

ZAZEN YOJINKI: SELECCIÓN DE PUNTOS A OBSERVAR DURANTE ZAZEN

POR KEIZAN JOKIN (1268-1325)

Traducción al castellano por la Maestra Bárbara Kosen

Zazen permite aclarar directamente la tierra del espíritu y permanecer tranquilamente en la condición original. Se le llama la revelación del verdadero rostro o el descubrimiento del paisaje del país natal. El cuerpo y el espíritu se despojan allí. Las posiciones de sentado y tumbado son ambas ajenas a esto. Es así que sin pensar en el bien o el mal superamos con facilidad lo ordinario y lo santo, atravesamos las consideraciones sobre las ilusiones y el Despertar, y abandonamos las separaciones entre los seres y los Buda. Allí descansamos de las miles de preocupaciones y dejamos todas las relaciones, sin hacer nada, las seis facultades en descanso.

¿Qué es? Nunca hemos conocido su nombre. No podemos considerarlo ni como un cuerpo, ni como un espíritu. Queremos reflexionar sobre ello y las reflexiones se paran, queremos hablar de ello y las palabras se agotan. Como un idiota, como una roca, una alta montaña de la que no se puede descubrir la cima, un profundo océano del que no podemos percibir el fondo; miramos sin considerar las relaciones y, más allá de las nubes, los ojos se vuelven brillantes. Entendemos sin pensar y el principio de la enseñanza silenciosa se vuelve claro. A través del olvido del cielo y de la tierra, el cuerpo entero aparece solo. Como un gran hombre sin medida que ha entrado en la gran extinción: no existe una sombra que vele sus ojos ni polvo que cubra sus pies. ¿Dónde cabría el polvo? ¿Qué podría obstruirle? Inicialmente, el agua pura no tiene ni exterior ni interior. Finalmente, en el espacio vacío no hay dentro ni afuera. Claro y límpido, este brillo natural es eficiente. Las formas y la vacuidad no están todavía separadas, ¿en qué podrían asentarse el conocimiento y su objeto? Desde siempre ello ha estado con nosotros. Sin nombre, ha atravesado los Kalpa. Provisionalmente el gran maestro, el tercer patriarca lo ha llamado “espíritu”. Por convención, el venerable Nâgârjuna lo ha llamado “cuerpo”. Él ha manifestado la forma de la naturaleza de Buda y ha manifestado la apariencia de todos los Buda. Esta forma de la luna llena no tenía nada que le faltase,

nada de superfluo. Este espíritu es precisamente Buda. La luz radiante de uno mismo se ha levantado en el pasado y brilla ahora. Así Nâgârjuna ha podido transformarse y realizar la concentración de todos los Buda.

Originalmente el espíritu no tiene dos formas, aunque el cuerpo sea diferente en sus apariencias. De este modo, no hablamos de un espíritu solo, de un cuerpo solo, de igualdad o de diferencia. Animándose el espíritu se convierte en forma; al aparecer el cuerpo, las formas son distinguidas. Apenas una ola se ha movido, todas las olas la acompañan; en cuanto la conciencia se agita, todos los fenómenos la invaden. Lo que llamamos los cuatro elementos y los cinco agregados acaban por combinarse; los cuatro miembros y las cinco facultades se manifiestan rápidamente así como las treinta y seis sustancias y las doce condiciones causales. Las creaciones se transforman sin parar, sus idas y venidas nunca se detienen. Todo eso existe sólo por la combinación de una multitud de fenómenos. Así, el espíritu es como el agua del mar y el cuerpo como las olas que producen el oleaje. No hay una punta de ola fuera del agua del mar, tampoco hay una gota de agua fuera de las olas que crean el oleaje. El agua y el mar no están separados, el movimiento y el descanso no son distintos. Es por eso que hablamos del hombre verdadero que va y viene, vive y muere, o de los cuatro elementos y de los cinco agregados, que son el cuerpo imperecedero.

Quien hace Zazen penetra verdaderamente el océano de la naturaleza de Buda y así manifiesta la forma de todos los Buda. El espíritu maravilloso, puro y claro del ser original es revelado súbitamente, y un rayo de luz radiante, original, irradia por fin. El agua del mar no conoce absolutamente ningún incremento o disminución, las olas que producen el oleaje tampoco se retiran. Es así que todos los Buda han aparecido en este mundo considerando sólo un gran asunto, permitiendo exactamente revelar a los seres, indicar, hacer comprender y penetrar la sabiduría y la visión de los Buda. Por esto tienen un método maravilloso sin movimiento, tranquilo y en paz que se llama Zazen. Es la concentración de la felicidad para uno mismo de todos los Buda – Jijuyu Zanmai. Se le llama también el Samadhi rey del Samadhi.

Si, aún sólo un instante permanecemos en esta concentración, vemos entonces aclararse directamente la tierra del espíritu. Conocerla es, en verdad,

la entrada principal en la Vía del Buda. Los que quieren aclarar esta tierra del espíritu, que abandonen los conocimientos y comprensiones de todo tipo, que rechacen la ley mundana como la ley búdica y paren todos sus deseos ilusorios. Cuando el verdadero espíritu de la única realidad (o única verdad) se manifiesta, las nubes de la ilusión se disipan y la luna del espíritu deviene nuevamente luminosa. El Buda dijo: “Escuchar y reflexionar son como quedarse en la puerta. Zazen es justamente volver a casa, sentarse tranquilamente”. ¡Qué cierto es! Mientras se escucha y se reflexiona los puntos de vista aún no han sido detenidos, y la tierra del espíritu está como helada. Y por eso es como quedarse a las puertas. Pero en este Zazen, todo está en descanso y no hay ningún lugar donde no penetremos. Es por esto que es como volver a casa, sentarse tranquilamente. Las pasiones de los cinco velos se levantan todas ellas de la ignorancia. La ignorancia es no entenderse uno mismo. Zazen es comprenderse a uno mismo. Incluso si hemos zanjado los cinco velos y no hemos zanjado la ignorancia, no somos ni un Buda ni un patriarca. Si queremos zanzar la ignorancia, la negociación de la Vía a través de Zazen es, sin lugar a dudas, la clave. Un antiguo dijo: “Cuando se suprime la equivocación, la paz aparece. Cuando la paz aparece, la sabiduría se manifiesta. Cuando la sabiduría se manifiesta, la realidad se descubre”.

Si queremos acabar con este espíritu erróneo, debemos abandonar los pensamientos acerca del bien y del mal, abandonar todas las relaciones y las preocupaciones, el espíritu sin pensamientos y el cuerpo sin acción. Este es el primer punto a observar. Cuando las relaciones erróneas se agotan, el espíritu erróneo acaba por desaparecer. Y si el espíritu erróneo desaparece, la esencia inmutable y siempre clara a la comprensión aparece. No es ni un modelo de tranquilidad ni un modelo de actividad.

Debéis evitar practicar las artes y las ciencias, tanto las de medicina como las de adivinación. No hay que dejarse cautivar por cantos y bailes de cortesanas, ni por disputas o nimiedades, ni por el honor y el provecho. Incluso si los poemas elegantes y las declamaciones pueden permitir purificar el espíritu, no seáis propensos a cultivarlos. Rechazad las palabras y los escritos y el pincel y tintero, esto es el ejemplo más alto de los practicantes de la Vía. No debéis

llevar bonitos vestidos ni vestidos sucios. Los vestidos bonitos suscitan la codicia y también el miedo a los ladrones, por lo que es una traba para los practicantes de la Vía. Aún en ocasiones señaladas o durante una ofrenda, rechazarlos ha sido siempre un maravilloso ejemplo de los tiempos antiguos. Es un punto esencial para regular el espíritu. Incluso si los habéis tenido siempre no debéis preocuparos de ellos. E incluso si ladrones os los roban, no corráis detrás ni lamentéis su pérdida. Los vestidos sucios o usados deben ser lavados y remendados. Una vez limpios, pueden usarse. Al no limpiar la suciedad, el cuerpo se descuida y aparecen trastornos, lo que puede también ser causa de obstáculo en la Vía.

Aunque no tengamos que mimar nuestros cuerpos ni nuestras vidas, si el vestido, la comida y el sueño no son suficientes, esto constituye lo que llamamos las tres insuficiencias. Todas son causa de debilidad. Los alimentos crudos, duros o estropeados, así como la comida impura no deben consumirse. Si suena el estómago, si el vientre está molesto y con fiebre, si hay trastornos en el cuerpo y el espíritu, tendréis dificultades en Zazen. No disfrutéis de comida fina, pues no solamente tendréis dificultades en el cuerpo y en el espíritu sino que también concebiréis pensamientos de deseos. La comida debe servir sólo para mantener la energía. No saboreéis el gustillo. Sentarse después de haber comido es también causa de aparición de trastornos. No os sentéis directamente después de las comidas ni de las cenas. Después de haber esperado unos momento. podréis sentaros.

En general los monjes mendicantes, evidentemente, han de moderar su alimentación. Eso significa limitar las porciones. De cada tres porciones debemos coger dos y dejar una. Todas las plantas medicinales ordinarias, así como el sésamo y los tubérculos pueden ingerirse siempre. Esto es el método fundamental para equilibrar el cuerpo. Habitualmente durante Zazen no os apoyéis en la pared, o en un tabique. No os sentéis donde el viento es fuerte ni en los lugares elevados. Todo ello es causa de aparición de trastornos.

Durante Zazen, a veces el cuerpo puede parecer caliente, a veces frío, a veces puede parecer nudoso, otras veces liso, a veces puede parecer firme y otras veces blando, a veces puede parecer pesado, otras veces ligero, a veces puede parecer que tiembla. Todo eso proviene del hecho de que la respiración

no está bien regulada. Es evidente que debemos regularla. Para hacerlo, abrimos la boca un momento; si la respiración es larga, la dejamos larga, si es corta, la dejamos corta. Poco a poco, se armoniza (con Zazen) y cuando la normalidad aparece de nuevo, está acorde automáticamente. Luego podemos espirar y inspirar por la nariz.

A veces la mente puede parecer que se hunde, a veces puede parecer que flota, a veces puede parecer espesa, otras veces aguda, a veces ve más allá de la habitación, a veces ve a través del cuerpo, a veces percibe las formas de los Buda, otras veces entreve Bodhisattva, a veces genera conocimientos y visiones y a veces penetra las escrituras y sus comentarios. Tales extrañezas y otras maravillas son los trastornos de la desarmonía entre la atención y la respiración. Cuando se producen tales trastornos, nos sentamos con la mente depositada entre los dos pies. Cuando la mente se aletarga, la depositamos entre las cejas al límite de los cabellos. Cuando la mente se dispersa, la depositamos en la punta de la nariz o en el Kikai-tandem.

Habitualmente, cuando nos sentamos debemos depositar la mente en la mano izquierda. Cuando nos sentamos asiduamente, incluso sin depositarla en ningún lugar, de forma natural la mente no se dispersa. Por lo que se refiere a las antiguas enseñanzas, aunque que sean las enseñanzas de nuestra casa, que aclaran el espíritu, no conozcáis, copiéis ni escuchéis demasiadas instrucciones. Demasiadas instrucciones provocan sólo la confusión de la mente. En general lo que agota el cuerpo y la mente provoca únicamente confusión.

No os sentéis cerca de los lugares propicios a los incendios, a las inundaciones, a las tormentas, a los pícaros o cerca del mar, tampoco cerca de bares, burdeles ni lugares frecuentados por viudas, vírgenes o cortesanas. No os acerquéis ni permanezcáis cerca de los príncipes, de los ministros o de los poderosos, tampoco cerca de la gente codiciosa ni de aquellos a quien les gusta la fama, tampoco cerca de los picos de oro. Aunque las grandes acciones budistas y la construcción de los grandes edificios pertenezcan a los más notables, no deben ser cultivadas por los que se dedican exclusivamente a Zazen. No tendáis a enseñar o convertir al Dharma a otros, pues la mente dispersa y el pensamiento confuso aparecerán. No os alegréis de las grandes

asambleas y no estéis ávidos de discípulos. No practiquéis y no estudiéis demasiadas cosas. No os sentéis en los lugares extremadamente luminosos, extremadamente oscuros, extremadamente fríos o extremadamente calientes, ni cerca de vagos y actrices.

Permaneced más bien en los monasterios, aquí donde están los amigos de bien, en las montañas profundas y en los valles escondidos. Cerca de los ríos esmeralda y en las montañas verdes son lugares para hacer Kin-hin. Cerca de los torrentes y bajo los árboles son sitios donde clarificar el espíritu. No olvidéis contemplar la impermanencia, esto agujonea la mente en la búsqueda de la Vía. Debéis extender un cuadrado espeso, hará que el con esto la sentadao esté tranquilo y alegre.

El lugar de la Vía debe estar limpio. Si allí quemamos constantemente incienso y ofrecemos flores, los buenos espíritus protectores del Dharma lo protegerán. Si colocamos imágenes de Buda, de Bodhisattva o de Arhat, los demonios y espíritus maléficos no podrán cortejaros. Permaneciendo constantemente en la gran compasión y la gran piedad, dedicad los méritos infinitos de este Zazen a todos los seres. No concibáis arrogancia, suficiencia o intransigencia, típico de herejes y gente ordinaria. Si nos acordamos de que, por decisión, debemos cortar las pasiones y realizar el Despertar, sólo sentarse, sin hacer otra cosa,, resulta el método esencial. Siempre habréis de lavaros los ojos y los pies. Una vez el cuerpo y la mente cómodos, las actitudes majestuosas habrán de ser apropiadas. Debéis abandonar los sentimientos mundanos y no apegaros a los sentimientos de la Vía. Aunque no debemos ser avaros en el Dharma, hablad de él sólo si alguien os invita. Nos negaremos a hacerlo hasta tres veces y a la cuarta consentiremos en hacerlo. Y de diez cosas que nos gustaría decir, dejaremos nueve de lado. Como moho que crece a la esquina de la boca, como un abanico en el mes de diciembre o como una campanita de viento en el aire que no cuestiona los vientos de las cuatro direcciones, tal es el modelo de la gente de la Vía. Considerar sólo el Dharma y la Vía sin tener celos de los demás ni felicitarse, es el principal punto a observar. Aunque no concierna a la enseñanza, la práctica o la realización, el Zazen abraza estas tres cualidades. Creer que la realización tiene por norma la espera del Despertar no es el espíritu de Zazen. Tampoco que la práctica consista en una perfecta

conformidad o una concordancia real. Tampoco que la enseñanza consista en parar el mal y cultivar el bien. Aunque haya una enseñanza establecida en el Zen, no es ordinaria, se trata de la Vía de la enseñanza directa y de la transmisión unívoca. Hablamos con todo nuestro cuerpo con palabras que no forman verdaderamente letras o frases. Una vez agotado el pensamiento y consumida la razón, una única palabra abraza las diez direcciones. Nunca se movió ni un pelo. ¿No se halla aquí la verdadera enseñanza de los Buda y de los Bodhisattva? Aunque hablemos de una práctica, es de hecho una práctica sin acción porque el cuerpo no hace nada, la boca no pronuncia nada y la mente no piensa más. Las seis facultades son puras de forma natural y no están manchadas por ninguna cosa. No se trata aquí de las dieciséis prácticas de los auditores, tampoco de las doce prácticas de los Buda para sí mismos, tampoco de las seis virtudes y las diez mil prácticas de los Bodhisattva. Todo está inactivo y es por eso que se lo llama Buda. Sólo permanecemos tranquilos en la concentración del gozo por uno mismo de los Buda (Jijuyu Zanmai) y jugamos en las cuatro prácticas de la tranquilidad y de la alegría de los Bodhisattva. ¿No es así la delicada práctica de los Buda y de los patriarcas? Aunque hablemos de realización, ésta se lleva a cabo sin realización. Es el Samadhi rey del Samadhi, es la concentración en la que se manifiesta la sabiduría del no-nacido, tanto la sabiduría omnisciente como la sabiduría innata. Es el maravilloso método que ve abrirse la sabiduría del Tathagata: está producida por el método del Dharma que es la gran práctica de la tranquilidad y de la alegría. Supera los modelos santos y ordinarios. Va más allá de las consideraciones sobre el Despertar y la ilusión. ¿No está aquí la realización del gran Despertar innato?

Aunque no concierna a los preceptos, la concentración y la sabiduría, el Zazen abraza estos tres estudios. Se dice que los preceptos permiten evitar los errores e impiden el mal. Pero en Zazen, contemplamos la ausencia de dualidad en todo el cuerpo, abandonamos las miles de preocupaciones y descansamos de todas las relaciones, sin preocuparnos ni de la ley búdica ni de la ley mundana, descuidando a la vez los sentimientos de la Vía y los del siglo. Sin verdadero ni falso, sin bien ni mal, ¿qué tendríamos que evitar o impedir? Aquí están los preceptos sin forma de la tierra del espíritu. La

concentración es contemplación y meditación, y no otra cosa. En Zazen nos despojamos del cuerpo y de la mente, y dejamos de lado la ilusión y el Despertar; sin moverse, sin acción, sin trabas, como un idiota, como una roca, como una montaña o como un océano, y las dos formas del movimiento y de la inmovilidad evidentemente no se producen. Es la concentración sin rastro de concentración y es por eso que se la llama la gran concentración. La sabiduría es discernimiento y comprensión.

En Zazen, lo que se sabe se desvanece por sí mismo mismo y largamente se olvida lo mental. No hay distinción para la sabiduría que enviste el cuerpo entero. Éste percibe claramente la naturaleza de Buda y fundamentalmente no se extravía, corta las facultades mentales e irradia ampliamente. Es la sabiduría sin rastro de sabiduría y es por eso que la llamamos la Gran Sabiduría. No hay ninguna enseñanza de los Buda, ninguna predica hecha durante sus vidas que no esté reunida en los preceptos, la concentración y la sabiduría. En este Zazen no hay ningún precepto que no sea observado, ninguna concentración que no sea cultivada, ninguna sabiduría que no sea penetrada. La sumisión de los demonios, el alcance de la Vía, la puesta en marcha de la rueda y la extinción, provienen todos de su poder. Los poderes sobrenaturales, las funciones maravillosas, la emisión radiante y la predicación del Dharma están todos contenidos al sentarse.

Estudiar el Zen también es Zazen. Si queréis hacer Zazen, primero conviene extender un cuadrado espeso en un lugar tranquilo, sin dejar entrar el viento o el humo, tampoco la lluvia o la humedad. Cuidad del lugar donde se ponen las rodillas y mantened limpio el lugar donde sentaros. Aunque antiguamente hubo ejemplos en que algunos se sentaron en una silla de diamante o sobre una piedra, tenían también Zafu. El lugar donde nos sentamos no debe ser luminoso en el día ni oscuro por la tarde, debe estar templado en invierno y fresco en verano. Esta es la norma. Abandonad la conciencia, descansad de las consideraciones y no deseéis convertirlos en Buda. No os preocupéis por lo verdadero o lo falso. No seáis pródigos de vuestro tiempo: haced como si quisiérais apagar un fuego que arde encima de vuestra cabeza.

El Tathagata se sentó recto y Shorin lo hizo frente a la pared; totalmente unificados, no hicieron otra cosa. Sekiso era como un árbol seco, Daihaku

reprendía a los que se dormían en Zazen. No es necesario hacer quemar incienso, saludar con devoción, invocar al Buda, cultivar el arrepentimiento, recitar los Sutra u observar sus deberes. Lo obtenemos en cuanto nos ejercitamos en Zazen. Habitualmente debéis llevar un Kesa durante Zazen, no lo olvidéis. El Zafu no soporta la totalidad de las piernas dobladas sino sólo la mitad, de la parte trasera de los muslos hasta la base de la columna vertebral. Tal es el método de los Buda y de los patriarcas para sentarse. Nos sentamos o en la postura del loto o del medio loto. En la postura del loto se pone primero el pie derecho sobre el muslo izquierdo, luego el pie izquierdo sobre el muslo derecho.

El Kesa y vestiduras deben estar atados, sin ceñirse demasiado, y estar convenientemente dispuestos. Luego ponemos la mano derecha en el pie izquierdo y la mano izquierda sobre la mano derecha. Los pulgares se aprietan uno contra otro cerca del cuerpo y deben estar a la altura del ombligo. El cuerpo enderezado y la postura recta, no debemos estar inclinados ni a la izquierda ni a la derecha, ni hacia delante ni hacia atrás. Las orejas y los hombros, la nariz y el ombligo, evidentemente, deben estar alineados. La lengua aprieta el paladar y la respiración pasa por la nariz. Los labios y los dientes se tocan. Los ojos deben permanecer abiertos. Habiendo así regulado el cuerpo sin tensión ni relajación, apaciguamos la respiración bostezando. Esto quiere decir que abráis la boca y hagáis una o dos respiraciones exhalando el aire. Haced oscilar el cuerpo siete u ocho veces desde un amplio movimiento hasta el más mínimo balanceo. Una vez inmóviles, sentaos rectos. Y aquí pensad lo no pensado.

¿Cómo pensar en ello? Sin pensar. Tal es la norma esencial para Zazen. Debéis romper las pasiones de forma precisa y realizar el Despertar vosotros mismos. Para salir de la concentración, primero debéis poner las manos sobre las rodillas, hacer oscilar el cuerpo siete u ocho veces desde un balanceo mínimo hasta un movimiento amplio, exhalar el aire abriendo la boca, apoyar las dos manos en el suelo, levantarse con suavidad, luego caminar lentamente girando hacia la derecha. Si durante la sentada la torpeza aparece, siempre podéis oscilar el cuerpo o abrir los ojos o también poner la mente sobre la cabeza entre las cejas a la altura de los cabellos. Si esto tampoco os despierta,

frotaos los ojos o friccionad el cuerpo. Si esto no os despierta, levantaos y haced Kin-hin. Entonces debéis caminar girando hacia la derecha. Haciendo una centena de pasos más, la torpeza desaparecerá ciertamente. El método de Kin-hin consiste en hacer siempre un medio paso con la respiración. Andad como si no andárais, tranquilos, sin moveros. Si el hecho de caminar todavía no os despierta, mojaos los ojos, enfriad la cabeza o recitad la introducción de los preceptos de Bodhisattva. Sólo encontrad un medio para no adormeceros. Debéis considerar que el problema de la vida y de la muerte es un gran asunto y que la impermanencia es fulminante. ¿De qué sirve dormir cuando la Vía no está todavía aclarada? Si la torpeza sobreviene a menudo, debéis pronunciar esta resolución: “Hoy estoy oscurecido por el velo del sueño a causa de mis costumbres kármicas que han sido tan fuertes. ¿Cuándo desaparecerá esta oscuridad? Rezo a los Buda y a los patriarcas para que me concedan su gran compasión y que se dignen a eliminar la confusión de mi adormecimiento”.

Si la mente se dispersa, depositadla en la punta de la nariz o en el kikai-tandem o contad las espiraciones y las inspiraciones. Si esto no es suficiente, tomad la regla de un Koan y hacedla madurar, como por ejemplo: “¿qué es lo que viene así?” o “un perro no tiene la naturaleza de Buda” o “el monte Sumeru d’Ummon” o “el ciprés de Joshu”. Semejantes palabras insípidas son adecuadas. Si esto no es suficiente, perseverad en Zazen frente a lo esencial, cuando la respiración se acaba y los dos ojos se cierran para siempre; perseverad en las acciones frente al punto anterior donde el embrión en su bolsa fetal no estaba concebido aún y donde ningún pensamiento se levantaba. Las dos vacuidades aparecerán súbitamente y la mente dispersa estará ciertamente disipada.

Después de haber salido de la concentración, cuando sin pensar se expresan las actitudes majestuosas, toda presencia es sólo un testimonio. Cuando sin interacción se cumple la práctica-realización, todo testimonio es sólo una presencia. El ruido de antes del rumor, la causa de la quietud en el Kalpa de la vacuidad y el alma de los Buda y de los patriarcas, fundamentalmente son una misma cosa. Sólo debéis pararos, soltaros con una gran frialdad, considerando que un instante es diez mil años, como cenizas frías o como un árbol seco,

como un incensario en una antigua sala de los ancestros o una pieza blanca de seda. Es mi mayor deseo.