

# Shōbōgenzō Shinjin Gakudō

## de Dōgen Zenji

---

36

### Aprender la vía a través de cuerpo y mente

**Introducción del traductor al inglés:** En este discurso, la palabra japonesa *shin* se traduce a menudo como “mente”. Sin embargo, hay lugares donde la referencia se hace claramente a “corazón” o a “intención” (lo que se tiene en mente) y en consecuencia se ha traducido así.

No se puede realizar la vía del Buddha si no se tiene el propósito de practicar la vía y se estará cada vez más distante si no se propone estudiarla. El maestro de meditación Nangaku Ejō dijo una vez: “No es que tu formación e iluminación estén ausentes, sino que no deben estar contaminadas con nada”. Si no estudiamos la vía del Buddha, entonces vamos a caer en las vías de los no budistas o de aquellos que son inmorales. Por esta razón todos los budas anteriores y posteriores invariablemente se formaron y practicaron la vía del Buddha.

Provisionalmente existen dos formas de aprender lo que es la vía del Buddha, a saber: aprender por medio de nuestra mente y aprender por medio de nuestro cuerpo. Aprender por medio de la mente es aprender a través de toda clase de mentes. Estas mentes incluyen la mente discriminatoria, la mente de los sentimientos y emociones y la mente que ve la unidad de todas las cosas, entre otras. Además, después de que hemos establecido una compenetración espiritual con un maestro y hemos dado lugar a la mente que puede realizar la completa iluminación, tomamos refugio en la gran vía de los budas y ancestros y exploramos el funcionamiento diario de la mente que busca la completa iluminación. Inclusive, si aún no hemos dado lugar a la mente que realmente aspira a realizar la completa iluminación, debemos imitar los métodos de los budas y ancestros del pasado que dieron lugar a la mente que busca la iluminación. Esta mente es la mente que ha decidido realizar la iluminación; es la manifestación de un sincero corazón momento a momento, la mente de los budas anteriores, nuestra mente de todos los días y los tres mundos del deseo, de la forma y de más allá de la forma. Todas estas son sólo el producto de nuestra mente.

Algunas veces aprendemos la vía dejando de lado estas diferentes mentes y algunas veces aprendemos la vía aceptándolas. De este modo, aprendemos la vía pensando en estas mentes y aprendemos la vía no pensando en ellas. A veces un *kesa*<sup>1</sup> de brocado de oro es transmitido de inmediato y debidamente aceptado.<sup>2</sup> Algunas veces es lo dicho por Bodhidharma: “Has obtenido mi médula”, permaneciendo de pie en el propio lugar después de hacer tres postraciones completas.<sup>3</sup> También está el conocimiento de la mente por medio de la mente, que es la transmisión de un *kesa* a alguien que molió arroz.<sup>4</sup> Afeitarse la cabeza y teñir los propios hábitos no es otra cosa que transformar el corazón e iluminar la propia mente. Escalar las paredes del castillo y adentrarse en las montañas es dejar un estado mental atrás y entrar en otro.<sup>5</sup> Que se ingrese a un monasterio en la montaña significa que cualquier cosa que uno esté pensando se basa en no pensar deliberadamente sobre una cosa en particular.<sup>6</sup> Que la vida mundana se abandone significa que lo que uno esté pensado específicamente no es el punto. Fijar la propia mirada en estos pensamientos es comparable a hacer dos o tres montones redondos: jugar con estos pensamientos en ignorancia espiritual es comparable a una mirada de miles de bordes afilados. Cuando aprendemos de esta manera lo que es la vía, el reconocimiento surgirá naturalmente como resultado de nuestros esfuerzos, pero los esfuerzos no proceden necesariamente por tener ya el reconocimiento. Aún así, apropiarse inadvertidamente de las fosas nasales de un ancestro del Buddha y hacerlas exhalar nuestra propia respiración, y utilizar los cascos de un burro o un caballo y permitirles estampar el sello<sup>7</sup> del propio despertar, han sido indicadores de la vía para decenas de miles de personas en el pasado.<sup>8</sup>

En resumen, la gran Tierra con sus montañas y ríos, junto con el sol, la luna, y las estrellas, son la esencia misma de nuestra mente. Por lo tanto, justo en este momento, ¿qué clase de cosas están apareciendo ante nuestros mismos ojos? Cuando hablamos de la gran tierra con sus montañas y ríos, las montañas y los ríos, por ejemplo, nos referimos a alguna montaña y a un poco de agua que fluye; sin embargo, “la gran tierra” no se limita sólo a este lugar donde estamos ahora.

Las montañas también son de muchas clases. Está el gran monte Sumeru y está el pequeño monte Sumeru. Están aquellas que yacen horizontalmente y aquellas que se elevan verticalmente. Hay unas que están dentro de los tres mil mundos y otras que se encuentran

en innumerables países. Existen las que dependen de sus formas y las que dependen de un espacio vacío.

Asimismo, los ríos son de muchas clases. Hay ríos celestiales y hay ríos terrenales. Están los cuatro grandes ríos y el lago Anavatapta desde el cual ellos manan. Están los cuatro lagos Anavatapta en el continente septentrional Uttarakuru, hay océanos y hay estanques.<sup>9</sup>

“La Tierra” no se refiere necesariamente al terreno y el terreno no se refiere necesariamente a “la Tierra”. La Tierra puede referirse al terreno y puede referirse al fundamento de nuestra mente y puede referirse a la tierra que se atesora, tal como un monasterio. Aunque decimos que la Tierra es lo que son todas las cosas, esto no negará el concepto de “tierra”, porque puede haber mundos en los cuales el espacio es visto como “tierra”.

Existen diferencias en la forma en que los seres humanos y los seres celestiales ven el sol, la luna y las estrellas, ya que todos sus diferentes puntos de vista no son iguales. Ya que así son las cosas, las perspectivas de la totalidad de nuestra mente funcionan como una unidad. Estas perspectivas son justo lo que nuestra mente es. Por lo tanto, ¿debemos tratar a la gran Tierra con sus montañas y ríos, el sol, la luna y las estrellas como si estuvieran dentro o fuera de nosotros, como algo que surge o como algo que sale? Cuando nacemos, ¿se nos añade una mota de algo? Al morir, ¿una mota de algo sale de nosotros? ¿Dónde vamos a encontrar este nacimiento-muerte, junto con nuestros puntos de vista al respecto? Hasta el presente, han sido sólo un momento de la mente y luego un segundo momento de la mente. Un momento de la mente y luego un segundo momento de la mente es una gran tierra con sus montañas y sus ríos y luego una segunda gran tierra con sus montañas y sus ríos. Puesto que las cosas tales como la gran Tierra con sus montañas y sus ríos están más allá del asunto de la existencia y la no existencia, todas están más allá de ser grandes o pequeñas, más allá de ser adquiribles o no adquiribles, más allá de ser directamente cognoscibles o de no ser directamente cognoscibles, más allá de ser penetrables o de no ser penetrables y no por el hecho de que hayamos o no despertado.

Definitivamente deben aceptar como verdadero que lo que llamamos “aprender la vía a través de la mente” es la mente, ya que como se acaba de describir, esta es propensa a aprender la vía por sí misma. Esta verdad va más allá de que cualquier cosa “sea grande o

pequeña” o “existente o no existente”. Nuestro aprendizaje de la vía está descrito en una escritura como, “sabiendo que un hogar no es nuestro hogar, abandonamos nuestro hogar, dejamos nuestra vida familiar para convertirnos en monje.” Esto va más allá de cualquier medida de tamaño, más allá de cualquier medida de proximidad. Está más allá de todos los ancestros desde el primero hasta el último e incluso está más allá de un maestro que ha ido más allá de la budeidad para ayudar a otros a realizar la budeidad. Exponer verbalmente sobre el asunto esencial<sup>10</sup>, es como “siete metros u ocho metros”.<sup>11</sup> Realmente embarcarse para alcanzar la otra orilla, es lo que se hace por el bien de uno mismo y de los demás. Esto es lo que es el aprendizaje de la vía. Debido a que aprender la vía es de esta manera, las tejas<sup>12</sup> y piedras de nuestros muros y cercas constituyen nuestra verdadera mente. Además, nuestro aprendizaje de la vía está más allá de frases como: “Los tres mundos del deseo, la forma y más allá de la forma, y solo estos, son los que constituyen la mente,” o “El universo entero, y solo este, es lo que constituye la mente. Son las tejas y piedras de nuestros muros y cercas.” Lo que se nutrió en los años anteriores a la era china Hsien-tung (860-873) se rompió en los años posteriores a la era china Hsien-tung.<sup>13</sup> Aprender la Vía es “nuestro chapotear en el barro y estar empapados en el agua”<sup>14</sup> y “nuestro atarnos sin una cuerda.”<sup>15</sup> Es tener la habilidad de extraer progresivamente la perla y poseer la experiencia para entrar al agua por ella. Llegará el día en que esta perla se disuelva y habrá momentos en los que se hará trizas y habrá momentos en los que se triturará en pedazos. No nos consideramos iguales a aquellos que son los pilares<sup>16</sup> del templo, ni consideramos que estamos hombro a hombro con aquellos que son como faroles de piedra<sup>17</sup>. Debido a que las cosas son como son, aprendemos la vía corriendo descalzos y aprendemos la vía dando volteretas.<sup>18</sup> ¿Y quién entre ustedes fijará sus ojos en ella y mirará? Para todos y cada uno de nosotros, es nuestro seguir adelante sin importar las circunstancias que surjan. En un momento así, debido a que nuestros muros son derrumbados, esto nos ayuda a aprender que las diez direcciones están abiertas para nosotros y como no hay puertas, esto nos ayuda a comprender que no se nos impide ir a ninguna parte.

En cuanto a la frase, “la mente que ha decidido realizar la iluminación”, esta mente surge a veces en una situación de vida y muerte, a veces en la serenidad del nirvana y a veces bajo otras condiciones. No depende de algún lugar y no está obstruida por cualquier lugar donde se presenta. La intención de buscar la iluminación no proviene de un conjunto

particular de condiciones y no surge del intelecto. Surge de la intención de buscar la iluminación. De hecho, es la intención que busca la iluminación. La intención que da lugar a la búsqueda de la iluminación está más allá de la existencia o la no existencia, más allá del ámbito crítico de “bueno o malo” y más allá de la indiferencia moral. No es algo que surge como un efecto de alguna vida anterior, ni es algo que los dioses pueden siempre realizar. Se trata simplemente del surgimiento de la intención de alcanzar la iluminación en ese momento determinado. Debido a que no tiene que ver con las circunstancias externas, en el momento mismo en que esta intención de buscar la iluminación surge, el universo entero, de principio a fin, también da lugar a la intención de buscar la iluminación. Aunque se dice que este surgimiento parece hacer girar a las circunstancias externas, la intención de buscar la iluminación es algo que esas circunstancias no reconocen. El surgimiento de esta intención es como si ambos, el yo y el otro extendieran las manos el uno al otro. Al mismo tiempo, alargamos nuestras manos para ir en medio de seres que nos son extraños. Damos lugar a la intención de alcanzar la iluminación, incluso dentro de los mundos de los infiernos, los espíritus hambrientos,<sup>19</sup> los animales y los *asuras*.<sup>20</sup>

En cuanto a la frase, “la manifestación de un corazón sincero momento a momento”, en todos los momentos manifestamos un corazón sincero. Y lo hacemos no por uno o dos momentos, sino momento a momento.

*Las hojas de una flor de loto son redondas en su redondez  
y su redondez se asemeja a un espejo.*

*Las espinas de una castaña de agua son afiladas en su filo  
y su filo se asemeja a un punzón.*

Hablamos de las hojas que asemejan a un espejo, pero son así tan solo momento a momento, hablamos de las espinas que asemejan a un punzón, pero son así tan solo momento a momento.

En cuanto a la frase “la mente de los budas anteriores”:

Un monje de la antigüedad preguntó una vez al maestro nacional Echū: “¿Qué es la mente de los budas anteriores?”

El maestro nacional respondió: “Las tejas y las piedras de nuestras paredes y cercas.”

Puesto que esto es así, es necesario darse cuenta de que la mente de los budas anteriores está más allá de las tejas y las piedras de sus muros y sus cercas, y “las tejas y las piedras de sus muros y sus cercas” va más allá de lo que se llama “la mente de los budas anteriores”. Así es como aprendemos lo que es la mente de los budas anteriores.

Cuando queremos entender lo que es la “mente”, ya sea en este mundo o en algún otro mundo, esta es simplemente nuestra mente de todos los días. El ayer parte de este lugar y el hoy proviene de este lugar. Cuando el ayer se aleja, la totalidad de los cielos se aleja y cuando el hoy llega, cada pedacito de la tierra llega: esta es nuestra mente de todos los días. Nuestra mente cotidiana se abre y se cierra dentro de estos confines. Debido a que un millar de entradas y diez mil puertas se abren o cierran en cualquier momento, ellas son “cada día”.

Ahora, “la totalidad de los cielos” y “cada pedacito de la tierra” son como frases olvidadas, como una voz que brota emergiendo del suelo. Las frases son iguales, las mentes son iguales y las enseñanzas son iguales. Nuestra vida y nuestra muerte se extinguen en cada momento, pero siempre ignoramos lo que precedió a este último cuerpo nuestro. A pesar de que somos ignorantes, si damos lugar a la intención de buscar la iluminación, estamos, sin duda, avanzando en el camino hacia la iluminación. Ya hemos establecido este lugar y no hay ninguna duda al respecto, y ya tenemos dudas al respecto, que es lo que significa ser “cada día”.

La frase, “aprender la vía a través del cuerpo”, significa que aprendemos la vía por medio de nuestro cuerpo, que aprendemos la vía por medio de nuestra carne viviente. Nuestro cuerpo proviene de nuestro aprendizaje de la vía y lo que proviene de nuestro aprendizaje de la vía es nuestro cuerpo, junto con nuestro cuerpo. El universo entero en todas las diez direcciones es sinónimo de nuestro cuerpo físico real, y el ir y venir de nacimientos y muertes es también sinónimo de nuestro cuerpo físico real. Practicamos con este cuerpo cuando nos separamos de los diez males, mantenemos los ocho preceptos, tomamos refugio en los Tres Tesoros y renunciamos a nuestros hogares, dejando atrás la

vida familiar para convertirnos en monje -esto es aprender verdaderamente la vía. Así, hablamos de esto como “nuestro verdadero cuerpo humano”. Por todos los medios, aquellos de nosotros que aprendemos en tiempos posteriores debemos evitar sostener las mismas opiniones que aquellos no budistas que niegan la causalidad.

El maestro de meditación Hyakujō Daichi dijo una vez: “Si se mantienen fieles a la opinión de que somos budas por naturaleza y que ya estamos en el camino de la meditación porque somos innatamente inmaculados e innatamente iluminados, entonces son parte de los no budistas que niegan la causalidad.” A diferencia de herramientas rotas en una casa vacía, sus palabras son el producto de sus méritos y virtudes acumuladas a través de su aprendizaje de la vía. Al ir más allá de los opuestos, él es brillantemente claro en todos los aspectos; al abandonar todo, es como la glicinia que ya no depende de un árbol para mantenerse.

A veces, los que aprenden la vía se manifiestan en su propia forma corporal con el fin de ayudar a rescatar a los demás declarando el Dharma y en ocasiones se manifiestan en otra forma corporal con el fin de ayudar a rescatar a los demás declarando el Dharma. Algunas veces no se manifiestan en su propia forma corporal con el fin de ayudar a rescatar a los demás declarando el Dharma y otras veces no se manifiestan en otra forma corporal con el fin de ayudar a rescatar a los demás declarando el Dharma y así sucesivamente, hasta el punto de no declarar el Dharma con el fin de ayudar a rescatar a los demás. Al mismo tiempo, cuando alguien renuncia a su cuerpo y luego levanta la voz para proclamar el Dharma, hay algo que silencia todas las otras voces. Al poner la propia vida en riesgo, hace que algo llegue hasta la médula cuando uno abre el propio *hara*.<sup>21</sup> Aun si han dado los primeros pasos en el aprendizaje de la vía antes de la época de los señores de imponentes voces en un pasado muy remoto, se habrían desarrollado todavía más si hubieran sido los propios hijos y nietos de Hyakujō.

“El universo entero en las diez direcciones” significa que cada una de las diez direcciones es el universo entero; este, oeste, norte, sur, más el noreste, sureste, noroeste y suroeste, junto con el cenit y el nadir, son lo que llamamos las diez direcciones. Tenemos que tener en cuenta las ocasiones en que su parte delantera y trasera, longitud y anchura son completamente un todo.<sup>22</sup> Lo que llamamos “tener en cuenta” significa ver con claridad y definir que aunque se dice que nuestro cuerpo humano está limitado por “el yo y el otro”,

de todos modos es la totalidad de las diez direcciones. Oímos en esta expresión algo que no ha sido escuchado antes, debido a sus implicaciones de que las diez direcciones son iguales entre sí y de que el universo es igual a sí mismo.

El cuerpo humano está compuesto por cuatro elementos<sup>23</sup> y cinco *skandhas*.<sup>24</sup> Los cuatro elementos y los seis órganos de los sentidos, todos juntos, no son algo que la gente común, mundana, entiende completamente, pero son algo que las personas santas han explorado a fondo a través de su formación. Yendo más allá, tenemos que ver claramente las diez direcciones dentro de una sola mota de polvo y no es porque las diez direcciones estén todas empacadas en un saco.<sup>25</sup> A veces, la sala de los monjes y la sala del Buddha están erigidas dentro de una sola mota de polvo y a veces todo el universo está erigido en la sala de los monjes y la sala del Buddha, porque es a partir de estos pabellones que el universo se ha construido. El principio de esto es que el universo en todas las diez direcciones es nuestro cuerpo real. No hay que seguir puntos de vista erróneos que niegan la causalidad. Puesto que el universo está más allá de la medida, está más allá de ser ancho o estrecho. El universo en todas las diez direcciones son los ochenta y cuatro mil *skandhas* que le dan expresión al Dharma, los ochenta y cuatro mil estados meditativos y las ochenta y cuatro mil invocaciones. Los ochenta y cuatro mil *skandhas* que le dan expresión al Dharma son el giro de la Rueda del Dharma y el lugar donde la Rueda del Dharma gira abarca todo el universo y abarca todos los tiempos. No es un lugar sin direcciones o límites: es nuestro cuerpo real. Tú y yo, ahora mismo, somos seres humanos que somos el verdadero cuerpo del universo entero en todas las diez direcciones. Aprendemos la vía sin cometer un error sobre estas cosas. Seguimos, descartando el cuerpo y recibiendo el cuerpo por tres grandes eones *asamkhyeya* o trece grandes eones *asamkhyeya* o inconmensurables eones *asamkhyeya*,<sup>26</sup> tiempo durante el cual, sin falta, aprendemos la vía. Aprendemos la vía dando ahora un paso adelante, dando ahora un paso atrás. Nuestra inclinación reverente, con las manos en *gasshō*,<sup>27</sup> es nuestro comportamiento cotidiano de caminar y permanecer quieto. Al pintar un cuadro de un árbol seco o al pulir una teja hecha de cenizas, no hay el más mínimo descanso. A pesar de que el transcurrir de nuestros días, como se suele decir, es breve y rápido, nuestro aprendizaje de la vía es profundo y de largo alcance. Por lo tanto, aunque la conducta de aquellos que han abandonado sus hogares y han dejado atrás la vida hogareña para convertirse en monjes puede parecer sombría, no se deben confundir con



leñadores. Aunque sus vidas puede parecer una lucha, no es como la de los granjeros que trabajan en los campos de arroz. Por lo tanto, no se deben comparar, diciendo si viven en el engaño o son iluminados o si son buenos o malos; no hay que hacer preguntas tales como: “¿Son falsos o son sinceros?” o “¿Son auténticos o impostores?”

Cuando la gente habla de vivir y morir, ir y venir, como si se tratara de lo que es realmente el cuerpo humano, utilizan las palabras “vivir y morir” para describir el deambular de la gente común, gente mundana perdida en el *samsara*, así como para describir aquello de lo que han escapado los grandes santos. Pero esto no quiere decir que ir más allá de lo ordinario y trascender a los santos sea simplemente algo para ser considerado como “nuestro cuerpo real”, porque la vida y la muerte son de dos clases y de siete clases.<sup>28</sup> Al mismo tiempo, debido a que todas y cada una de estas clases, cuando esto se entiende completamente, es totalmente la vida-muerte, no hay nada que debamos temer. La razón por la que no necesitamos temer a la vida y a la muerte es que incluso antes de que hayamos abandonado esta vida, ya estamos encontrando la muerte en el presente. Incluso antes de que hayamos abandonado la muerte, ya estamos encontrando la vida en el presente. La vida no es algo que se interpone en el camino de la muerte y la muerte no es algo que se interpone en el camino de la vida. Ni la vida ni la muerte son entendidas por la gente común, gente mundana. La vida puede ser comparada con un árbol de roble en su crecimiento, la muerte se puede comparar con un hombre de hierro en su inmovilidad. Aunque los árboles de roble están limitados a ser árboles de roble, la vida nunca se ve limitada por la muerte, es por esto por lo que emprendemos el aprendizaje de la vía. La vida no es una cosa de una clase y la muerte no es otra cosa de una segunda clase. La muerte nunca está en contra de la vida: la vida nunca está en contra de la muerte.

El maestro de meditación Engo dijo una vez:

*La vida manifiesta plenamente su función  
y la muerte manifiesta plenamente su función también,  
todo dentro de los límites del gran espacio ilimitado,  
porque ambas son manifestaciones momento tras momento  
de un corazón sincero.*

Tenemos que hacer todo lo posible para considerar tranquilamente sus palabras. A pesar de que el maestro de meditación Engo pronunció estas palabras, todavía no había reconocido que la vida y la muerte están fuera del alcance de sus funciones. Al explorar “ir y venir” a través de nuestra formación, hay vida-muerte yendo y hay vida-muerte viniendo. Hay ir-venir en la vida y hay ir-venir en la muerte. Con la totalidad del universo en todas las diez direcciones como sus dos o tres alas, ir y venir vuela hacia delante y vuela hacia atrás, y con la totalidad del universo en todas las diez direcciones con sus tres o cinco pies, llegar y partir da un paso adelante y da un paso atrás. Con vida-muerte como su cabeza y cola, el cuerpo real, que es el universo entero en todas las diez direcciones, puede voltearse y girar la cabeza alrededor.<sup>29</sup> Voltearse y girar la cabeza alrededor, puede parecer del tamaño de un centavo o puede parecerse a la parte interior de una pequeña mota de polvo. El terreno plano es un precipicio escarpado que se alza a mil metros de altura. El precipicio escarpado que se alza a mil metros de altura es el terreno plano. Es por esto que existe la mirada del continente del sur y la mirada del continente del norte; al estudiar esto, aprendemos la vía.<sup>30</sup> Son los huesos y la médula de “estar más allá de tratar deliberadamente de pensar en algo y estar más allá de tratar deliberadamente de no pensar en nada”. Sólo al abandonar nuestra tendencia a manipular deliberadamente nuestro pensamiento aprendemos la vía.

*Pronunciado ante la asamblea en Kōshōhōrin-ji en el día de la doble buena fortuna (el noveno día del noveno mes lunar) en el tercer año de la era Ninji (3 de octubre de 1242).*

*Copiado por mí en el segundo día del inicio de mediados de la primavera en el cuarto año de la era Ninji (22 de febrero de 1243).*

*Ejō*

---

**Traducción:** © 2012 Buddha Soto Zen. Traducido por Dairén Jácome

**Original:** © “*Shobogenzo. The Treasure House of the Eye of the True Teaching*”. Traducción de la maestra obra espiritual del Gran Maestro Dogen hecha por un practicante. Rev. Hubert Nearman, O.B.C., traductor. Shasta Abbey Press, Mount Shasta, California. Primera Edición—2007 © 2007 Shasta Abbey. Es de notar que la enumeración de los capítulos de esta traducción inglesa no coincide en su totalidad con la enumeración de otras traducciones.

**Uso:** Se puede copiar, reproducir en otro formato, imprimir, publicar y distribuir esta traducción al español a través de cualquier medio siempre que: (1) se ofrezca lo descrito *gratis* solamente; (2) se indique claramente que todo trabajo derivado de éste, incluyendo traducciones, proviene de esta fuente y (3) se incluya el texto completo de esta autorización en cualquiera de los productos derivados de esta traducción. En todo lo demás los derechos sobre la traducción en español están reservados.

## NOTAS

---

<sup>1</sup> Kesa: un hábito similar a una túnica usado tradicionalmente por monjes budistas desde el tiempo del Buddha Shakyamuni. Un hábito de tipo similar se le da a los budistas laicos comprometidos.

<sup>2</sup> Esta es una alusión a una historia budista zen tradicional que cuenta que Shakyamuni, al morir, entregó su kesa de brocado de oro a Makakashō como prueba de la transmisión.

<sup>3</sup> Esta es una referencia a la transmisión de mente a mente de Bodhidharma a su discípulo Taiso Eka.

<sup>4</sup> Una referencia a la transmisión de mente a mente de Daiman Kōnin a Daikan Enō, que estuvo acompañada por la entrega del kesa que Bodhidharma había llevado a China originalmente.

<sup>5</sup> Una alusión al príncipe Siddhartha al dejar su vida en el palacio del padre para adentrarse en las montañas a buscar la Vía.

<sup>6</sup> Una alusión a un koan concerniente al maestro de meditación Yakusan, relatado por Dōgen en el Capítulo 26 (de esta versión del Shobogenzo) sobre Wanshi: “Consejos apropiados para la meditación sentada (*Zazen Shin*)”.

<sup>7</sup> Sello (sello de Buddha, sello de la Mente de Buddha, sello del Dharma y sello de certificación): “El sello de la Mente de Buddha” se refiere no sólo al documento escrito en seda de ciruelo en flor, el cual certifica la mente de Buddha tanto del maestro como del discípulo, sino también se refiere al hecho de que las mentes del maestro y del discípulo coinciden y no son dos mentes separadas. La transmisión de este sello es mencionada a menudo en textos Zen como “la transmisión de mente a mente”, así como “la transmisión especial que se aparta de los textos de las escrituras y que no depende de palabras”.

<sup>8</sup> “Fosas nasales” se refiere a la propia naturaleza de Buddha, que es tan clara como la nariz en el propio rostro. “Los cascos de burro” se refiere a nuestro compromiso diligente en llevar nuestra práctica diaria de limpiar el propio karma. “Los cascos de un caballo” se refiere a nuestro compromiso de ir al galope a donde sea necesario para ayudar a todos los seres sensibles a realizar la verdad.

<sup>9</sup> Tradicionalmente se dice que el Lago Anavatapta está en el Tíbet y se considera el origen de los cuatro ríos principales de la India. En la cosmología hindú hay cuatro continentes que rodean el monte Sumeru, que se considera el centro del universo. Uttarakuru es el continente del norte.

- 
- <sup>10</sup> El asunto esencial: el propósito de la práctica espiritual, llamada la realización de la verdad más elevada.
- <sup>11</sup> Es decir, después de despertar a la verdad, se emplean medios hábiles, que se ajustan a cualquier situación que surja, sin determinar una sola manera de responder.
- <sup>12</sup> Las tejas y piedras de nuestros muros y cercas: los fragmentos de nuestras experiencias, que usamos para dar forma a nuestra percepción del universo.
- <sup>13</sup> Una alusión a una observación formulada por el maestro de meditación del siglo X Sōzan Honjaku quien, junto con su maestro Ryōkai Tōzan, son reconocidos como fundadores del linaje Zen Sōtō. El comentario se refiere a su nivel de comprensión superficial al principio de su formación y de su posterior comprensión por haber ido más allá de la comprensión.
- <sup>14</sup> Una frase budista zen común que describe la voluntad de un monje para ayudar a los demás sin importar lo que él o ella puedan tener que atravesar.
- <sup>15</sup> Una alusión a mantener los preceptos sin sentirse obligado por ellos.
- <sup>16</sup> Una de las columnas del templo: un monje cuya formación es tan fuerte que apoya la función espiritual del templo o monasterio en el que practica.
- <sup>17</sup> Farol (piedra o templo): Un término que se usa metafóricamente para un monje que permanece en un monasterio o templo, sirviendo como una luz para ayudar a guiar a los novicios.
- <sup>18</sup> Esta frase describe la manera como aprendemos, es decir, estando dispuestos a tropezar, a pisar toda clase de cosas y estar dispuestos a ser sacudidos patas arriba, física, mental y espiritualmente.
- <sup>19</sup> Espíritu hambriento (*preta*): aquel que se encuentra en uno de los tres modos negativos de existencia, representado como un ser que sufre de hambre por el Dharma y tiene alguna deformidad metafórica, tal como la falta de la boca, lo que le impide absorberlo.
- <sup>20</sup> *Asura*: Un habitante de uno de los seis mundos de la existencia; antes de la conversión, un furioso del cielo, uno que está tan absorto en lograr poder que no puede escuchar el Dharma, mucho menos comprenderlo; después de la conversión, se convierte en un guardián del budismo.
- <sup>21</sup> “Abrir el *hara* para llegar a la médula” se refiere a una cierta experiencia espiritual que puede ocurrir cuando la mente meditativa de alguien se centra en el *hara*, que es el área justo por encima del ombligo. Esto se representa a veces por la imagen de un monje -o un *arhat*- tirando del *hara* para abrirlo y así revelar algo que se describe de diversas maneras como un buddha de oro, el hijo del señor o el embrión de Buddha (en sánscrito, *Tathagatarbha*).
- <sup>22</sup> En otras palabras, adelante y atrás, longitud y anchura no están separados entre sí ni están separados del universo entero. Así como no se puede tener un adelante sin atrás, no se puede tener algo que de alguna manera es independiente del universo entero.
- <sup>23</sup> Los cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire.
- <sup>24</sup> *Skandhas*: los cinco *skandhas* que comprenden la forma física de un ser viviente, percepciones sensoriales, conceptos mentales e ideas, volición y conciencia.
- <sup>25</sup> Es decir, no hay adentro o afuera de ellas.

---

<sup>26</sup> “*Asamkhyeya*” es un término sánscrito que mide algo que se experimenta como interminablemente largo, pero que simplemente toma el tiempo que sea necesario.

<sup>27</sup> *Gassho*: un gesto de juntar las palmas de las manos, con los dedos apuntando hacia arriba, significando la unidad de cuerpo y mente. Es una expresión de reverencia de uso frecuente durante las ceremonias, así como una forma de saludo cuando dos budistas se encuentran, y un gesto de súplica.

<sup>28</sup> Hay diversos listados sobre las dos y las siete clases de vida y muerte, todos ellos describen diferentes perspectivas sobre cómo funcionan la vida y la muerte.

<sup>29</sup> Eso es, así como nuestro cuerpo físico puede girar alrededor de sí mismo e ir en una dirección diferente, nuestra mente también puede alejarse de la ilusión hacia la iluminación.

<sup>30</sup> El continente del sur, Jambudvīpa, se asocia con el mundo de los seres humanos que son capaces de aprender porque están conscientes de su sufrimiento, mientras que el continente del norte, Uttarakuru, se asocia con el mundo de los seres celestiales que no ven ninguna necesidad de practicar porque están, en ese momento, disfrutando de una existencia continuamente fácil y dichosa.