa china altamente retórico y fácil de memorizar.

Dogen mismo declara que considera a su maestro Ju-ching “la única persona, después del maestro Po-chang de la era T’ang, que realmente entendió el significado de zazen”. Elogia a Ju-ching por haber enseñado que “sentarse (zazen) es el Dharma de Buda y que el Dharma de Buda es sentarse”. El Fukanzazengi es el primer intento de Dogen de transmitir sus enseñanzas a sus compatriotas.

Este texto es recitado durante la práctica regular de zen en las noches y en otras ocasiones, en los templos zen desde hace siglos.

El título Fukanzazengi, está compuesto por cinco caracteres cuyo significado es: *Fu*, en todas partes, universal, General. *Kan* es recomendado, consejo, alentar. *Zazen* es el Zen sedente, la práctica de Dhyana, meditación sentados. El ideograma *za*, sentarse tiene como base el ideograma para tierra y sobre este una persona derecha. Para un japonés nativo una persona sentada en zazen debía representar la experiencia de una dirección derecha desde dos huesos sentados que están en contacto a través de un cojín de meditación, con la tierra. El carácter chino para *za* puede estar imbuido en algún sentido que la palabra de siete letras, sedente. El carácter zen representa el sonido fonético del ideograma chino. *Gi* es regla, memoria, modelo, rito, estándar. En español, el título puede ser traducido como: **Recomendaciones universales para la práctica de zazen** y como su título lo indica, se trata de un manual de corta extensión con indicaciones precisas para realizar esta práctica.

## FUKANZAZENGI

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 desempolvarlo<sup>1</sup>. 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 tierra<sup>2</sup>. Si se manifiesta la menor preferencia o antipatía el espíritu se pierde en la confusión. Imaginen 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 muro<sup>3</sup>. Puesto que los sabios del pasado eran así ¿Cómo los hombres de hoy día pueden dejar de practicar la Vía?

Deben por lo tanto abandonar el conocimiento basado en la comprensión intelectual. Dejen de correr detrás de las palabras y de seguirlas al pie de la letra. Dirijan su luz hacia su interior e iluminen su propia

naturaleza. El cuerpo y el espíritu desaparecerán por ellos mismos y su rostro original aparecerá. Si quieren experimentar la “talidad”<sup>4</sup> deben practicar la “talidad” sin tardanza.

Para zazen conviene una sala silenciosa. Coman y beban sobriamente. Abandonen todo compromiso y alejen toda preocupación. No piensen: Esto está bien, esto está mal. No tomen partido ni a favor ni en contra. Detengan todo movimiento del yo consciente. No juzguen los pensamientos ni las perspectivas. No quieran llegar a ser Buda. Zazen no tiene nada que ver con la posición sedente ni con la posición acostada.

En el lugar que se sienten habitualmente deben extender una estera espesa y disponer encima un cojín. Siéntense en loto o en semiloto. En la postura del loto pongan primero su pie izquierdo sobre el muslo derecho y el pie derecho sobre el muslo izquierdo. En la postura de medio loto, conténtense con presionar el pie izquierdo contra el muslo derecho.

Aflojen las ropas y el cinturón. Ordénelos convenientemente. Pongan entonces la mano izquierda sobre la mano derecha, ambas mirando hacia el cielo, apóyenlas sobre el pie izquierdo. Las puntas de los dedos pulgares se tocan. Sentaos bien derechos con la actitud corporal correcta. No se inclinen ni hacia la derecha ni hacia la izquierda. Ni hacia delante ni hacia atrás. Asegúrense de que las orejas estén en el mismo plano vertical con los hombros y la nariz en la misma línea vertical con el ombligo. Sitúen la lengua contra el paladar. La boca permanece cerrada, los dientes en contacto. Los ojos deben permanecer siempre semiabiertos. Respiren suavemente por la nariz. Cuando hayan tomado la postura correcta respiren profundamente una vez, inhalen y exhalen. Balanceen su cuerpo

hacia la derecha y hacia la izquierda e inmovilícense en una posición estable. Piensen sin pensar. ¿Cómo se piensa sin pensar? Más allá del pensamiento y del no-pensamiento. Hishiryo<sup>5</sup>. Este es el arte esencial de zazen.

El zazen del que hablo no es una técnica de meditación. Es la puerta dhármica de paz y felicidad, la práctica-realización del perfecto despertar. Zazen es la manifestación de la realidad última (koan Genjo). Las trampas y las redes no lo pueden atrapar. Una vez hayan conocido su esencia serán como un dragón en el agua o un tigre en la montaña. 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 se levanten, muévase suavemente y sin prisas, tranquila y deliberadamente. No se levanten 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<sup>6</sup>.

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...<sup>7</sup> 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<sup>8</sup>. 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 tienen reservado en la casa paterna para errar por las tierras polvorientas de otros reinos?<sup>9</sup> Un sólo paso en falso y se apartarán de la vía claramente trazada ante ustedes.

Han tenido la suerte única de nacer como seres humanos<sup>10</sup>. No pierdan tiempo. Aporten su contribución fundamental a la obra de Buda. ¿Quién preferiría un placer vano y fugaz como la chispa surgida del sílex?<sup>11</sup> Forma y sustancia son como el rocío sobre la hierba. El destino es parecido a un relámpago; rápidamente se desvanece.

Se los ruego, honorables discípulos del zen, desde hace tiempo acostumbrados a tantear el elefante en la oscuridad<sup>12</sup>. ¡No teman ahora al verdadero dragón! Consagren sus energías a la vía que indica lo absoluto sin rodeos. Respeten al hombre realizado que se sitúa más allá de las acciones de los hombres. Armonicéense con la iluminación de los budas. Sucedan a la dinastía legítima de los patriarcas. Condúzcanse siempre así y serán como ellos fueron. La cámara que conduce al tesoro se abrirá por ella misma y podrán utilizarlo como mejor les plazca.

Escrito en Koshoji por el shamon Dogen, 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. Konin).

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 nacimiento 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 sí 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 del mismo. Shen Hsiu admitió haberlo 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 él. 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 mollienda 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 (502-557), 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 él”. En el 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 qué piensa (Shiryō) usted cuando está en la postura de la montaña inmóvil?” El maestro respondió: “Pienso sin pensar (Fushiryō)”. El monje preguntó: “¿Cómo piensa en no pensar?” Yakusan respondió Hishiryō: (pensar sin pensar o pensar desde el fondo del no pensamiento. Hishiryō 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 Mahakasyapa 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 Dogen 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 Sekko 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 Sekko 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 Sekko, este quedó fulminado en el acto. No obstante, el maestro Dogen 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