

*Comentarios al
Fukanzazengi de
Eihei Dogen*

§ 1 *¿De qué sirve practicar?*

La Vía es fundamentalmente perfecta. Penetra todo. ¿Cómo podría depender de la práctica y de la realización?

El vehículo del Dharma es libre y despejado de trabas. ¿En qué es necesario entonces aplicar el esfuerzo concentrado del hombre?

En verdad el Gran Cuerpo está más allá del polvo del mundo. ¿Quién podría creer que hay un método para limpiar el polvo?

No es nunca distinto de cualquiera, siempre exactamente allí donde esté.

¿De qué sirve ir de aquí allá para practicar?

En el inicio del texto nos encontramos una serie de versos paralelos

La Vía es perfecta

¿Cómo podría depender de la práctica?

El Dharma es libre y sin trabas

¿En qué es necesario el esfuerzo del hombre?

El Gran Cuerpo está más allá del polvo del mundo ¿Quién puede creer que hay un método?

La Vía, el Dharma, el Gran Cuerpo, es libre, perfecto, no manchado por el polvo... ¿Para qué practicar, esforzarse o seguir un método?

¿De qué sirve practicar? Estas tres preguntas son las que Dogen va a responder en el Fukanzazengi:

¿Cómo podría depender de la práctica?

¿En qué es necesario el esfuerzo del hombre?

¿Quién puede creer que hay un método?

Pero antes de pasar a estas preguntas sobre la práctica, el esfuerzo y el método, hay que plantearse ¿practicar qué? Practicar Do, la Vía, el Dharma, el Gran Cuerpo. La Vía es el objeto de práctica, de investigación, de enseñanza (Dharma) del budismo en general, y del budismo Zen en particular. Los seguidores del Zen practican la Vía, exploran la Vía.

Dharma es el término sánscrito con el que se describe a la vez la enseñanza del Buda, y la Ley cósmica, el orden que rige todas las existencias (dharmas). No es una Ley diferente del funcionamiento real de las cosas, de las existencias, no es una Ley moral dictada sobre las cosas, si no que es la manera misma en que funcionan todos los fenómenos. El agua de los ríos y los océanos se evapora, y luego se condensa en el cielo formando las nubes. Cuando ese vapor de agua cambia de temperatura se precipita de nuevo sobre la tierra, es la lluvia. No hay una ley moral que dicte el comportamiento del agua. El agua se comporta así, es su forma de existir, es un dharma, que en su forma de ser expresa el Dharma, el orden del cosmos, un orden impersonal, sin otra esencia que el cambio continuo, la interdependencia mutua entre todos los fenómenos. Esta forma de

ser de los fenómenos, su orden natural, es *perfecta, libre de trabas, sin mancha de polvo.*

Entonces, el seguidor del Zen de Buda practica armonizarse con este orden cósmico, seguir la existencia libre y sin error, volver a encontrar su sitio en la Naturaleza. El Zen encuentra en la Naturaleza una fuente de inspiración, una exposición espontánea de esa libertad, esa perfección de los fenómenos, una perfección que no tiene que ver con el orden calculado de los intereses humanos, si no con el libre fluir de los acontecimientos; en primavera los días se alargan, los árboles se cubren de hojas y los pájaros construyen sus nidos para acoger a la próxima generación... esa interdependencia natural de los fenómenos es *Do libre de trabas*, es una inspiración para los practicantes de la Vía de Buda que observa el cosmos sin falta de nada y sin exceso de nada.

Cuando el budismo viajó a China, encontró en el taoísmo un término que se aproximaba al Dharma, el Tao, o Dao (en chino), Do (en japonés). Y la apertura del Fukanzazengi de Dogen tiene algo de esa poesía taoísta china; El Tao es perfecto, libre, sin trabas... Así que si se trata de practicar una Vía, Do, que en su libertad no depende de nada... Aquí viene la cuestión ¿Hay algo que practicar? ¿Hay que hacer algún esfuerzo? ¿Existe algún método?

Dogen nos previene, cuidado, no malinterpretéis la no-acción (wu-wei) del taoísmo. En la cultura occidental la asimilación del Zen, el estereotipo del Zen ha sido un poco así, “estar en modo Zen” es estar “relajado”, pasar de todo, no dar importancia... ¿En verdad es

así? ¿Se puede seguir la Vía sin hacer un esfuerzo, sin aplicar un método?

§ 2 *Hay una fisura*

Sin embargo, si hay una fisura, por muy estrecha que sea, la Vía queda tan alejada como el cielo de la tierra.

Si se manifiesta la menor preferencia o la menor antipatía, el espíritu se pierde en la confusión.

Sin embargo, puede haber una fisura, una separación. Cuando Shakyamuni Buda salió del palacio en el que se había criado, a los 16 años, se encontró con la miseria humana, la enfermedad, la muerte y la vejez, los tres primeros encuentros. Y en su cuarta salida encontró a un asceta. Decidido a resolver el asunto del sufrimiento, emprendió la vía del ascetismo en el bosque, hasta que seis años después, sentado en zazen, despertó. Y en su despertar volvió al encuentro de sus antiguos compañeros de práctica para exponerles la enseñanza que había encontrado en su práctica, la enseñanza del Dharma, las conocidas como Cuatro Nobles Verdades en el conocido como Sermón de Benarés. La existencia conlleva sufrimiento. El sufrimiento es una marca impresa en toda forma de existencia. Nacer es sufrimiento, morir es sufrimiento, enfermar es

sufrimiento, perder lo que amamos es sufrimiento, soportar lo que no deseamos es sufrimiento... La causa del sufrimiento es la ignorancia ¿Qué ignoramos? Ignoramos que la existencia conlleva pérdidas, que la vida poco a poco se va extinguiendo, que no siempre obtenemos lo que deseamos, que a veces tenemos que aceptar lo que nos fastidia... Ignoramos en definitiva cómo funciona el cosmos, ignoramos que nuestra existencia es un dharma más, sujeto a las leyes del cosmos como todos los demás dharmas, como todas las demás existencias. Esa ignorancia es fisura, hace una separación entre mi existencia y el cosmos. Esa fisura es el ego, es la ilusión de que mi vida discurre de manera independiente del resto de las existencias.

Esa fisura se manifiesta en nuestras preferencias y en nuestras antipatías. Me gusta esto, me disgusta lo otro, es el modo en el que dibujamos una existencia a la medida de nuestro placer, del yo de puro placer, en el que ningún acontecimiento vendría a perturbar mi mundo ideal, en el que todo lo que me acontece tendría que cuadrarse en mis expectativas sobre un cosmos a la medida de mis deseos. No enfermar, no envejecer, no perder lo que amo, no obtener lo que detesto... Es la fisura en la que se instala la ilusión del ego autónomo. Es la fisura que separa el cielo de la tierra.

Apego y aversión son, junto con la ignorancia, los tres venenos de la mente. La mente intoxicada por los tres venenos, causa del sufrimiento, nos envuelve en la confusión. Entonces sí, hay separación. Por muy perfecto que sea Do, por muy libre de trabas que sea la Vía, los seres humanos, con la capacidad que nos ofrece

nuestra mente simbólica, podemos crearnos ilusiones. Hay algo en el funcionamiento de nuestra mente que nos separa del orden natural de las cosas. La práctica del budismo Zen apunta a devolvernos al estado normal, natural de la existencia, a liberarnos de la confusión, a reconciliar el cielo y la tierra.

§ 3 *No quedarse a la puerta*

Imaginad a quien se vanagloria de comprender y se hace ilusiones sobre su propio Despertar; vislumbrando la sabiduría que penetra todas las cosas, une la Vía, clarifica el Espíritu y hace nacer el deseo de escalar el cielo mismo. Esta persona ha emprendido la exploración inicial limitada de las zonas fronterizas pero aún no está suficientemente sobre la Vía vital de la emancipación absoluta.

A esa Vía se la denomina *la Vía de la emancipación absoluta*. Aquí Dogen hace una advertencia curiosa, que debe de hacer reflexionar a quien a emprendido la búsqueda de la Vía: Si te vanaglorias de haber entendido algo, si te haces ilusiones sobre tu propio estado de búsqueda, creyendo haber alcanzado algo, digamos que el Despertar, entonces aún estás explorando la zona fronteriza. Cuidado, advierte Dogen, con haceros ilusiones sobre vuestro propio Despertar. De ser así, permaneces en la frontera, aún no estás suficientemente sobre la Vía. Dogen está preparando al lector para

considerar atentamente las cuestiones fundamentales del Fukanzazengi ¿De qué sirve practicar? ¿Hay un método que guíe esa práctica?

¿Deseas escalar el cielo? Esa es una aspiración loable, admirable, pero hace falta una escalera.

§ 4 *La inspiración de los antiguos*

¿Necesito hablar de Buda, que estaba en posesión del conocimiento innato? Se siente todavía la influencia de los seis años que él vivió, sentado en Loto en inmovilidad total.

Igualmente Bodhidharma: la transmisión del sello hasta nuestros días conserva el recuerdo de sus nueve años de Zazen frente al muro.

Si esto sucedía con los santos de la antigüedad, ¿cómo podrían los hombres de hoy abstenerse de negociar la Vía? Debéis en consecuencia abandonar una práctica basada en la comprensión intelectual, dejando de perseguir a las palabras y de interpretar al pie de la letra. Debéis realizar el giro que dirige vuestra luz hacia el interior, iluminando vuestra verdadera naturaleza. El cuerpo y el espíritu se borrarán por sí solos y aparecerá vuestro rostro original.

Esto es algo que Dogen va a hacer constantemente en su enseñanza escrita; volver la vista al pasado. Antes de viajar a China y

encontrarse con su maestro, Tendo Nyojo, e iniciarse en la práctica de zazen, Dogen ya se había ordenado monje budista en la escuela Tendai. Pero cuando regresó a su país natal con la herencia espiritual del maestro Nyojo, Dogen empezó de cero. Al parecer su lugar natural habría sido el de funcionario de la corte en Kyoto, dado que era un monje letrado, conocedor de la cultura y la escritura china, que resultaban ser la lengua culta del Japón de la época. Pero Dogen rechazó esa posición para dedicarse en cuerpo y alma a transmitir la enseñanza-práctica de su maestro, fundamentalmente zazen. Pero si iniciaba una nueva escuela, la casa Caodong en China, que sería la casa Soto Zen en Japón, Dogen tenía que insertarse en una tradición que le ligase al linaje del Buda. Y eso es lo que deja claro desde su llegada a Japón y su redacción del Fukanzazengi; esa enseñanza-práctica no me la he sacado de la manga, es lo que hicieron nuestros antepasados, empezando por el Buda, y siguiendo por el gran Bodhidharma, el monje indio que transmitió la práctica de zazen en China. Dogen tiene pues esta conciencia de estar en línea con la tradición ancestral del Budismo.

El Buda, siendo el Buda, teniendo el conocimiento innato, practicó sentarse en loto en inmovilidad total. Bodhidharma, el transmisor del sello de Buda, se sentó en zazen nueve años en una cueva de cara a la pared. Si esto hicieron los antiguos... ¿Cómo podríamos nosotros explorar la Vía de otra manera?

Aquí se abre una cuestión muy importante, tanto para los japoneses del siglo XIII como para nosotros en el siglo XXI. La tradición y la influencia cultural ¿El Zen es una práctica japonesa? ¿Debemos de

imitar, incorporar las formas niponas? ¿Preservamos una tradición por el solo hecho de que es “La Tradición”? Creo que Dogen responde a esta cuestión, que podemos sopear que fue una cuestión que igualmente preocupó al propio Dogen: Preservamos una tradición milenaria por que es el método que siguieron los antiguos, es la forma en la que nuestros ancestros *negociaron* la Vía. Zazen no es una forma que yo, Dogen, he importado de China. Buda, que era indio, practicaba sentarse inmóvil en loto. Bodhidharma, que era indio, practicaba zazen. Esto ha funcionado así, y esto es lo que debemos de continuar, preservar, profundizar.

Debéis en consecuencia abandonar una práctica basada en la comprensión intelectual, dejando de perseguir a las palabras y de interpretar al pie de la letra.

Advertencia de una importancia crucial: Si queréis clarificar la Vía, practicar sobre las huellas de los antepasados budistas, dejad de perseguir las palabras. Este es un aspecto típico del Zen, que se ha llamado tradicionalmente la “transmisión fuera de los Sutras”, la “transmisión silenciosa”, que el Zen sitúa inauguralmente en la transmisión de Buda a Mahakasyapa, su sucesor en el Dharma y primer ancestro budista. En sus últimos días, en la cima del Pico de los Buitres, Buda reunió a sus seguidores, centenares de monjes y monjas. Entonces Shakyamuni tomó una flor y la hizo girar entre sus dedos. Los discípulos se extrañaron, se miraban atónitos unos a otros preguntándose qué quería decir el Buda con aquel gesto. Solo Mahakasyapa comprendió, miró al Buda y sonrió. Entonces el Buda le transmitió el kesa, el manto del Dharma. Fue la primera

transmisión del Dharma, y fue sin palabras, en una relación de maestro a discípulo, de corazón a corazón.

El Zen ha visto en este episodio un aspecto fundamental de la práctica de la Vía; la transmisión fuera de los Sutras, fuera de las palabras ¿Por qué? Para ilustrar este punto que señala Dogen; abandonar una práctica basada en una comprensión intelectual. La lectura de textos Zen (como este) no puede ofrecer la relación de corazón a corazón en la que la llama de una vela enciende a otra. La transmisión y práctica del Zen es algo vivo, es algo que requiere vida, y la vida es siempre en relación.

No sé si se puede decir que el Zen sea “anti-intelectual”, no lo creo, por que el propio Dogen era alguien muy cultivado, un erudito budista. Desde luego que, sea que el Zen cultiva la erudición o no, la erudición no es la base, el fundamento de nuestra práctica. Y aquí los practicantes occidentales deberían de tener las orejas bien abiertas, por que nuestra aproximación a la religión suele ser puramente filosófica, y nuestra aproximación al Zen también. La gente suele decir del Zen que es una “filosofía”. Sí, desde luego que hay una filosofía Zen, y desde luego que los textos del Shobogenzo como Uji, o el Genjokoan, son auténticos tratados de metafísica. Pero la práctica-realización no se sostiene sobre la lectura de libros Zen. Leer libros sobre el Zen no es la práctica-realización del Zen. Y los occidentales solemos caer fácilmente en la intelectualización, o en la banalización. Queremos atrapar la existencia con las palabras, con los conceptos, por eso el Buda no dejó nada escrito, solo una flor girando entre sus dedos, la flor del Dharma, que no se puede

conservar en un museo, ni en una biblioteca. Esta bien estudiar los textos budistas, pero leer una receta de cocina difícilmente podrá quitarte el hambre. Por muchas veces que la leas.

Sobre interpretar al pie de la letra, Dogen nos advierte sobre el dogmatismo; la letra no puede sustituir a la práctica-realización.

Entonces, si el Zen no se puede reducir a un estudio libresco ¿En qué dirección apunta para nosotros esa herencia espiritual de Buda y Bodhidharma sentados en zazen?

Debéis realizar el giro que dirige vuestra luz hacia el interior, iluminando vuestra verdadera naturaleza. El cuerpo y el espíritu se borrarán por sí solos y aparecerá vuestro rostro original.

Zazen apunta a una experiencia íntima, una experiencia sobre nuestra verdadera naturaleza. Cuerpo y espíritu, mente y cuerpo, shinjin, se borran por sí solos, y aparece nuestro rostro original. Esta es una alusión a la propia experiencia de Despertar de Dogen. Una mañana, sentado en zazen en la sala de los monjes del templo de su maestro, Tendo Nyojo gritó a un monje que dormitaba en zazen junto a Dogen; ¡Dejar caer mente y cuerpo!, Shinjin datsu raku! Al oír estas palabras, Dogen despertó. Cuando fue a ver a su maestro en una entrevista personal, le dijo; “mente y cuerpo abandonados”. Y el maestro le respondió; “Ahora olvida que los has abandonado”. Esta fue la experiencia que tuvo Dogen de su rostro original.

Este rostro original es una de las formas en las que la tradición Zen se ha referido a la experiencia directa de uno mismo, aquí y ahora, como una existencia más entre las existencias.

El giro que dirige la luz de la conciencia hacia el interior, esta es la propuesta espiritual del Zen, una vía de autoconocimiento. En el Genjokoan Dogen aclara en qué consiste el estudio del budismo; “Estudiar la Vía es estudiarse a sí mismo, estudiarse a sí mismo es olvidarse de sí mismo”.

¿Para descubrir qué? Cuando uno sentado en zazen aprende a observar, a la luz de la conciencia dirigida hacia el interior, y esta observación del cuerpo-mente nos ofrece un encuentro con uno mismo de un orden distinto a la mera reflexión mental. En ese encuentro el practicante descubre que no es lo que piensa que es, que uno es a la vez un fenómeno único e idéntico al resto de las formas que aparecen y se desvanecen en el mundo. Se trata de una experiencia que no se adquiere por vía de las palabras... y que requiere un método. Este es el argumento de Dogen.

§ 5 El Satori es una práctica

Si queréis alcanzar el Despertar debéis practicar el Despertar sin demora.

Para Zazen, conviene una habitación silenciosa. Comed y bebed sobriamente. Rechazad todo empeño y abandonad todos los asuntos. No penséis: «esto está bien, esto está mal». No toméis partido ni a favor ni en contra. Parad todos los movimientos de la mente consciente.

No juzguéis los pensamientos ni las perspectivas. No tengáis ningún deseo de convertirnos en Buda. Zazen no tiene absolutamente nada que ver con la posición sentada o la posición tumbada.

Una aclaración interesante sobre el Despertar: El Despertar no se obtiene, no se consigue, no se atesora, no se gana... se practica. Este es uno de los pilares del Zen de Dogen; práctica-realización, Práctica y Despertar son no dos. Alcanzar es practicar... sin demora. La determinación, no demorar, es una virtud budista. Hace falta una gran determinación para seguir la Vía de práctica. Y bien... ¿Qué práctica del despertar es esa? ¿En qué consiste practicar el Despertar? Zazen.

Para Zazen, conviene... Estos son los prolegómenos, el contexto que tenemos que crear para sentarnos en zazen. *Una habitación silenciosa.* El silencio conviene a zazen, zazen se practica en silencio, el silencio es el manto que cubre a la postura de zazen, es su mente, la mente de zazen, el idioma de zazen, es el silencio. El silencio en zazen va de fuera a dentro, de la habitación silenciosa, el dojo, hacia el silencio interior. Cuando empiezas la práctica en silencio algo que llama la atención es la actividad mental, el ruido mental constante que nos acompaña. El silencio permite escuchar, es una materialización de la vacuidad. Sobre el fondo de *ku*, el vacío,

aparece y se desvanece *shiki*, los fenómenos. Sobre el fondo del silencio aparecen y se desvanecen los sonidos, los pensamientos. La escuela del Soto zen llegó a ser conocida en la China del siglo X, en la época del maestro Wanshi Sokagu, como la escuela de la “iluminación silenciosa”. El silencio se puede practicar, se puede cultivar, se puede proteger.

Después viene una recomendación bastante peculiar sobre el comer y el beber sobriamente. Obviamente sentarse en zazen con el estómago demasiado lleno no facilita la sentada, pero tampoco pasar hambre. Se trata de no caer en ninguno de los dos extremos, ni el palacio ni las cuevas ascéticas. Esta recomendación, muy en la línea de la Vía del Medio que enseñaba Gautama Buda, es también un ejemplo de cómo la práctica de zazen influye, penetra todos los aspectos de nuestra vida. Cuando incorporas zazen a tu ritmo de vida diario hay determinados hábitos, como la comida, o el sueño, que se van regulando, no por un motivo de “estar en forma”. Simplemente moderas ciertos hábitos por que es mejor para zazen. Así, al proteger zazen, zazen nos protege.

Y luego vienen una serie de recomendaciones relativas al estado mental que conviene para sentarse en zazen: rechazar, no juzgar, no tomar partido, parar el movimiento de la mente. Abandonar empeños, preocupaciones, juicios de valor, hasta el punto de no desear convertirse en Buda. Cualquier toma de partido fija la mente en un punto. El deseo de convertirse en Buda, también es fijar zazen a algo “pre-concebido” en el pensamiento. La recomendación de Dogen es “deja de emplear tu pequeña mente para juzgar, no te

crees expectativas, no fijas zazen a ninguna idea previa sobre zazen, zazen está más allá de esas expectativas”.

Siendo el maestro Mazu todavía un joven monje, se sentaba en zazen día y noche. En una ocasión su maestro, Nangaku, le preguntó; “¿Qué pretendes alcanzar sentándote en zazen?”. Mazu respondió; “Quiero convertirme en Buda”. Nangaku sin decir nada salió del dojo y se puso a pulir una teja contra una piedra. Cuando Mazu lo vio le preguntó qué hacía puliendo una teja, a lo que Nangaku respondió; “Estoy fabricando un espejo”. Mazu, sorprendido, le preguntó; “¿Cómo vas a convertir un trozo de teja en un espejo?”. “¿Cómo pretendes convertirte en Buda sentándote en zazen”, le respondió el maestro. “Si quieres entender zazen a través de tu práctica, debes practicar zazen-Buda”. Es decir, zazen no es un medio para alcanzar la budeidad, la postura y el estado mental de zazen son ya en sí mismo Buda, zazen-Buda. No hay separación, por lo tanto no hay objetivos a alcanzar más allá de solo sentarse. Así que, al sentarnos en zazen, debemos desechar la idea de convertirnos en nada que no sea solo dar a nuestro cuerpo-mente la forma de un Buda vivo. Sin prejuicios, sin meta. Así se hace del Despertar una práctica-realización.

§ 6 *La quietud del cuerpo-mente*

En el sitio donde tenéis la costumbre de sentaros, extended una esterilla de paja y poned el Zafu encima. Sentaos en Loto o en medio Loto. Para la postura del Loto, colocad primero el pie derecho sobre el muslo izquierdo y después el pie izquierdo sobre el muslo derecho.

Cuidad de aflojar vuestra ropa y vuestro cinturón arreglándolos convenientemente.

Poned entonces la mano derecha sobre el pie izquierdo y la mano izquierda dirigida hacia arriba sobre la mano derecha; los extremos de los pulgares se tocan. Sentaos bien rectos, en la actitud corporal correcta, ni basculada a la izquierda, ni basculada a la derecha, ni hacia delante, ni hacia atrás.

Tened cuidado de que las orejas estén en el mismo plano que los hombros y de que la nariz esté en la misma línea vertical que el ombligo. Poned la lengua pegada al paladar; la boca está cerrada; los dientes se tocan.

Los ojos deben quedar siempre abiertos, y debéis respirar suavemente a través de la nariz.

Cuando hayáis conseguido la postura correcta, respirad profundamente una vez, inspirad y expirad. Basculad el cuerpo de derecha a izquierda e inmovilizaos en una posición sentada estable. Pensad en no pensar.

¿Cómo se piensa en no pensar?

Lo primero que debemos considerar sobre esta práctica del Despertar es que es algo que se “hace con el cuerpo”, desde el

cuerpo, el cuerpo de la práctica. Entonces Dogen se detiene en describir la postura corporal de zazen, algo que ningún otro maestro había hecho antes en la tradición china (hasta donde yo conozco), y que en los Sutras del budismo antiguo, en el Canón Pali, se describe muy sucintamente; sentarse con las piernas cruzadas, la espalda recta, y observar el cuerpo, la respiración, los procesos mentales...

Piernas, pies, manos, orejas, hombros, nariz, ojos, respiración, pensamiento. Dogen parte de la base y va subiendo hasta la mente. Las piernas cruzadas, los pies sobre los muslos, es la asana de yoga conocida como loto (si subes los dos pies sobre los muslos) o medio loto (si subes un solo pie). Es la única postura, junto con kinhin (caminar el ritmo de la respiración) que se practica en la escuela Soto Zen de Dogen. Esta posición de las piernas permite apoyar bien las rodillas contra el suelo, empujar la tierra con las rodillas, lo que confiere a la postura una gran estabilidad en su base, y permite estirar la columna vertebral a partir de este apoyo en la zona más baja del cuerpo. En un texto del Shobogenzo que Dogen dedica al samadhi de zazen, el Zanmai O Zanmai, el Mayor de los Samadhis, Dogen compara esta postura a la de un dragón enroscado, que estira el cuerpo sobre la base estable de la parte inferior del cuerpo. La postura de zazen encuentra en esta posición de las piernas la base estable de la montaña inmóvil. ¿Dolor? Sí, las rodillas pueden doler durante un tiempo. Si practicas a diario las rodillas te puede doler durante unos meses, o años, depende. Pero ese dolor desaparece cuando te levantas y estiras las piernas, no es un dolor patológico, no sucede nada malo, solo los ligamentos están habituándose a la

postura. No hay que hacer un drama con el dolor, solo permanecer inmóvil. El dolor de rodillas es una enseñanza interesante, un espejo en el que podemos ver nuestra mente agitarse, hasta que dejas de rechazar el dolor y lo aceptas tal y como es, este es el samadhi en el dolor, no tocar el dolor con la mente, solo dejarlo estar. Si el dolor persistiese después, una vez estiradas las piernas, entonces zazen te puede estar avisando de algo. En la experiencia de la práctica prolongada de zazen, el dolor de articulaciones muchas veces es un reflejo de otras cuestiones a tener en cuenta, por ejemplo la dieta, o el descanso. No hay que evitar el dolor, hay que observarlo.

Un aspecto de la postura que ayuda a apoyar bien las rodillas en el suelo es el balanceo hacia delante de la cadera, apuntando con el ano a la luna, dicen los clásicos. Al balancear la pelvis hacia delante, las piernas se apoyan con más fuerza en la tierra. Esto requiere práctica y observación, dependiendo también de la constitución de cada uno.

*La mano izquierda dirigida hacia arriba sobre la mano derecha; los extremos de los pulgares se tocan, es el mudra cósmico, la posición de las manos durante la sentada. Las manos forman un cuenco, y en su interior se contiene todo el cosmos. Es importante que el canto de las manos, el borde interior, quede a la altura del bajo vientre (*hara*), y esté bien en contacto con el abdomen. Hay que “recoger” el abdomen con el canto de las manos. Si no llegas a poner el pie lo suficientemente alto sobre el muslo para apoyar las manos en el talón, entonces te puedes ayudar de un trapito colocado en esa zona para reposar sobre él las manos.*

Tradicionalmente se dice que la mente se deja descansar sobre la mano izquierda, o también en el punto de contacto de los pulgares. Ese punto de contacto es un punto de concentración muy útil al que dirigir la mente cuando tiene demasiada actividad. Notar bien el contacto de los pulgares, que no estén demasiado tensionados ni demasiado laxos, ni valle ni montaña, que tengan la tensión justa. Por eso la concentración en el contacto de los pulgares “regula” y refleja el estado mental; si te adormeces, los dedos caen en el valle, si tienes mucha excitación corporal o tensión mental, los dedos suben como una colina. Así, concentrados sobre la tensión de los dedos pulgares, regulamos el estado mental desde el cuerpo, con el cuerpo.

Sentaos bien rectos, en la actitud corporal correcta, hace alusión a la postura de la espalda, que es la que tiene que mantener la rectitud, sin bascular a izquierda o derecha. Este es un punto muy difícil, en el que lo más normal es que necesitemos ayuda, que alguien que vea nuestra sentada desde fuera nos haga alguna corrección. Cuando empezamos a sentarnos somos muy poco conscientes de la perpendicularidad del tronco, y fácilmente caemos hacia un lado. Aparece nuestra tendencia adquirida al desequilibrio, una manifestación kármica de nuestro cuerpo. Cuando nos corrigen este punto, parece que nos han inclinado, como la Torre de Pisa, pero es algo mental. Es nuestra mente que se ha habituado a percibir el cuerpo como recto, cuando en realidad está inclinado. Entonces, hay que reeducar la mente, pero no con la mente, la mente no puede controlar la mente, hay que reeducar la mente con el cuerpo.

Estirar no se debe de confundir con tensionar. La espalda recta quiere decir estirar bien la columna vertebral, como si un hilo imaginario tirase de nuestra coronilla hacia arriba. Este estiramiento debemos lograrlo sin generar tensión muscular innecesaria. En general esas tensiones innecesarias para la postura óptima son más de origen mental que una exigencia de la buena postura. Estirar la columna, estirar la mente, estirar el cuerpo-mente, escribe Dogen en el Zanmai O Zanmai, es decir, que el estiramiento de la columna vertebral es algo que va a implicar también una actitud mental concentrada sin tensión.

Inmovilizaos en una posición sentada estable. Al iniciar zazen pasamos de la actividad a la quietud, del movimiento a la inmovilidad. Cuando se empieza a practicar la quietud, lo que primero que nos llama la atención es que la mente no para. En el silencio y la quietud de zazen, el ruido mental, que es constante a lo largo del día, se vuelve mucho más ruidoso, valga la redundancia. De nuevo nos encontramos con este movimiento sutil de zazen en el que el cuerpo va a determinar a la mente tanto como la mente va a determinar al cuerpo. Cuando mente y cuerpo se acompasan, van al unísono, aparece la experiencia del *samadhi*. Samadhi quiere decir juntar, armonizar, y se refiere a la experiencia de unión mente y cuerpo, sin separación, de modo que la inmovilización del cuerpo, con el paso de los minutos, influye en la inmovilidad de la mente. Mente y cuerpo se inmovilizan, detienen el movimiento, se vuelven estables como una montaña.

Las tres fuentes del karma son la palabra, la acción (eso significa karma en sánscrito, acción) y el pensamiento. El silencio, la inmovilidad, y el estado mental de zazen, nos sitúan en el punto cero del karma, la creación de karma se detiene. Por eso no deshacer la postura, aunque aparezca el dolor, es tan importante. Zazen no es una postura relajante, o “diseñada” para el bienestar, es una postura “diseñada” para el despertar, y el despertar puede ser a través de mantenerse inmóviles aunque haya dolor. Esto supone una educación profunda del carácter. Aunque en el samadhi aparezca una sensación más o menos placentera, tampoco debemos de aferrarnos a esa sensación. Más allá del dolor y del placer, esa es una posición sentada estable, no dependiente de estados subjetivos dolorosos o placenteros.

§ 7 *El arte esencial de zazen*

Más allá del pensamiento (Hishiryō). Esto es en sí mismo el arte esencial del Zazen. El Zazen del cual hablo no es el aprendizaje de la meditación, no es otra cosa que el Dharma de Paz y Felicidad, la práctica-realización del Despertar perfecto.

Ahora Dogen va a ampliar un poco esa cuestión de *cómo se piensa en no pensar*. Esta expresión, Hishiryō, proviene de una historia, un mundo (pregunta - respuesta) que Dogen relata en un texto del

Shobogenzo que se titula Zazenshin, La Aguja de Acupuntura de Zazen. En el texto un monje le pregunta al maestro Yakusan; “¿En qué piensas cuando estás sentado en la postura de la montaña inmóvil?”, a lo que Yakusan responde algo así como “pienso con el no pensamiento, pienso sin pensar, pienso no pensando”. Así se traduce esa palabra compuesta que es Hishiryō.

Shiryō es el estado mental entregado al pensamiento consciente, basado en imágenes y palabras. Sobre todo palabras. Fu-shiryō es el estado mental en el que no hay pensamiento, digamos que la mente en blanco, o mejor, la mente en silencio. En zazen no se persigue ningún objeto del pensamiento, ninguna imagen, como se hace en las meditaciones guiadas, sugestivas. Pero tampoco se busca dejar la mente en blanco, retener o reprimir el curso del pensamiento. Durante zazen la mente se mueve entre los pensamientos que parecen y los estados de silencio mental. La mente que se mantiene ahí, quieta, observando como el tigre al acecho, no se deja arrastrar por los contenidos mentales, los observa como las nubes que pasan por la cima de la montaña y son arrastradas por el viento. Tampoco se queda fijada al estado de no pensamiento, porque cuando aparece un pensamiento lo deja estar, deja que surja, deja que se desvanezca.

Cuando aparece en tu conciencia un pensamiento, lo elaboras, sigues el curso de sus ramificaciones, una idea da lugar a otra y a otra. Por lo general tenemos la ilusión de que el pensamiento es una actividad voluntaria. Pero cuando te fijas bien, con la mente situada más allá de pensar o no pensar, lo que observarás es que los pensamientos piensan, que las ideas aparecen una tras otra. Dejar ir

el pensamiento es pensar desde el no pensamiento, pensar sin usar la actividad voluntaria de pensar. Es difícil de explicar, pero una vez que has experimentado Hishiryo, ya no se te olvida, aunque no sepas que eso que te ha pasado se llama Hishiryo, eso es lo de menos.

Parece fácil, pero es muy difícil, es, en palabras de Dogen *el arte esencial del Zazen*. Es un arte, y como todo arte, requiere de un largo período de aprendizaje junto a un Maestro o Maestra de la Transmisión. Efectivamente, zazen no es fácil. Es un arte sutil que nunca se detiene, que nunca has terminado de “dominar”. No hacemos zazen, zazen nos hace a nosotros, dijo en una ocasión el maestro Kodo Sawaki.

Y luego Dogen dice algo que resulta de gran interés; *El Zazen del cual hablo no es el aprendizaje de la meditación* ¿Pero no estamos hablando de meditación? No. No se trata de *meditación*, se trata del *Dharma de Paz y Felicidad, la práctica-realización del Despertar perfecto*. La meditación, como ocurre en nuestros días con el mindfulness, por ejemplo, es una práctica orientada a algo. Puede estar orientada a mejorar tu salud, o a engrosar la cuenta corriente del instructor, por ejemplo. Zazen va del Dharma, de la Vía de Práctica del Despertar. Zazen no es un medio, es el fin en si mismo. Zazen no conduce al Despertar. Sentarse inmóvil y adquirir el sutil arte de Hishiryo es el Despertar mismo. No practicamos una meditación, practicamos la enseñanza de Buda.

La Paz y la Felicidad... ¿No son estados psicológicos positivos? ¿Zazen no sirve para ser más feliz? Vamos a aclarar este punto. El Buda, preocupado por el sufrimiento humano, buscó un método con el que poner término a esa marca de la existencia que es *dukkha*, el estrés de la vida. Cuando consiguió fijar su método, la sentada en zazen, alcanzó el Nirvana, literalmente la Extinción, extinción del fuego del sufrimiento. El Nirvana es la Paz y la Felicidad, es el ideal al que tiende la práctica budista. Pero a diferencia de lo que habría hecho un occidental contemporáneo, que se habría guardado el método para sí, habría disfrutado a solas de la Paz y la Felicidad, o la habría patentado para ganar dinero, el Buda se levantó de debajo del árbol de la Bodhi y fue a compartir con los demás su método. Vivió el resto de su vida, sus cuarenta años restantes de existencia, dedicado a transmitir este método, esta Vía, a los demás. Entonces, esta Paz y esta Felicidad, que a nosotros nos puede sonar a “bienestar psicológico”, es un ideal de vida compartida. No producimos felicidad y paz para nosotros, si no que zazen, nuestro zazen, crea Paz y Felicidad para todas las existencias. “Mi” zazen me beneficia tanto a mí como a los que me rodean. Si no es así, entonces estás practicando meditación, pero no zazen. Zazen es una vía religiosa, preocupada, preocupada por el bienestar de los demás. Si lo consumes para ti, el agua se estanca y se pudre. Si lo compartes, si extiendes los beneficios de tu práctica a los demás, el agua fluye y permanece limpia y transparente. El Despertar del Buda fue para el beneficio de todas las criaturas, la práctica-realización del Despertar que produce Paz y Felicidad es una Vía cósmica, no una terapia psicológica individualista, egoísta e

interesada. Esta es fundamentalmente la diferencia entre zazen y la meditación, y este es el punto que la “meditación tipo zen”, el “zen no budista” occidental obvia, cegados por nuestro karma cultural consumista y egoísta. El mindfulness puede reducir la ansiedad, pero el objeto de la práctica budista está mucho más allá de esa pequeña ganancia personal. No sabría como incidir lo suficiente en este punto. La meditación es una técnica psicológica, Zazen es el Despertar de Buda actualizado aquí y ahora con nuestro cuerpo-mente, es el corazón de la religión viva más antigua del planeta.

§ 8 Volver a encontrar el camino a casa

Zazen es la manifestación de la última realidad. Las trampas y las redes no pueden nunca alcanzarlo. Una vez que habéis asido su corazón, sois como el dragón que ha encontrado el agua o como el tigre que penetra la montaña.

Las religiones transcendentales, y el Zen no budista, especulan con una realidad “más allá” de este mundo tal cual es. Su búsqueda espiritual es una búsqueda de la realidad última a la que se accede trascendiendo esta realidad. Es una aproximación a la vía espiritual un tanto platónica; este mundo es una sombra del mundo ideal, esta silla es una copia de la idea perfecta de silla, que se encuentra al trascender este mundo. Y la manifestación de esa

realidad última es una revelación, la realidad transcendental se revela, aparece tras la realidad que la vela. Aparece lo inefable, lo espiritual, lo divino, lo absoluto, la verdad última... Pues bien, para el budismo Zen que enseña Dogen, esa realidad última no es otra cosa que nuestro cuerpo-mente sentado en la postura de loto o medio loto. Dogen está tratando a zazen como un religioso transcendental trataría a su dios: Zazen es eterno, universal e infinito. Zazen es un objeto de fe. La actitud del practicante respecto de zazen es una actitud de profundo respeto. Para los practicantes Zen, zazen es algo tan sagrado como para los cristianos lo es el pan y el vino de la eucaristía, que materializan el sacrificio de Jesucristo. Por este motivo nuestra sentada se ajusta lo más posible a la postura del Buda vivo. Es una manifestación de la *realidad última*. Para una religión transcendental el Buda sería un ser supremo, realidad última, que existe más allá. Para el Zen de Dogen el Buda es cada uno de nosotros sentados en zazen. No porque nosotros seamos alguien especial, sino porque adoptamos una postura que sí es especial, por que, transmitida durante milenios de maestro a discípulo, manifiesta la *realidad última*, la realidad tal y como la contempló Shakyamuni Buda en su Despertar.

Kodo Sawaki relata una anécdota que le ayudó a entender esta dimensión sagrada de zazen; siendo un joven monje en el templo de Eihei-ji trabajaba en la cocina, y había por entonces una gobernanta que no le tenía mucho aprecio. En una ocasión Sawaki estaba sentado en zazen a solas en una habitación, cuando entró la gobernante, que en otra ocasión le habría tratado sin muchos

miramientos, pero que la verlo sentado en zazen hizo gassho (saludo respetuoso) y permaneció en silencio. Sawaki relata que aquella situación le ayudó a entender zazen, al ver la que mujer mostraba ese respeto, y que no lo hacía por la persona de Kodo Sawaki, si no por zazen mismo, la manifestación del Buda vivo.

Las trampas y las redes no pueden nunca alcanzarlo. Las trampas y las redes son los artefactos que utilizan los cazadores y pescadores para atrapar sus presas. Zazen no se deja atrapar por nuestros artefactos, dicho de otro modo, zazen es libre. No se puede disimular, no se puede imitar, no se puede negociar con él, está *libre de trabas*. Hay muchas cosas que podemos atrapar, pero no podemos atrapar hishiryo.

Una vez que habéis asido su corazón, sois como el dragón que ha encontrado el agua o como el tigre que penetra la montaña. El agua es la morada natural del dragón, al igual que la montaña es la morada natural del tigre. La montaña es su cosmos, es su hogar, conoce sus sonidos, sus olores, sus colores, sabe cómo vivir en ese medio, que les resulta del todo familiar, el tigre vive naturalmente en la montaña, sin separación entre él y la montaña, son íntimos, no trata de “transcender” la montaña, ni busca una montaña ideal más allá de su montaña, para él la montaña es su *realidad última*, solo sigue su vida libremente en las montañas, *sin trabas*, si vive, vive, si muere, muere, sin desear nada más allá de la montaña, es no dos con su hábitat, habita su cosmos sin separación. Así somos cuando asimos el corazón de zazen. Pero ¿Cuál es el corazón de zazen? ¿Cómo asirlo?

Dogen decía más arriba que el *arte esencial de zazen* es Hishiryō, y antes decía que *si se manifiesta la menor preferencia o la menor antipatía, el espíritu se pierde en la confusión*. Lo que nos separa de la Vía, lo que pierde nuestra mente en la confusión, es el pensamiento que discrimina, “prefiero esto”, “me disgusta lo otro”. Hishiryō es la mente que acepta el pensamiento tal y como aparece, sin aferrarse a él, dejando que parta, como la cima de la montaña no rechaza las nubes, y sin aferrarse a ellas las deja partir cuando el viento las empuja. Esta es la Vía del Medio que anunció Shakyamuni como el camino de liberación, de emancipación. Si discriminas, enciendes el fuego del sufrimiento, esto me gusta, lo persigo, si lo obtengo, ya pierde su valor (se agota el deseo), si no lo obtengo, me frustró, estoy insatisfecho... Es la fisura que abrimos entre nosotros y el cosmos. Hishiryō, el arte esencial de zazen, que emerge de la concentración sostenida en la postura misma de zazen, es la mente situada más allá del apego y el rechazo, la mente emancipada del deseo y la frustración. Esa es la mente con la que el tigre entra en la montaña y el dragón se sumerge en el agua, sin división yo - cosmos. Finalmente zazen no es otra cosa que volver a encontrar nuestro hogar en el gran cosmos, volver a encontrar el camino a casa, volver a nuestra condición normal, la condición del tigre en la montaña, la condición del dragón en el agua, sentirte como un pez en el agua, como un pájaro en el cielo.

§ 9 Determinación

Pues hay que saber que en este momento preciso – cuando se practica Zazen – el verdadero Dharma se manifiesta y que desde el comienzo hay que dejar de lado la pereza física y mental y la distracción.

El Dharma se manifiesta, no es una fabricación mental, eso es importante. Pero claro, dicho así, volvemos a la pregunta del principio ¿Es necesario el esfuerzo de cada cual? Pues... Hay que dejar de lado la pereza y la distracción mental. La pereza es un vicio moral, “falta de ganas de trabajar”, así lo define el diccionario. Si no tienes ganas de ponerte a la tarea, zazen no es para ti. Zazen no es para vagos, está claro. A veces zazen es fácil, te sientas y tienes ganas de hacer zazen. Pero no siempre es así. A veces tienes que vencer la tendencia a la pereza que de vez en cuando nos visita. Puede parecer que cuando tienes ganas de sentarte en zazen, el Dharma funciona, pero si sientes pereza física y mental, entonces... ya no va tan bien. Por lo general mucha gente prueba zazen, y les gusta, o les parece interesante, hasta que tienen que vencer la pereza, dar prueba de determinación. Entonces zazen deja de ser interesante. Personalmente he aprendido más, he avanzado más, siguiendo la práctica cuando he tenido que vencer la pereza que cuando todo iba rodado. Es una cuestión de educación, de la educación que nos ofrece zazen: Si tienes ganas de hacer zazen, haz zazen, si no tienes ganas de hacer zazen, haz zazen, de este modo te disciplinas y te emancipas de tus ganas, dejas de depender de tener ganas o no tener ganas, y simplemente te levantas de la cama temprano por que hay zazen por la mañana en el dojo, ya no

dependes de las volátiles “ganas”, que va y vienen. Te levantas para ir a zazen sin pensar, sin tener que decidir, solo vas a sentarte, eso es todo, como el tigre que entra en la montaña. Tengo la impresión de que esta educación, es nuestro tiempo, hace falta. El ambiente tira mucho de nuestras ganas, solo tienes que escuchar la publicidad, tirando siempre de nuestras motivaciones básicas, de hacer lo que nos apetece. No hacemos zazen por que nos apetece. De hecho hacemos zazen aunque no nos apetezca. Y está bien así, emanciparse de la tiranía de la apetencia y depender solo de la decisión resuelta de seguir la Vía, sin pensárselo dos veces, como cuando te tiras al mar con el agua muy fría, una vez que has saltado y vas por el aire ya no hay vuelta atrás. Cuando la gente pregunta ¿qué hace falta para practicar zazen?, la respuesta más justa es “determinación”.

§ 10 *La fuerza de la práctica*

Cuando os levantéis, moveos suavemente y sin prisa, en calma y deliberadamente. No os levantéis de manera súbita o brusca. Si procuramos una mirada al pasado, se percibe que la trascendencia de la iluminación o la no iluminación, morir sentado o de pie, siempre ha dependido del vigor de Zazen.

En general se hacen dos sentadas de zazen, y entre ambas, se hace *kinhin*, caminar al ritmo de la respiración, haciendo medio paso con cada

inspiración, estirando bien la pierna adelantada y relajando la pierna atrasada, basculando el peso del cuerpo sobre el pie adelantado. Al final del primer zazen nos levantamos para hacer *kinhin*, y es cuando conviene levantarse con calma, haciendo movimientos suaves, y *deliberadamente*, conscientemente, atentos a los movimientos que hacemos. Durante zazen se puede dormir una pierna, conviene masajearla un poco antes de levantarse, y pisar con cuidado para evitar pisar mal. En general, nada en el dojo se hace de forma *brusca*. Los movimientos en el dojo son suaves, armoniosos, y deliberados, ponemos nuestra atención en el cuerpo-mente, movemos la mente a la par que el cuerpo, contrariamente a como solemos hacer ordinariamente, moviéndonos sin tener una gran conciencia del movimiento. Hay una manera Zen de posar un vaso sobre la mesa, suave, preciso, sin golpear, sin hacer ruido, con un único gesto preciso. Esa forma de moverse y de hacer con las cosas es el tipo de educación que recibimos en un dojo zen.

Morir sentado o de pie, siempre ha dependido del vigor de Zazen. En la historia del Zen es numerosos ejemplos de maestros que murieron sentados en zazen, que murieron sentados. Y eso ha dependido del *vigor de Zazen* ¿Qué es un zazen vigoroso? El vigor es la fuerza, la vitalidad que tiene nuestra sentada. Dogen hace depender nuestra iluminación, nuestra vida o nuestra muerte, de la fuerza, del empeño que pongamos en zazen.

El Buda enseñaba a sus discípulos a practicar la Vía con la urgencia de una persona que quiere apagar un fuego que arde sobre su cabeza. Se puede practicar zazen como quien practica un deporte, un hobby... o se puede practicar zazen como si nuestra vida dependiese de ello. Si tuvieses una enfermedad muy grave, y

estuviese a punto de morir, y te dijese que la práctica de zazen te va a salvar la vida ¿Cómo practicarías? ¿No pondrías todo tu empeño en salvar tu vida? Pues con esa misma urgencia, con ese mismo vigor, como si nuestra vida nos fuese en ello, es como el maestro Dogen nos invita a practicar, a considerar la práctica de zazen. El asunto es de vida o muerte.

§ 11 *Más allá del pensamiento*

Además, el acceso al Despertar ocasionado en un determinado momento por un dedo, una bandera, una aguja, un martillo; el cumplimiento de la realización gracias a un cazamoscas, un puño, un bastón, un grito, todo eso no puede asirlo totalmente el pensamiento dualista del hombre. En verdad, tampoco puede ser mejor conocido mediante el ejercicio de los poderes naturales. Eso está más allá de lo que el hombre escucha y ve, ¿acaso no es un principio anterior a los conocimientos y las percepciones?

De nuevo Dogen nos habla del Despertar, Satori, Nirvana, Iluminación, Emancipación... Son los diversos nombres que se dan a la experiencia que configura el horizonte de la práctica budista, experiencia que se inicia, que se abre, con el propio Despertar de Shakyamuni Buda sentado bajo el árbol de la *bodhi* (despertar) ¿Qué ocasiona el Despertar? Dogen hace una lista de objetos, y acciones, que se refieren a historias clásicas del Zen en las que se relata siempre una interacción entre un maestro de la Transmisión y

su discípulo. El discípulo plantea una pregunta, y el maestro da una respuesta inesperada; levanta un dedo, o el cazamoscas (hossu ceremonial que empleaba a menudo el maestro Rinzai), o emite un grito, o apalea a su discípulo con un bastón... Algo que, según Dogen, *el pensamiento dualista del hombre no puede asir totalmente*. Esas respuestas ya clásicas de los maestros Zen tienen su función, el maestro tiene un propósito; romper el marco interpretativo del estudiante, liberarlo de las cadenas del lenguaje que le impiden ver la realidad tal cual es, empujarle a despertar del sueño del *Samsara*. No se trata de “entender”, si no más bien de desentender, de desandar el camino por el que los condicionamientos kármicos nos han extraviado, y volver a casa.

El pensamiento dualista es el pensamiento que discrimina apoyándose en el lenguaje; alto, bajo. Listo, tonto. Bonito, feo... Las categorías verbales parcelan la realidad y generan siempre una distancia, una fisura entre sujeto y objeto, entre el sujeto y su cosmos. Entonces, ese pensamiento discursivo, dependiente del lenguaje, no puede capturar en sus redes la experiencia directa de la realidad tal cual es aquí y ahora. Cuando quieres nombrar esa experiencia, ya no es la experiencia, es una descripción de la experiencia.

Más allá de lo que escucha y ve, es escuchar las palabras y ver las formas. Palabras y formas es el velo por el que nos dejamos engañar, impidiéndonos a nosotros mismos ir ese paso *más allá* que nos enseña Dogen. El ámbito de la espiritualidad, de la religión, se presta sobremanera a producir ese engaño de las palabras y las

formas. Con frecuencia nos contentamos con eso que podemos atrapar con el conocimiento, las palabras, y con la percepción, las formas. A la gente le puede interesar las palabras y las formas del Zen, pero las palabras y las formas Zen no son el Zen. El Zen está más allá de las palabras y las formas, aunque estas tengan una forma "Zen".

Tampoco los *poderes naturales* permiten mejor conocer el Despertar. El Satori no puede ser reducido a un asunto psicológico, o neurológico... Este es un reduccionismo muy típico en la cultura occidental. Los poderes naturales que pone a nuestro alcance la Ciencia tienen su interés, y la Ciencia efectivamente se interesa por los fenómenos naturales de manera que puede dar cuenta de ellos de un modo preciso y poderoso. Y es cierto que se pueden estudiar los efectos que la práctica de zazen tiene por ejemplo en el cerebro, o en las funciones cognitivas o las respuesta emocionales. La Ciencia puede estudiar los efectos de la práctica-realización, pero no pueden dar cuenta de ello, por que el Despertar no pertenece al ámbito de la Ciencia, ni de la Tecnología, ni al de la Filosofía... El Despertar pertenece al ámbito de la experiencia del Espíritu. Las neurociencias pueden estudiar las funciones cerebrales durante zazen, abordarlo desde un punto de vista objetivo, pero la experiencia subjetiva del Despertar no es conocida, descrita con esa observación exterior, por que requiere una experiencia íntima, a la vez objetiva y subjetiva.

El Despertar budista un principio *anterior a los conocimientos y las percepciones* ¿Qué puede haber antes del conocimiento y la percepción? Anterior al conocimiento, anterior a la percepción, es la

intuición pura, directa, es la *prajna paramita*, la virtud de la sabiduría que no depende del conocimiento.

Entonces Dogen sitúa el ámbito del Despertar, el horizonte de nuestra práctica-realización, el horizonte de la persona que practica la Vía de Buda, más allá del pensamiento dualista del hombre, de los poderes naturales, de lo que el hombre escucha y ve. Entonces, ¿de qué depende el alcanzar o no la Vía?

§ 12 *Concentrar el golpe en un mismo punto*

Dicho esto, importa poco que seamos o no inteligentes. No hay diferencia entre el tonto y el listo.

Cuando uno concentra su esfuerzo en un solo espíritu, eso en sí mismo es negociar la Vía. La práctica-realización es pura por naturaleza. Avanzar es cuestión de cotidianidad.

Poco importa que seamos tontos o listos, la Vía no discrimina entre unos y otros, no es nuestra capacidad intelectual, nuestro poder natural basado en el conocimiento, lo que tiene importancia. Lo que Dogen expone en el Fukanzazenji es un método, una forma sistemática de practicar la Vía que se concentra en la meditación sentada, zazen. El funcionamiento de este método no tiene que ver con las habilidades personales, lo listo o tonto que sea uno, si no que

depende del método mismo, de seguir con precisión las indicaciones sobre la postura y el estado de la mente, y eso funciona igual con independencia de la capacidad intelectual de cada cual. No siempre ser listo es una ventaja, o siempre ser tonto es una desventaja, y viceversa.

Concentrar el esfuerzo en un solo espíritu, eso es negociar la Vía. En el Shobogenzo Zuimonki, una colección de enseñanzas orales de Dogen recogidas por Ejo, su discípulo, Dogen habla de concentrarse en una sola práctica, zazen, en no dispersar nuestro esfuerzo siguiendo aquí y allá una práctica tras otra o un maestro tras otro. El tiempo de vida es breve, y llegar a profundizar en algo requiere tiempo, así que es mejor concentrar el golpe en un solo punto, zazen.

De nuevo, nos encontramos aquí con un punto en el que la cultura de consumo no facilita las cosas; la gente cambia de una práctica a otra, de un método a otro, si a la primera no aciertan, o les resulta costoso, o les exige paciencia... Cambiamos de método como cambiamos de ropa. Si la cosa no va como a nosotros nos gusta, cuestionamos el método antes de cuestionarnos a nosotros mismos. El término *espíritu* nos puede resultar un poco abstracto a los lectores hispanohablantes, y quizás podríamos pensar en *concentrar el esfuerzo en un solo espíritu* como no dudar, no estar inquieto, no cambiar de parecer al mínimo contratiempo, mantenerse concentrado en la práctica sin estar todo el rato moviendo la mente, moviendo las intenciones, cuestionando lo que nos resulta

simplemente incómodo. Zazen es difícil, solo con la mente concentrada en una determinación fuerte es posible *negociar la Vía*.

En los dojos y templos Zen se tocan unos golpes en una tabla de madera, con un mazo, también de madera, para anunciar que en unos minutos empieza zazen. Cuando la tabla de madera se perfora, ese día se hace una fiesta. Para perforar la tabla de madera, por lo general muy gruesa, a golpes con un mazo, hacen falta dos condiciones; golpear muchas veces, miles de golpes, y que el golpe caiga siempre en el mismo sitio. *Avanzar es cuestión de cotidianidad*.

Si hubiese que fijar un factor fundamental en la práctica de zazen, sin duda que sería la cotidianidad, la repetición, la insistencia un día tras otro, un mes tras otro, un año tras otro, primavera, verano, otoño, invierno... un zazen tras otro ¿Hay un avance en la práctica? Si ¿De qué depende? De la práctica diaria, del día a día, del goteo constante, del golpe diario del mazo en la madera, siempre concentrado en el mismo punto, un día tras otro. La práctica-realización no tiene un final.

La práctica-realización pura por naturaleza es la práctica-realización libre de impureza, de mancha. En el budismo se conocen las tres manchas de la mente como la avidez o codicia por obtener, el odio o rechazo, y la ignorancia. La práctica-realización está libre de las tres manchas de la mente. Una vida dedica a la práctica es sin avidez de obtener, sin rechazo a lo que aparece ante nosotros en la vida, sin ignorar el Dharma, sin ignorar tampoco los efectos kármicos de nuestras acciones. Si la práctica se manchase de avidez por obtener,

rechazo o ignorancia, no podríamos seguir adelante con ella, simplemente te aburres de no obtener, o rechazas aquello de la Vía que no te proporciona lo que esperas... Para esto es la práctica cotidiana, para preservar lo que es puro por naturaleza. Este es el punto de la práctica; la Vía es perfecta, es libre de trabas, es pura por naturaleza... Así que nuestra tarea como practicantes del budismo es preservar sin macha lo que es puro, no intentar encadenar lo que es libre. Así, al proteger la Vía, la Vía nos protege.

§ 13 *El sello de Buda*

En conjunto, este mundo y los otros, tanto en India como en China, respetan el sello de Buda.

La particularidad de esta escuela prevalece: simplemente devoción a la meditación sentada, sentarse inmóvil en compromiso total. Aunque se dice que hay tantas almas como hombres, todos negocian la Vía de la misma manera: practicando Zazen. ¿Por qué abandonar el asiento que os está reservado en casa y vagar por tierras polvorientas de otros reinos? Un solo tropiezo y os escapáis de la Vía trazada recta frente a vosotros.

El término japonés “sello”, *in*, aparece por ejemplo en un capítulo del Shobogenzo que se titula *Kai in Zanmai*, el Sello (*In*) del Samadhi (*Zanmai*) del Océano (*Kai*). El samadhi es el estado de concentración,

de unidad mente-cuerpo, sujeto-objeto, que aparece durante la práctica de zazen. El sello del Buda es el sello de la mente, del estado mental de zazen. Sello, *in*, es también la transcripción del sánscrito *mudra*, la forma que adoptan las manos en zazen (o en determinadas posturas de yoga). La posición de las manos en zazen, la mano izquierda sobre la derecha, los pulgares en contacto en línea recta, es un sello, el sello del Buda. Y el sello es también el estampado de tinta roja, hecho con un cuño de madera o piedra, que el maestro pone sobre los documentos de transmisión (*ketsumyaku*) que remite a un bodhisattva o un monje en su ordenación. Sobre una lista del linaje de la escuela el / la maestra estampa su sello.

La India y China es la tierra de los ancestros budistas para Dogen, al igual que para nosotros. El sello de Buda ha sido respetado, conservado, a través del tiempo y el espacio, ese sello nos asegura la pertenencia a un linaje, a una escuela, que ha transmitido y preservado la práctica de zazen, la práctica de la Vía del Buda. Y cada escuela (*Ryu*), se caracteriza por algún rasgo particular;

La particularidad de esta escuela prevalece: simplemente devoción a la meditación sentada, sentarse inmóvil en compromiso total.

Escuela, ryu, significa literalmente “corriente”, “fuente”. Todos aquellos que dedicamos nuestras vidas a la práctica de zazen nos reconocemos en esta corriente, la corriente del Dharma que ha recorrido la antigua India, China, Japón, luego Europa y América, a través de los siglos. Una corriente que se caracteriza por un “sentimiento de profundo respeto y admiración inspirado por la

dignidad, la virtud o los méritos de una persona, una institución, una causa, etc.”, así define el diccionario el término “devoción”. Profundo respeto. Eso es lo que los que participamos de esta corriente sentimos por la meditación sentada.

Y manifestamos esa devoción no solo en las formas y las palabras, si no fundamentalmente en el compromiso total con sentarse sin moverse, sin deshacer la postura de zazen durante la sentada. Hay un compromiso más amplio con la práctica, y hay un compromiso muy concreto con esta sentada aquí y ahora, con mantener la inmovilidad del cuerpo-mente en la postura correcta de zazen aquí y ahora. Ese compromiso sitúa la sentada inmóvil de zazen más allá de consideraciones personales, sobre si me duele la rodilla o me aburro o tengo otras cosas en las que pensar... Si te sientas, siéntate totalmente, siéntate con todo tu cuerpo y toda tu mente, considerando que este puede ser el último zazen de tu vida.

§ 14 *El aguijón de la impermanencia*

Habéis tenido la suerte única de adoptar una forma humana, no perdáis vuestro tiempo. Aportad vuestra contribución a la obra esencial de la Vía de Buda. ¿Quién encontraría vano placer en la llama que brota del sílex? Forma y sustancia son como el rocío en la hierba, el destino semejante a un relámpago – se desvanece en un instante -

Hay condiciones de vida que son una *suerte*, algo que tiene que ver con la fortuna. Haber adoptado una forma humana, que además es capaz de sentarse en zazen, es un fenómeno realmente extraordinario. Poder sentarse en zazen con este cuerpo-mente es algo realmente extraordinario, *no perdáis el tiempo*.

Dogen apela al tiempo, en concreto a la volatilidad del tiempo de vida; emplear nuestra energía en perseguir nuestras ilusiones es como admirar una chispa de la piedra de silex, es bonita, pero se desvanece en seguida. Dogen nos espolea con el aguijón de la impermanencia. Una vez que has captado que la vida es fugaz, volátil, que la muerte te va a alcanzar, que la vejez, si tienes la suerte de envejecer, te va a debilitar progresivamente, cuentas tus años de vida y te das cuenta de lo rápido que pasa el tiempo. Desde esta perspectiva surge la pregunta ética fundamental; ¿Qué estoy haciendo con mi vida? Dogen nos invita a *aportar nuestra contribución a la obra esencial de la Vía de Buda*. Dogen siempre nos pone en línea con los practicantes budistas del pasado, los Budas y Ancestros budistas; “algún día nosotros seremos los ancestros de los practicantes del futuro”, dice en el capítulo de Shobogenzo titulado *Ju Undo Shiki* (Las normas del dojo de las nubes pesadas). La Vía del Buda es una construcción colectiva que atraviesa espacio y tiempo, desde la India, cinco siglos antes de la era cristiana, hasta aquí y ahora, y hasta donde llegue la corriente del Dharma en el futuro, todos formamos parte de una Sangha (comunidad budista) universal, la Sangha de Buda. No practicamos para nuestro propio beneficio, practicamos para aportar nuestra fuerza a la corriente de

la Sangha, y esa corriente, y ese esfuerzo, da sentido a nuestras vidas de devoción por zazen. Pertencer a una escuela, seguir una corriente, aportar nuestra contribución a la obra esencial, a la emancipación de todos los seres sensibles, es hacer el trabajo de budas.

§ 15 *Los ciegos y el elefante*

Os lo ruego, honorables discípulos del Zen. Acostumbrados desde hace mucho tiempo a tantear al elefante en la oscuridad, no temáis al verdadero dragón.

Tantear el elefante en la oscuridad hace referencia a una historia budista que relata el Maestro Menzan Zuiho en su texto titulado Jijuyu Zanmai:

Había un gran rey en la India. Un día reunió a un grupo de invidentes y les hizo tocar un elefante. Después de haberlo tocado, el rey les preguntó: “¿Cuál es la forma del elefante? Decidme que pensáis”.

Entre los ciegos, el que había tocado la pierna del elefante dijo: “un elefante es como un barril lacado”.

El que había tocado la cola dijo: “Un elefante es algo como una escoba”.

El que había tocado el abdomen dijo: “Un elefante es como un gran tambor”.

*El que había tocado la oreja dijo: “Un elefante es como un trapo para el polvo”
Por fin, el que había tocado la trompa, dijo: “Un elefante es como una cuerda gruesa”.*

Entonces el rey dijo: “¡Qué patéticos son estos ciegos! Cada uno piensa que un elefante es esto o lo otro de acuerdo con sus experiencias individuales al tocar diferentes partes del elefante. Si pudieran verlo entero, se daría cuenta de que sus ideas son completamente diferentes de la realidad”.

Ahora, como la gente está cegada por la mente ilusoria, no pueden ver clara y completamente el cuerpo entero de todas las cosas. Consecuentemente, ven algo como bueno o malo, un ser o no ser, vivo o muerto, un ser sentiente o un Buda. Sin embargo, si sus ojos estuvieran abiertos, no podrían evitar darse cuenta de que el conocimiento o perspectiva, adquiridos a través de sus experiencias personales, no son el total de la realidad.

Esta historia del elefante sirve para ilustrar la “mente ilusoria”, nuestro empecinado apego a nuestros puntos de vista parciales. Confundir nuestra perspectiva con el cuadro en su totalidad, confundir nuestro punto de vista con la realidad. *Mumyo*, la ilusión fundamental, la mente ilusoria, la mente discriminatoria, la mente errónea, es la forma en la que el Zen nombra lo que Sakiamuni llamó “ignorancia, apego, rechazo”, fuente de series de vidas y muertes ilusorias; dicho de otra forma, causa del sufrimiento.

El horizonte de la enseñanza de Buda es la emancipación del sufrimiento. Y la raíz de ese sufrimiento es la ignorancia, que nos impide “ver” con el Ojo de la Sabiduría. La alternativa pues a la ignorancia de estos pobres ciegos que palpan a oscuras el elefante es, en

este verso de Dogen, *el verdadero dragón*. Algunos comentaristas que he leído por encima, sobre todo comentaristas occidentales educados en religiones teístas, asimilan el *verdadero dragón* a una “realidad última”, más allá de las apariencias de este mundo de sombras. Pero esa forma de entender el *verdadero dragón* no cuadra mucho con el pensamiento de Dogen. La mejor manera de entender a Dogen es a partir del propio Dogen: En un texto del Shobogenzo que se titula *Zanmai O Zanmai*, El Samadhi Rey de los Samadhis, Dogen dice de la postura de zazen que es como un dragón enroscado sobre su cola. El verdadero dragón es el cuerpo sentado en zazen, mente-cuerpo sentados en zazen. No hay ninguna realidad transcendental que descubrir más allá de sentarse en zazen. Este es un extremo que a los occidentales nos cuesta captar, acostumbrados a que las prácticas religiosas sean un medio para alcanzar la unión con la divinidad. No temer al verdadero dragón, no temer lo que te pueda mostrar zazen, dejar de huir, dejar de esconderse, sentarse comprometidos con sentarse, *Shikantaza* es la enseñanza fundamental de Dogen.

§ 16 *La habitación del tesoro*

Concentrad vuestra energía en la Vía que indica lo absoluto sin desvío. Respetad al hombre realizado que se sitúa más allá de los actos de los hombres. Armonizaos con la iluminación de los Buda; suceded a la dinastía legítima del Satori de los Patriarcas.

Conducíos siempre así y seréis como ellos son. Vuestra habitación del tesoro se abrirá por sí misma y la utilizaréis como mejor os parezca.

Dogen conecta nuestra práctica de zazen con una larga tradición, la dinastía del Satori. Para Dogen que escribe este texto recién llegado de China, es importante conectar la práctica de zazen con el linaje de Buda; no estoy inventando nada nuevo, podría decir; solo estoy actualizando y transmitiendo lo que han venido enseñando y practicando los Patriarcas budistas desde Sakiamuni.

El hombre realizado nos recuerda a los primeros versos del Shodoka de Yoka Daishi; *Querido amigo, ¿no ves que este hombre del Satori ha cesado de estudiar y está inactivo? No intenta apartar las ilusiones ni encontrar la verdad.*

La persona del Satori es la persona que anda sobre la Vía. Dogen nos invita a respetarla. Incluso si eres tú mismo esa persona que anda sobre la Vía, debes de mostrar respeto por ti mismo.

Y finalmente una promesa: *Vuestra habitación del tesoro se abrirá por sí misma y la utilizaréis como mejor os parezca.*

Se abrirá por sí misma, si esfuerzo, sin forzar la puerta, solo seguir zazen.