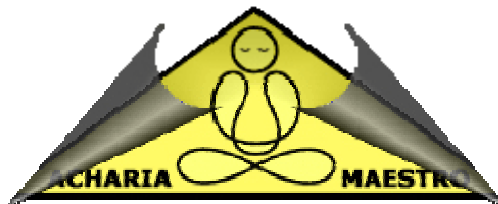


Los Tres Pilares del Zen

Philp Kapleau

Con doctrinas y prácticas del zen como han sido demostradas por los maestros.

Transcrito para Acharia por Yin Zhi Shakya



www.acharia.org



www.acharia.org

Los Tres Pilares del Zen
Philp Kapleau



Tabla de Contenido

Los Tres Pilares del Zen.....	4
Philp Kapleau.....	4
ENTRENAMIENTO ZEN	8
Introducción del Editor.....	8
NOTA BIOGRÁFICA SOBRE YASUTANI-ROSHI (1885-1973). 31	
1. La parte intelectual del zazen y los métodos directos de práctica	34
2. Precauciones que se deben observar en el zazen.	41
3. Visiones y sensaciones ilusorias.	44
4. Las cinco variedades de Zen.	47
5. Las tres metas del zazen	52
Cita.....	54

Los Tres Pilares del Zen

Philp Kapleau

Tomado de: http://www.oshogulaab.com/ZEN/TEXTOS/Kapleau_tres_pilares.htm

"Estando sumidos en la confusión, ninguna doctrina ni nadie puede salvaros; pero cuando el destello genuino de Prajna rompa a brillar en vuestro interior, toda la confusión se desvanecerá al instante; esto hará que comprendáis la Verdad por vosotros mismos, conduciéndoos a la súbita realización del Despertar". — Hui-neng, Sutra de la Plataforma del Sexto Patriarca

Dicho sintéticamente, el Zen es una práctica religiosa con un método particular de entrenamiento de cuerpo y mente cuyo objetivo es el despertar, es decir, la Auto-realización. En este volumen he intentado transmitir el carácter religioso y el espíritu del Zen: sus ritos y devociones, y su atractivo para el corazón así como para la mente ya que como Camino Budista de liberación, el Zen es con toda seguridad una religión. El Zen, basado en las más altas enseñanzas del Buda, pasó de la India a la China, donde evolucionaron los métodos y prácticas característicamente Zen, y más adelante, durante siglos continuó elaborándose en Japón, Corea y Vietnam.

Por lo tanto, el Budismo Zen es la consumación de las experiencias espirituales de una serie de civilizaciones asiáticas. En el Japón de hoy, esta tradición se encuentra aún muy viva; en los templos Zen en los monasterios, en los hogares, hombres y mujeres de todo estrato, practican el zazen, la disciplina principal del Zen.

En su sentido más profundo, el Zen, como cualquier otra gran religión, trasciende sus propias enseñanzas y prácticas y al mismo tiempo no existe Zen fuera de estas prácticas. Los intentos de Occidente por aislar el Zen en el vacío del intelecto, separado de las disciplinas que con su propia "*raison d'être*", han producido en algunos lugares un pseudo-Zen, que no es más que una pequeña diversión para la mente.

La mejor forma de corregir esta distorsión, me ha parecido que es compilar un libro que presente las auténticas doctrinas y prácticas del Zen, tal y como han sido demostradas por los maestros mismos - ¿pues quiénes sino ellos conocen mejor estos métodos?- así como mostrar cómo cobran vida estas doctrinas y prácticas en las mentes y cuerpos de los hombres y mujeres de hoy día.

Esto lo he hecho fundamentalmente a través de un maestro Soto contemporáneo **Yasutani-roshi**, un maestro **Rinzai** del siglo XIV, **Bassui-zenji**, y las historias de iluminación de seguidores del Zen tanto japoneses como americanos. Las pláticas introductorias a las prácticas del Zen de Yasutani-roshi, su plática (*teisho*) sobre el Koan **Mu** y su instrucción privada (*dokusan*) a diez de sus estudiantes occidentales forman una unidad que abarca toda la estructura del entrenamiento Zen en su secuencia tradicional. El lector que carece de acceso a un roshi **bonafide** y que desea disciplinarse en el Zen se dará cuenta que este material representa un manual de auto-instrucción.

La disciplina Soto y la Rinzai se presentan aquí por primera vez en lenguaje europeo como un cuerpo integral de enseñanza Zen, y no académicamente sino como una experiencia viva. La meta y métodos del **shikan-taza** que son el núcleo de la disciplina de meditación **Soto**, así como aquellos del zazen con koan, la base de la secta **Rinzai**, se exponen con toda autoridad por **Yasutani-roshi** quien los utiliza en sus propios sistemas de enseñanza.

En las introducciones he presentado material antecedente y suplementario que espero ayudará al lector a captar la substancia de cada sección aunque he resistido la tentación de analizar o interpretar las enseñanzas de los maestros, ya que esto invitaría al lector a reinterpretar mis interpretaciones e involuntariamente se encontraría atrapado en las arenas movedizas de la especulación y del engrandecimiento del ego, del cual, si alguna vez llegara seriamente a practicar Zen, **tendría que sustraerse dolorosamente**. Precisamente por esto, el pensamiento intelectual ha sido desaprobado por los maestros Zen.



Este libro debe mucho a numerosas personas. Primero y ante todo tiene una enorme deuda con el Maestro de Zen **Yasutani-roshi** [a la izquierda] cuya enseñanza abarca más de la mitad de esta obra y que gentilmente permitió que se difundiera a un público más amplio. Mis colaboradores y yo mismo, todos sus discípulos, estamos profundamente agradecidos por su consejo sagaz y la magnanimidad de espíritu que nos inspiró a través de la práctica.

No puedo expresar con palabras mi gratitud hacia Kyozo Yamada-roshi, el heredero del Dharma de Yasutani-roshi. Maestro y amigo, posee una gran fortaleza sobre la cual uno puede apoyarse. De no ser por su sabio consejo y su generosa ayuda mis esfuerzos hubieran sido inmensamente más difíciles si no imposibles. Juntos colaboramos en las traducciones de la plática del Dharma y las cartas de Bassui sobre la Mente única así como porciones de la correspondencia de Iwasaki, los Diez versos del Boyero, las citas de Dogen y otros maestros antiguos, y el extracto del *Shobogenzú* de Dogen.

Akira Kubota, mi segundo colaborador, fue uno de los discípulos más destacados de **Yasutani-roshi** con quien se entrenó quince años. Juntos tradujimos la plática sobre **el koan Mu** y parte de la correspondencia de Iwasaki y el cuarto y sexto testimonios de experiencias de iluminación. Reconozco mi inmensa deuda hacia él por su concienzuda labor.

Mi especial agradecimiento hacia la Dra. Carmen Blacker de la Universidad de Cambridge. Incorporé a estas obras sus traducciones en vivo de muchas de las pláticas de Yasutani-roshi sobre la práctica Zen. Además, he tomado la libertad de adoptar sin alteraciones varios párrafos de su propia traducción de algunos fragmentos de este mismo material publicado en la revista budista británica *The Middle Way*, dado que me pareció imposible mejorar su traducción. También estoy profundamente agradecido al Dr. Huston Smith, profesor de Filosofía del Massachusetts Institute of Technology y autor de *The Religions of Man* por sus valiosos consejos y aliento durante la elaboración de las primeras etapas del manuscrito y por su Prefacio.

Prigitt D'Ortschy, una amiga en el Dharma, leyó minuciosamente el manuscrito y aportó muchas sugerencias valiosas que han mejorado este libro.

Los diez dibujos del Boyero de la sección VIII se reproducen con el amable permiso del autor, Gyokusei Jikihara, famoso pintor de Kyoto y discípulo lego de Shibayama-roshi, antiguo abad del monasterio Nanzen con el cual se entrenó durante muchos años en la disciplina Zen.

Tengo también una gran deuda con mi esposa Delancey. En todas las etapas de la redacción me animó y trabajó conmigo. Verdaderamente durante muchos años este trabajo constituyó su práctica de zazen más importante.

En nuestras traducciones hemos procurado evitar el mal de una traducción demasiado libre e imaginativa, o de una excesivamente literal. De haber cedido a la primera tentación, se hubiera logrado una elegancia estética de que esta obra carece pero hubiera sido a expensas de la fuerza directa y de la repetición calculada característica de la enseñanza Zen. Por otra parte, de habernos adherido a los textos al pie de la letra, inevitablemente habiéramos violentado su espíritu y por lo tanto oscurecido su profundo sentido interno.

Nuestras traducciones son interpretativas en el sentido de que aplican la elección constante de una de varias expresiones alternativas que el traductor juzga ha de reflejar el sentido original.

Por lo tanto no está fuera de lugar aclarar que cada uno de los traductores se ha entrenado en el Zen durante un tiempo considerable bajo uno o más maestros reconocidos y ha abierto el ojo de su Mente *en alguna medida*.

Puesto que este libro está dirigido al lector en general más que al estudioso o especialista en Budismo Zen, he evitado todos los signos diacríticos, probablemente molestos para aquellos no familiarizados con el japonés, el chino o el sánscrito. Sin embargo, se han insertado en la sección de vocabulario Zen. Aún con el riesgo de cierta inconsistencia he evitado usar itálicas lo más posible. En el cuerpo del libro he seguido la costumbre japonesa de escribir los nombres de maestros Zen chinos y otros términos chinos según su pronunciación japonesa, por ejemplo, hablamos de Budismo Zen en vez de *Chan*, pero en las notas del vocabulario de la última sección he indicado en paréntesis la pronunciación china normalmente aceptada. A los estudiosos chinos que encuentren esta práctica irritante les suplico tomen en cuenta que el Budismo Zen llegó al Japón hace casi mil años y por tanto es una parte legítima de la vida y la cultura japonesa. Difícilmente hubiera sobrevivido durante tanto tiempo y logrado un impacto tan fuerte entre los japoneses de no haberse abandonado la extraña y difícil pronunciación china.

ENTRENAMIENTO ZEN

Introducción del Editor.

Aquellos occidentales que desean practicar el Zen y que sin embargo carecen de un maestro calificado se enfrentan con una gran desventaja: La ausencia de información escrita sobre qué es el zazen y cómo comenzar a practicarlo., Pero esta ausencia no es exclusiva del idioma inglés y otros idiomas europeos. En los antiguos escritos de maestros Zen chinos y japoneses que nos han sido legados hay muy poco sobre la teoría del zazen o sobre la relación de la práctica del zazen con la iluminación. Tampoco existe información detallada sobre temas tan elementales como las posturas para sentarse, la regulación de la respiración, la concentración de la mente y la incidencia de visiones y sensaciones de naturaleza ilusoria.

Esto no es raro. Sentarse a hacer zazen o meditar ha sido aceptado como el camino de emancipación espiritual en los países asiáticos, de modo que no había que convencer a ningún budista zen de que a través del zazen desarrollaría sus poderes de concentración, alcanzaría la unificación y tranquilidad mental, y eventualmente, si su aspiración era pura y fuerte, llegaría a la auto-realización. Por lo tanto, como aspirante, se le daban unas cuantas instrucciones orales sobre cómo colocar las piernas, regular su respiración, y concentrar su mente. A través del doloroso proceso de la prueba y el error y a través de encuentros periódicos (*dokusan*) con su maestro, eventualmente aprendía de forma totalmente experimental no solamente la forma correcta de sentarse y de respirar sino el sentido interno y significado del zazen.

Pero, como dice Yasutani-roshi, el hombre moderno **carece de la fe y el ardor de sus predecesores en el Zen**. Necesita un mapa en el que su mente pueda confiarse y que guíe todo su viaje espiritual, antes de que pueda caminar con confianza. Por estos motivos Harada-roshi el maestro del propio Yasutani-roshi diseñó hace unos cuarenta años una serie de pláticas introductorias sobre la práctica del Zen, material que forma la base de las pláticas de Yasutani-roshi.

La presente traducción es una compilación de una serie de pláticas que Yasutani-roshi ha dado a principiantes en los últimos años. Ningún

estudiante nuevo puede recibir **dokusan**¹ hasta que las ha escuchado todas.

Estas prácticas son mucho más que un compendio de instrucciones sobre los aspectos formales del zazen, es decir sentarse, respirar y concentrarse. Son una exposición fundamentada de los cinco niveles de Zen, y de las metas y elementos esenciales del zazen y de la inmensa importancia de la relación entre zazen e iluminación. Con esto por mapa y brújula el anhelante buscador no tendrá que internarse por los caminos peligrosos de lo oculto, lo psíquico y lo supersticioso, ya que son una pérdida de tiempo y a veces hasta resultan dañinos, sino que puede proceder directamente sobre un camino delineado y con el conocimiento de una meta garantizada.

Aquí no se encontrará la relación de la historia y el desarrollo del Zen; **no hay** interpretaciones del Zen desde el punto de vista filosófico o psicológico, ni tampoco hay evaluaciones sobre la influencia del Zen en el tiro con arco, el judo, o el haiku o cualquier otro arte japonés. Por más valiosos que puedan ser estos estudios, no tienen un lugar legítimo en el entrenamiento Zen y solamente cargarían la mente del aspirante con ideas que lo confundirían en cuanto a sus metas y lo alejarían de su deseo de practicar. Por ello Yasutani-roshi las omite deliberadamente.

El énfasis que Yasutani-roshi pone en el aspecto religioso del Budismo Zen, es decir en la fe como requisito para iluminación, puede representar una sorpresa para el lector occidental acostumbrado a las “imágenes intelectuales” de los estudiosos del Zen que carecen de una verdadera penetración del Zen. Esto proviene en su mayor parte de las enseñanzas de **Dogen-zenji**, una de las personalidades religiosas más importantes de la historia japonesa que trajo las doctrinas de la secta Soto del Budismo Zen desde la China al Japón. Sin tener por lo menos un pequeño conocimiento de las circunstancias: **1.** Zazen no es “meditación” y por ello utilizamos dicha palabra a través de todo el texto. Su significado preciso se aclarará a medida que se avanza en el libro de la vida de Dogen que lo llevaron a convertirse en un monje Zen y a viajar a la China donde alcanzó el

¹ **Dokusan:** Una entrevista privada entre un estudiante Zen y el Maestro. Es un elemento importante en el entrenamiento Zen Rinzai, ya que provee una oportunidad para el estudiante de demostrar su entendimiento.
<http://en.wikipedia.org/wiki/Dokusan#D>



Gran Camino, sería muy difícil comprender la doctrina Zen Soto que forma la base de las enseñanzas del propio Yasutaniroshi.

Miembro de una familia aristocrática, desde pequeño **Dogen** demostró tener una mente brillante. Se cuenta que a los cuatro años ya leía poesía china y a los nueve había leído una traducción china de un tratado sobre el **Abhidharma**. El dolor que sintió a la muerte de sus padres—su padre cuando solamente tenía tres años y su madre a los ocho, sin duda imprimieron sobre su mente sensible la **impermanencia** de la vida y lo motivaron a convertirse en monje. A una temprana edad se inició en la vida monacal budista y comenzó su noviciado en el **Monte Hiei**, centro del Budismo escolástico del Japón medieval, y durante varios años estudió las doctrinas Tendai del Budismo. A los quince años una pregunta ardiente se había convertido en el núcleo alrededor del cual giraba su esfuerzo espiritual: **“Si, como dicen los sutras, nuestra Naturaleza-esencial es Bodhi (perfección) ¿por qué todos los Budas tienen que luchar por la iluminación y la perfección?”** No satisfecho con las respuestas que recibió en el Monte Hiei eventualmente fue a ver a **Eisai-zenji** que había traído de la China al Japón la enseñanza de la secta **Rinzai** del Budismo Chan/Zen. La respuesta de Eisai fue **“ningún Buda está consciente de su existencia (es decir de su Naturaleza-esencial), mientras los gatos y los bueyes (es decir, los tremendamente equivocados) lo están”**.

En otras palabras, los Budas, precisamente por ser Budas, ya no piensan en tener una Naturaleza-perfecta. Solamente los equivocados piensan en estos términos. Ante estas palabras Dogen tuvo una realización interna que resolvió su enraizada duda.

Muy probablemente este intercambio sucedió en un encuentro formal (un dokusan) entre Eisai y Dogen. Hay que considerar que este problema seguramente inquietó a Dogen durante algún tiempo, sin darle tregua alguna, y que lo único que necesitaba eran las palabras de Eisai para disparar su mente hacia un estado de iluminación.

A partir de entonces **Dogen** comenzó lo que habría de ser un breve periodo de estudio como discípulo de Eisai, que murió un año después y fue sucedido por su más antiguo discípulo, **Myozen**. Durante los ocho años que Dogen estuvo con Myozen pasó un número considerable de koans y finalmente recibió **inka**².

² <http://en.wikipedia.org/wiki/Inka>

A pesar de este logro, Dogen seguía sintiéndose insatisfecho espiritualmente. Esta inquietud lo llevó a emprender el entonces peligroso viaje a China en busca de una paz mental absoluta. Se alojó en todos los monasterios conocidos, practicando con muchos maestros; sin embargo su sed de liberación no estaba saciada. Eventualmente, en el famoso monasterio **T'ient-t'ung** que contaba con un nuevo maestro, alcanzó el despertar total, es decir la liberación de cuerpo y mente. A través de las palabras que pronunció el maestro **Ju Ching**: **“abandona cuerpo y mente.”**

Se dice que **Ju Ching** dijo estas palabras al comenzar el zazen formal de la mañana mientras caminaba inspeccionando a los meditantes. Al ver que uno de los monjes cabeceaba, el maestro lo reprendió por su débil esfuerzo. Entonces, dirigiéndose a todos los monjes, continuó: **“deben esforzarse con todas sus fuerzas, incluso arriesgando sus vidas. Para realizar la iluminación perfecta deben dejar caer cuerpo y mente (es decir, vaciarse de todas las concepciones de cuerpo y mente).** Cuando Dogen escuchó esta última frase, el ojo de su mente se expandió de pronto inundándose de luz y comprensión. (En la Pág. 119 aparece una explicación sobre lo significativo de una palabra o frase para precipitar la iluminación). Después Dogen fue a la habitación de Ju ching, prendió una varita de incienso (gesto ceremonial reservado generalmente para ocasiones notables) y se postró ante el maestro en la forma acostumbrada. “¿Por qué prendes incienso?” preguntó Ju-ching. Huelga decir que Ju-ching, un maestro de primera que muchas veces había recibido a Dogen en dokusan y por lo tanto conocía el estado de su mente, pudo de inmediato percibir por la forma de caminar de Dogen, sus postraciones y su mirada de comprensión, que había alcanzado una gran iluminación. Sin embargo Ju-ching sin duda quería oír la respuesta a esta pregunta aparentemente inocente para conocer la profundidad del satori de Dogen.

“He experimentado el abandono de cuerpo y mente” respondió Dogen. Ju-ching exclamó: “ ¡Has abandonado cuerpo mente, y cuerpo y mente han sido abandonados de verdad!

Pero Dogen protestó. “No me des tu sanción tan de prisa”.

“No te estoy sancionando en seguida”.

Cambiando los papeles, Dogen exigió: *“Muéstrame que no me estás sancionando en seguida.*



Y Ju-ching repitió: "Esto es cuerpo y mente abandonados." Y lo demostró.

Con lo cual Dogen se postró nuevamente ante su maestro en gesto de respeto y gratitud. "Eso es 'abandonar' lo abandonado". Agregó Ju-ching.

Hay que añadir que incluso después de esta profunda experiencia Dogen continuó su entrenamiento de zazen en China durante dos años más antes de regresar a Japón.

Cuando Dogen alcanzó su gran despertar estaba practicando *Shikan-taza*, (Siguiendo el ejemplo de Bodhidharma los devotos Soto miran hacia una pared o cortina al hacer zazen. En la tradición Rinzai los practicantes se sientan de cara los unos a los otros en dos filas, con la espalda hacia la pared) una forma de zazen que no involucra ni un koan ni contar ni seguir las respiraciones. La base del shikan-taza es la fe inamovible de que al sentarse como lo hizo el Buda, con la mente vacía de toda concepción, de toda creencia o punto de vista se actualiza o descubre la Mente-bodhi inherentemente iluminada con la cual todo ser está dotado. Al mismo tiempo, en esta práctica uno se sienta con la fe de que algún día esto culminará en la percepción repentina y directa de la verdadera naturaleza de esta Mente, en otras palabras la iluminación. Por lo tanto esforzarse conscientemente para alcanzar satori o algún otro beneficio del zazen **es algo innecesario y hasta indeseable**. En el shikan-taza auténtico no es posible prescindir de estos dos elementos de fe. Excluir el satori del shikantaza implicaría necesariamente que los grandes esfuerzos del Buda por lograr la iluminación no tuvieron sentido y fueron incluso masoquistas, repugnándose lo mismo con respecto a las dolorosas luchas de los patriarcas y de Dogen. Esta relación del satori con el shikan-taza es muy importante. Desgraciadamente con frecuencia se ha mal entendido sobre todo por aquellos a quienes les resultan inaccesibles las obras completas de Dogen. Por tanto no es raro que estudiantes occidentales lleguen a un templo Soto o a un monasterio que utiliza koanes en su enseñanza y se muestren reticentes a trabajar en koanes, argumentando que, puesto que todo, los seres están intrínsecamente iluminados, no tiene sentido buscar el satori. Así pues, piden practicar shikan-taza, que suponen no implica la experiencia de la iluminación.

El pensamiento consciente "debo iluminarme" **puede ser un impedimento tan fuerte como cualquier otro pensamiento.**

Esta actitud revela no sólo una falta de fe en el criterio del maestro sino una concepción fundamentalmente errónea tanto de la naturaleza como de la dificultad del **shikantaza**³, por no mencionar los métodos de enseñanza empleados en los templos y monasterios Soto. Una cuidadosa lectura de estas pláticas introductorias y de los encuentros de Yasutani-roshi con diez occidentales mostrará con claridad por qué el novicio no puede emprender con éxito el shikan-taza genuino. **Ya que primero debe aprender a sentarse con estabilidad y ecuanimidad y su ardor debe verse fortificado regularmente por la meditación en comunidad o por el apoyo del maestro y, ante todo, debe establecer una fe firme en su propia Mente-bodhi unida a una fuerte resolución de experimentar su realidad en la vida diaria.** Los maestros de Zen dicen que hoy en día los devotos en general no tienen tanta sed por la verdad y que los obstáculos que pone la vida moderna para practicar son más numerosos, por consiguiente muy rara vez un maestro Soto asignará shikan-taza a un principiante. Prefieren que éste unifique su mente concentrándose en la cuenta de sus respiraciones, o si el principiante tiene un fuerte deseo de iluminación puede agotar el intelecto discursivo a través de un tipo especial de problema Zen (**es decir un koan**), preparando así el camino al *kensho*. Por lo tanto, el sistema de koanes de ninguna manera está restringido a la secta Rinzai, como muchos suponen. Yasutani-roshi es solamente uno de una serie de maestros Soto que utilizan los koanes en su enseñanza. Genshu Watanabe-roshi, antiguo abad de Soji-ji, uno de los dos principales templos de la secta Soto en Japón, empleaba koanes con regularidad, y en el monasterio Soto de Hosshin-ji, del cual el ilustre Harada-roshi fue abad durante su vida, los koanes se empleaban ampliamente. Incluso Dogen mismo, como hemos visto, se disciplinó con el Zen de koanes durante ocho años antes de ir a la China y practicar shikan-taza. Y aunque al regresar al Japón escribió mucho acerca del **shikantaza** y lo recomendaba a sus propios discípulos, no debemos olvidar que estos discípulos eran dedicados buscadores de la verdad, para quienes los koanes eran un aliciente innecesario a su práctica. Sin menospreciar este énfasis en el shikan-taza, Dogen compiló trescientos koanes muy conocidos agregándole a cada uno su propio comentario. A partir de esto y del hecho de que su obra más importante, el *Shobogenzo* (**Tesoro del ojo del verdadero Dharma**), contiene un número de koanes, podemos suponer que los utilizó en su enseñanza.

³  [2. Shikantaza](#) - Por el Dr. Tan Kheng Khoo - 27-09-2010

El despertar-satori, como Dogen lo veía **no era el todo ni el fin de todo**. Más bien lo concebía como los cimientos de una magnífica construcción cuya superestructura de diversos pisos correspondería al carácter y personalidad perfeccionados del individuo desarrollado espiritualmente, **el hombre de virtud moral, de compasión, de sabiduría y que todo lo abarca**. Dogen enseñaba que una estructura tan importante podría erigirse solamente a través de años de **fiel** zazen establecido sobre la sólida base del conocimiento interno inmutable que confiere el satori.

Entonces, ¿qué es el zazen y cómo se relaciona con el satori? Dogen enseñaba que **el zazen es la “puerta de la liberación total”**, y **Keizanzenji** uno de los patriarcas japoneses Soto, expresó que solamente a través del Zen sentado “se ilumina la mente del hombre”. Dogen también escribió, que “hasta el Buda, que nació sabio, se sentó durante seis años en zazen hasta alcanzar su iluminación suprema, y una figura espiritual de la superioridad de Bodhidharma se sentó durante nueve en a la pared”.

Por medio del ordenamiento e inmovilización de pies, piernas, manos, brazos, tronco y cabeza en la posición tradicional del loto, y la regulación de la respiración, el freno metódico de los pensamientos y *la* unificación de la mente a través de formas especiales de concentración, **el desarrollo de un control sobre las emociones y el fortalecimiento de la voluntad, y el cultivo de un silencio profundo en los rincones más hondos de la mente, en otras palabras, a través de la práctica del zazen, se establecen las precondiciones óptimas para mirar la mente- corazón y descubrir ahí la verdadera naturaleza de la existencia.**

1. 6. *En Nempyo Sambyakii Soku* (Trescientos koanes con comentarios)
2. 7. En su *Fukan Zazengi* (Promoción universal de los principios del zazen).
3. 8. Siguiendo el ejemplo de Bodhidharma los devotos Soto miran hacia una pared o cortina al hacer zazen. En la tradición Rinzai los practicantes se sientan de cara los unos a los otros en dos filas, con la espalda hacia la pared.

Aunque el fundamento del zazen es sentarse, no se trata de un sentarse ordinario. No solamente debe estar la espalda erecta, la respiración regulada apropiadamente, y la mente concentrada más allá del pensamiento sino, según Dogen, uno debe sentarse con un sentido de dignidad y grandeza como una montaña o un pino gigantesco, y con un sentimiento de gratitud hacia el Buda y los patriarcas, quienes

hicieron manifiesto el Dharma. Y debemos estar agradecidos por nuestro cuerpo humano, por medio del cual tenemos la oportunidad de experimentar la realidad del Dharma en toda su profundidad. Este sentido de dignidad y gratitud no se limita a sentarse, sino que debe ser parte de cada actividad, pues en la medida en que cada acto surge de la Mente-bodhi, cuenta con la pureza y dignidad inherentes a la budeidad. Esta dignidad innata del hombre se manifiesta fisiológicamente en su espalda recta, puesto que solamente él, de todas las criaturas, tiene la capacidad de sostener la espina dorsal vertical. Una espalda recta también se relaciona en otras maneras importantes a la forma apropiada de sentarse, de esto se hablará más adelante en esta sección.

En un sentido amplio, el zazen abarca más que sentarse correctamente. Involucrarse totalmente en cada actividad con atención absoluta y con clara conciencia no es un zazen menos importante. El consejo para lograr esto lo dio Buda mismo en uno de los primeros sutras: "En lo que se ve sólo debe haberlo visto; en lo que se escucha sólo debe haberlo escuchado; en lo que se percibe (como olfato, sabor y tacto) solamente debe haberlo percibido; en lo que se piensa solamente debe haberlo pensado".

La importancia de esta mente única, de esta atención desnuda, se ilustra en la siguiente anécdota:

**Cierto día un hombre común le dijo al Maestro Zen Ikkyu:
"Maestro ¿podría escribirme algunas máximas sobre la más alta sabiduría?"**

Ikkyu inmediatamente tomó su pincel y escribió la palabra "Atención".

¿Eso es todo?", preguntó el hombre. "¿No podría agregar algo más?". Ikkyu entonces escribió: "Atención, atención. "Bueno", comentó el hombre algo irritado. "No veo mucha profundidad o sutileza en lo que ha escrito"

Entonces Ikkyu escribió: "Atención, atención, atención".

Enojado el hombre exigió: "En todo caso, ¿qué significa la palabra atención?"

Ikkyu contestó suavemente: "Atención significa atención"."

10. Udana 1, 10 (traducción por Nyanaponika Thera).



Para el hombre ordinario cuya mente es un tablero de ajedrez de reflexiones cruzadas, opiniones, prejuicios, la atención desnuda es virtualmente imposible; por tanto, su vida no está centrada en la realidad misma sino en la *idea* que tiene sobre ésta. Al concentrar totalmente la mente en cada objeto y acción, el zazen le desembaraza de pensamientos externos y le permite acceder a una identificación total con la vida.

El zazen sentado y el zazen en movimiento son dos funciones igualmente dinámicas y que se refuerzan mutuamente. El que a diario se sienta con devoción, con la mente libre de pensamientos discriminatorios, se relaciona más fácilmente y de todo corazón con sus labores diarias, y aquél que realiza cada acto con una atención total y con conciencia clara encontrará menos difícil vaciar su mente durante los periodos de meditación.

Para el estudiante, la práctica del zazen comienza por contar sus inhalaciones y exhalaciones mientras se encuentra en la postura inmóvil del zazen. De modo que es el primer paso en el proceso de inmovilizar las funciones del cuerpo, acallar el pensamiento discursivo y fortalecer la concentración. Se asigna como el primer paso debido a que al contar las respiraciones, inhalando y exhalando, en su ritmo natural y sin forzarse, la mente tiene un andamio que la sostiene. Cuando la concentración en la respiración se transforma de modo que la atención en la cuenta se vuelve clara y no se pierde, el siguiente paso es ligeramente más difícil. Entonces hay que seguir las inhalaciones y las exhalaciones con el ojo de la mente, de nuevo, dentro de un ritmo natural. El maravilloso estado que surge de la concentración en la respiración y el valor de respirar en términos de un desarrollo espiritual son expresados con lucidez por el Lama Govinda: "A partir de este estado de perfecto equilibrio mental y físico y de armonía interna resultante, surge la serenidad y felicidad que inunda el cuerpo por completo con un sentimiento de suprema felicidad, como la frescura de un manantial que penetra el lago de una montaña... La respiración es el vehículo de la experiencia espiritual, el mediador entre el cuerpo y la mente. El primer paso hacia la transformación del cuerpo de un estado de órgano físico que funciona más o menos pasiva e inconscientemente, a un vehículo o una herramienta de una mente perfectamente desarrollada e iluminada, como lo demuestra el resplandor y perfección del cuerpo de Buda... El resultado más importante de la práctica de concentrarse en la respiración, es la realización de que el proceso de la respiración es un vínculo entre el consciente y el subconsciente, entre un material fino y

un material burdo, entre las funciones voluntarias e involuntarias, y por tanto la más perfecta expresión de la naturaleza de toda la vida". Hasta aquí hemos estado hablando del zazen sin koan. El zazen que se practica con un koan involucro tanto el zazen sin movimiento, donde la mente intensamente busca penetrar el koan, y el zazen en movimiento, donde continúa la absorción en el koan mientras uno trabaja, juega, o está dormido. A través de un intenso auto-cuestionamiento preguntando, por ejemplo: "**¿Qué es Mu?**", la mente gradualmente se va desnudando de sus ideas erróneas que al principio obstaculizan sus esfuerzos de ser uno con el koan. A medida que estas nociones abstractas van cayendo, la concentración en el koan se fortalece. Podría preguntarse: "¿cómo puede uno concentrarse devotamente en un koan y al mismo tiempo enfocar la mente en el trabajo de una naturaleza exacta?" Lo que sucede al practicar es que una vez que el koan se fija en el corazón y en la mente y su poder de fijarse está en proporción a la fuerza de la urgencia de liberación, la pregunta continúa incesantemente en el subconsciente. Mientras la mente se ocupa de un trabajo en particular, la pregunta se borra de la conciencia, surgiendo naturalmente en cuanto la acción termina, como un arroyo que desaparece de la superficie para volver a aparecer y reasumir su curso abierto sin interrumpir su flujo de corriente.

12. *Foundations of Tibetan Mysticism* por Lama Govinda (New York; E. P. Dutton, 1960) pp. 151-152. El zazen no debe confundirse con lo que tradicionalmente se conoce como meditación. La meditación implica poner algo en la sea una imagen, una palabra sagrada que se visualiza, en el que se piensa o se reflexiona, o ambos. En ciertos tipos de meditación, el meditante visualiza, o contempla y analiza ciertas formas mentales, sosteniéndolas en la mente y excluyendo todo lo demás puede contemplar en estado de adoración una imagen de un Buda, Bodhisattva, esperando evocar en su propia mente estados paralelos. Puede reflexionar sobre cualidades abstractas como la bondad rosa y la compasión. En el Budismo Tántrico las mandaras contienen diversas sílabas básicas del alfabeto sánscrito -como *om*, ejemplo- que se visualizan o que se piensan de cierta manera. Las mandaras que consisten en arreglos especiales de Budas, bodhisattvas y otras figuras, también se emplean para propósitos de meditación.

La particularidad del zazen es la siguiente: la mente se libera del lazo que la ata a *todas* las formas de pensamiento, visión, objeto y más imaginativas, por más sagradas y elevadas que sean, y se transporta a un estado de vacuidad total desde el cual un día ha de percibir su propia verdadera naturaleza, o la naturaleza del universo. Ejercicios



iniciales como contar y seguir la respiración, no pueden estrictamente hablando, llamarse meditación, puesto que no involucran la visualización de un objeto o la reflexión sobre una idea. Por mismo, el zazen con koanes no puede llamarse meditación. Si uno buscando la unidad con un koan, por ejemplo, o preguntándose intensamente "¿Qué es Mu?", en el sentido técnico de la palabra no meditando.

El zazen que lleva a la autorrealización no es una ensoñación ociosa ni una inactividad vacía, sino una forma interna e intensa de ir ejercitando control sobre la mente para después utilizarla, como un proyectil silencioso, con el fin de penetrar la barrera de los cinco sentidos y del intelecto discursivo (es decir, el sexto sentido). Exige energía, determinación y valentía. Yasutani-roshi lo llama "una batalla entre fuerzas opuestas del engaño y el bodhi".¹³ Este estado mental ha sido vívidamente descrito en las palabras que se dice fueron pronunciadas por Buda mientras, sentado bajo el árbol Bo, hacía su supremo esfuerzo; palabras que se repiten con frecuencia en el *zendo* durante *sesshin*: "Aunque no queden sino mis huesos, tendones y piel, aunque mi sangre y mi carne se sequen, y se marchiten, no me moveré de este sitio hasta no haber alcanzado la iluminación absoluta". El deseo de la iluminación, por una parte se nutre de sentir un doloroso lazo interno -una frustración en la vida, un miedo a la muerte o ambos- y por otra parte, de la convicción de que a través del despertar uno alcanzará la liberación. Pero es en el zazen que la fuerza y el vigor del cuerpo-mente se agrandan y movilizan para nacer en ese nuevo mundo de liberación. Las energías que antes se malgastaban en deseos compulsivos y acciones sin sentido, ahora, al sentarse correctamente en zazen se conservan y canalizan hacia una unidad. Y en la medida en que la mente logra una concentración en un solo objeto a través del zazen, consigue dejar de dispersar su fuerza en la proliferación incontrolado de pensamientos ociosos. Todo el sistema nervioso se relaja y calma, se eliminan las tensiones internas, y se refuerza la tonicidad de todos los órganos. Además, se han hecho electrocardiogramas y otros estudios a individuos después de practicar zazen durante uno o dos años, y se ha demostrado que el zazen proporciona una mayor estabilidad del cuerpo-mente a través de una regulación del corazón, el pulso, la respiración y el metabolismo. ¹⁴ En pocas palabras, al realinear las energías física, mental y psíquica por medio de una respiración adecuada, la concentración y el zazen, se establece un nuevo equilibrio de cuerpo-mente que tiene su centro de gravedad en el *hara*. Hara literalmente quiere decir el estómago, el abdomen y las funciones de digestión, absorción y eliminación relacionadas con estas zonas. Pero tiene también un paralelo psíquico

y un significado espiritual. Según los sistemas yogi, hindú, budista, existen una serie de centros psíquicos en el cuerpo por medio de los cuales fluye la fuerza vital cósmica o energía. De los dos centros que se encuentran en el hara, uno se asocia con el plexo solar, cuyo sistema nervioso gobierna los procesos digestivos y los órganos de eliminación. El hara es por tanto

1. 13. Esta afirmación se hace desde el punto de vista de la práctica o el entrenamiento. Desde el punto de vista
2. 14. Psychological Studies on Zen editado por Yoshiharu Akishige.
3. 15. "Psíquico" no se refiere aquí a los fenómenos o poderes extrasensoriales sino a la energía y a los estados de cuerpo-mente que no pueden ser clasificados como fisiológicos o psicológicos, una fuente de energías vitales psíquicas.

Harada-roshi, uno de los más celebrados maestros de su tiempo," al exhortar a sus discípulos a concentrar el ojo de su mente (es decir, la *atención*, el punto donde se suma el ser total) en su hara, decía: "Deben realizar es decir, hacer real que el centro del universo es su vientre".

Para facilitar su experiencia en esta verdad fundamental, el novicio en el Zen recibe instrucciones de enfocar su mente constantemente en lo profundo de su hara (específicamente entre el ombligo y la pelvis) y radiar todas las actividades mentales y corporales desde esa región. Con el equilibrio del cuerpo-mente centrado en el hara, gradualmente se establece ahí un foco de conciencia, un centro de energía vital que influye sobre todo el organismo.

Esa conciencia de ningún modo está limitada al cerebro, como lo demuestra Lama Govinda al escribir: "Mientras que, según la concepción occidental, el cerebro es el asiento exclusivo de la conciencia, la experiencia yogi muestra que nuestra conciencia cerebral es *una* entre muchas posibles formas de conciencia y que éstas, de acuerdo a su función y naturaleza, pueden localizarse o centrarse en órganos diversos del cuerpo. Estos órganos que recogen, transforman y distribuyen las fuerzas que fluyen por ellos, se llaman *chakras* o centros de fuerza. De ahí se radian corrientes secundarias de fuerza psíquica, comparables a los rayos de una rueda, o de un



paraguas, o a los pétalos del loto. En otras palabras, estos *chakras* son los puntos donde las fuerzas psíquicas y las funciones corporales se unen las unas con las otras. Son los puntos locales donde las energías cósmicas y psíquicas, se cristalizan en cualidades corporales, y donde las cualidades corporales se disuelven o transmutan de nuevo en fuerzas psíquicas.

Asentar el centro de gravedad del cuerpo abajo del ombligo, es decir, establecer un centro de conciencia en el hara, automáticamente relaja las tensiones que surgen del hábito de levantar los hombros, tensar el cuello y apretar el estómago. A medida que la rigidez va desapareciendo, se experimenta una mayor vitalidad y un nuevo sentido de libertad en todo el cuerpo y mente, que más y más se van sintiendo como una unidad. El zazen ha demostrado con claridad que con el ojo de la mente concentrado en el hara, la proliferación de pensamientos disminuye y que se acelera el proceso de concentración de la mente en un punto único, debido a que tiene lugar un riego de sangre de la cabeza al abdomen que refresca el cerebro y calma el sistema nervioso autónomo. Esto a su vez, conduce a un mayor grado de estabilidad mental y emocional. Por lo tanto, la persona que funciona desde el hara no es afectada fácilmente por las circunstancias. Es además, más capaz de actuar con mayor rapidez y decisión en cualquier emergencia, debido al hecho de que su mente, anclada en el hara, no vacila. Con la mente en el hara, el pensamiento estrecho y egocéntrico es superado por una visión más amplia y una magnanimidad de espíritu. Esto se debe a que la forma de pensar producida desde el centro vital del hara, libre de la mediación del limitado intelecto discursivo, es espontánea y tiene un carácter de aceptación total. La percepción desde el hara, tiende hacia la integración y la unidad en vez de la división y la fragmentación. En resumen es un pensar que ve las cosas con quietud y totalidad.

La figura del Buda sentado en su trono de loto, sereno, estable, que todo lo sabe y todo lo abarca, radiando luz y compasión ilimitada es el más alto ejemplo del hara expresado a través de la iluminación perfecta. El Pensador de Rodin, por otra parte, una figura solitaria, perdida en el pensamiento y corporalmente contorsionada, remota y aislada de sí misma tipifica el estado opuesto.

La capacidad de pensar y actuar desde el hara, está, como el joriki, indirectamente relacionada con el satori y no es su sinónimo. El satori es "voltear la mente", una experiencia psicológica que confiere sabiduría interna, mientras que el hara no es otra cosa sino lo que ya

se ha indicado. Los maestros de las artes tradicionales japonesas han logrado actuar y pensar desde el hará, de no ser así no merecerían el título de "maestro", pero muy pocos alcanzan el satori sin un entrenamiento Zen. ¿Por qué no?, porque ellos cultivan el hara esencialmente para perfeccionar su arte, y no para lograr el satori, cuya obtención presupone, como lo dice Yasutani-roshi en sus pláticas introductorias, una fe en la realidad de la iluminación del Buda y en su propia Naturaleza-búdica inmaculada.

Con el cuerpo y la mente consolidados, encauzados y activados, las emociones responden con aumentada sensibilidad y pureza, y la voluntad se ejerce con mayor fuerza. —**18**. [Foundations of Tibetan Mysticism p. 135].— Ya no somos dominados por el pensamiento a expensas del sentimiento, ni arrastrados por las emociones sin dominio del pensamiento o la voluntad. Eventualmente el zazen lleva una transformación de la personalidad y el carácter. La sequedad rigidez y egocentrismo dan lugar a una calidez que fluye, una flexibilidad y una compasión, mientras que la autoindulgencia y el miedo se convierten en el control de uno mismo y en valentía. Debido a que los maestros japoneses conocen este poder transformador del zazen durante siglos de experiencia, han dependido de él para inculcar la conducta moral en sus discípulos en vez de imponer desde fuera una serie de preceptos. En realidad tanto los preceptos como el zazen, basados en la Naturaleza búdica idéntica, fuente de toda pureza y bondad se refuerzan mutuamente. Una resolución más fuerte de mantener los preceptos, en el mejor de los casos funcionaría sólo esporádicamente si no se sustentara con el zazen; y el zazen divorciado de una vida disciplinada que se nutre de su sincero esfuerzo de observar los preceptos, no puede ser sino débil e incierto. En todo caso, contra lo que se cree en algunas sectas del budismo, los preceptos no son simples mandamientos morales que cualquiera puede entender y observar fácilmente. En realidad, su sentido relativo-absoluto no puede captarse como una realidad viviente excepto después de un zazen largo y dedicado. De aquí que a los estudiantes de Zen no se les da normalmente el libro de problemas llamado *Jujukinkai* que trata de los diez preceptos cardinales desde el punto de vista de las doctrinas Hinayana Mahayana, de la Naturaleza-búdica misma, desde el punto de vista Bodhidharma y de Dogen, hasta el final de su entrenamiento cuando su iluminación y poder de zazen han profundizado y madurado. En verdad los maestros japoneses y chinos subrayan que solamente con una iluminación total puede uno en verdad conocer el bien del mal y a través del poder del zazen traducir esta sabiduría en acciones cotidianas. Yasutani-roshi hizo ver



muy claramente que un fuerte sentido social y una responsabilidad personal son inherentes a la libertad espiritual del hombre que ha alcanzado el satori; cuando respondió a la pregunta que le plantearon un grupo de estudiantes norteamericano "Si, como se nos ha dicho, el satori aclara que el pasado y el futuro no son reales, ¿no puede uno vivir libremente el presente, sin preocuparse del pasado e indiferente al futuro?" Como respuesta, Yasutani-roshi dibujó un punto en una pizarra explicando que ese punto aislado representaba el concepto de "aquí y ahora". Para mostrar la parcialidad de esta visión dibujó otro punto sobre el cual trazó una línea horizontal y una vertical. Entonces explicó que la línea horizontal representaba el tiempo del pasado sin principio y del futuro sin fin y que la línea vertical representaba el espacio ilimitado. El "momento presente" de] hombre iluminado que se encuentra en esta intersección abarca estas dimensiones de tiempo y espacio. Del mismo modo, la realización por medio del satori de que uno es el foco de tiempo pasado y futuro del espacio, inevitablemente produce un sentido de hermandad y responsabilidad hacia la familia y la sociedad en su totalidad tanto en lo que respecta a los que ya pasaron como a los que han de venir. La libertad del hombre Zen liberado está muy lejos de la "libertad" del hombre Zen libertino impulsado por sus deseos ególatras incontrolados. El vínculo inseparable con todos los seres humanos que la persona verdaderamente iluminada experimenta, excluye este comportamiento centrado en uno mismo.

Además de enriquecer la personalidad y fortalecer el carácter, el zazen ilumina las tres características de existencia que proclamó el Buda: primero, que todas las cosas (incluso nuestros pensamientos, sentimientos y percepciones) son impermanentes, y surgen cuando causas y condiciones particulares las hacen surgir; asimismo éstas desaparecen al surgir nuevos factores casuales; segundo, que la vida es dolor; tercero, que era última instancia nada es autosubsistente, que todas las formas en su naturaleza esencial están vacías, es decir, son patrones de energía en flujo mutuamente dependientes y al mismo tiempo tienen una realidad provisional o ilimitada en el tiempo y el espacio del mismo modo que las acciones de una película tienen una realidad sólo en los términos de la película misma, pero que de otra manera son insustanciales e irreales.

A través del zazen la primera verdad vital -que todas las cosas son efímeras, nunca las mismas de un momento al siguiente; manifestaciones pasajeras en un caudal de transformación incesante-, se convierte en una cuestión de experiencia personal directa. Llegamos

a *ver* la concatenación de nuestros pensamientos, emociones y estados de ánimo; cómo surgen, cómo florecen momentáneamente y cómo mueren. Llegamos a *saber* que esta muerte es la vida de todo, así como la vida de la vela está constituida por la llama misma que la consume.

El hecho que nuestro sufrimiento está enraizado en un aferramiento egoísta y en miedos y temores que surgen de la ignorancia de la verdadera naturaleza de la vida y la muerte, resulta claro para cualquiera motivado por el zazen a enfrentarse al desnudo consigo mismo. Con la misma claridad, el zazen demuestra que lo que llamamos "sufrimiento" es nuestra evaluación del dolor, del cual estamos separados; pero el dolor cuando se acepta con valentía es un medio de liberación puesto que libera nuestras simpatías naturales y nuestra compasión y a la vez nos permite experimentar el placer y la alegría con nueva profundidad y pureza.

Finalmente, con la iluminación, el zazen trae consigo el conocimiento de que el sustrato de la existencia es una vacuidad de la cual surgen incesantemente todas las cosas, y a la cual incesantemente regresan; que este Vacío es positivo y está lleno de vida y de hecho no es otro que la vitalidad de un atardecer o las notas de una gran sinfonía.

Este surgimiento en la conciencia de la Naturaleza-búdica resplandeciente representa el "tragarse" el universo, el arrasar con todo sentimiento de oposición y separación. En este estado de subjetividad incondicional, Yo *sin yo*. Yo, soy supremo. De esta forma el Buda Shakyamuni pudo exclamar: "A través del cielo y la tierra, sólo yo soy El Reverenciado". Sin embargo, ya que el despertar significa también dar fin a la posesión de la idea del yo, también se trata de un mundo de objetividad pura. Por tanto, Dogen escribió: "Aprender el Camino del Buda es aprender sobre uno mismo. Aprender sobre uno mismo es olvidarse de uno mismo. Olvidarse de uno mismo es experimentar el mundo como un objeto puro. Experimentar el mundo como un objeto puro es abandonar el propio cuerpo y mente y el cuerpo y, mente del yo-otro"

Para ayudarnos a despertar a este mundo de Naturaleza-búdica, los maestros Zen emplean otra modalidad de zazen: los cantos de dharanis y sutras. El dharani se ha descrito como "una cadena de palabras o nombres más o menos sin significado que tienen el poder mágico de ayudar al que las repite en 'un momento de necesidad extrema'². **Los dharanis, como transliteraciones fonéticas de**



palabras sánscritas, sin duda han perdido mucho de su significado profundo por la inevitable alteración de los sonidos originales. Sin embargo cualquiera que los ha recitado durante tiempo considerable sabe que su efecto sobre el espíritu no es insignificante. Al cantarse con sinceridad y energía imprimen sobre el corazón-mente los nombres y virtudes de Budas y Bodhisattvas que enumeran, limpiando los obstáculos para hacer zazen y dando al corazón una actitud de reverencia y devoción. Los dharanis también son una expresión simbólica en forma de sonido y ritmo de la verdad esencial del universo que yace detrás del intelecto discriminativo. Son valiosos igualmente para entrenar la mente, dejar de aferrarse a su modo dualístico de pensar en la medida en que la mente discursiva cese de operar al recitarlos.

El canto de sutras, otra modalidad de zazen, cumple también con otro propósito. Como son las palabras y sermones del Buda, los sutras de alguna forma ejercen cierto atractivo sobre el intelecto. De modo que para aquellos cuya fe en el Camino del Buda es superficial, el canto repetido de los sutras eventualmente les da una medida de comprensión, que fortalece la fe en la verdad de las enseñanzas del Buda.

En otro sentido, el canto de sutras puede compararse a una pintura oriental a tinta, digamos de un pino, donde la mayor parte de la pintura consiste en espacio blanco. Este espacio vacío corresponde a los niveles más profundos de significado de los sutras; más allá de las palabras.

Del mismo modo que en la pintura, nuestra mente toma mayor conciencia del espacio blanco gracias al árbol, al recitar los sutras podemos ser conducidos a la realidad que yace más allá de ellos; a la vacuidad hacia la cual apuntan.

Durante el canto de sutras y dharanis, cada uno de los cuales varía en ritmo, los que cantan pueden estar sentados, de pie, arrodillarse y hacer postraciones o hacer circunvalaciones por el templo.

Con frecuencia la entonación de sutras y dharanis es acompañada por el golpe acompasado del *mokugyo*, o realzado por la sonora reverberación del *keisu*. Cuando el corazón y la mente son verdaderamente uno con ellos, esta combinación de cantos y palpitación de los instrumentos puede despertar los sentimientos más profundos y hacer surgir un sentido de conciencia vibrante y elevado. Igualmente estos cantos representan una variedad en lo que podría

convertirse una disciplina sombría y rigurosa de Zen sentado sin descanso. En una semana de *sesshin* muy pocos podrían soportar estar sentados hora tras hora. Aunque no fuese terriblemente difícil, sin duda sería muy aburrido, excepto para los más ardientes. Al ofrecer varios tipos de zazen -es decir sentado, caminando, cantando y haciendo labor manual- los maestros Zen no solamente reducen el riesgo de aburrimiento sino que además aumentan la efectividad de cada clase de zazen.

Dogen confería gran importancia a las posturas, gestos movimientos adecuados del cuerpo durante el canto, así como a todas las otras modalidades de zazen, debido a la repercusión que tienen sobre la mente. En el budismo tántrico se evocan ciertas cualidades de los Budas y Bodhisattvas al adoptar con las manos ciertas posiciones (llamadas mudras) así como ciertas posturas corporales, y este aspecto de la enseñanza de Dogen probablemente se deriva del tantra. En todo caso estas posturas inducen a estados relacionados con la mente. De modo que, al cantar Las Cuatro Promesas de rodillas y con las manos en *gassho* (palma con palma), como se hace en la secta Soto, se evoca un estado mental de reverencia que se sentirá menos al recitar estas mismas promesas sentado o de pie, como se hace en la secta Rinzai. De igual manera, al tocar ligeramente los pulgares cuando se está sentado en zazen, se crea un sentimiento de equilibrio y serenidad que no se alcanzaría fácilmente con las manos entrelazadas.

De modo que cada estado mental también provoca en el cuerpo su propia respuesta. El acto de postrarse ante un Buda sin nociones ególatras solamente es posible bajo el ímpetu de la reverencia y la gratitud. Esta "horizontalización del mástil del ego" limpia el corazón-mente haciéndolo flexible y expansivo, abriendo el camino a la comprensión y a la apreciación de la mente exaltada y de las innumerables virtudes del Buda y los patriarcas. De modo que surge en nosotros un deseo de expresar nuestra gratitud y mostrar nuestro respeto ante sus figuras mediante los rituales apropiados. Cuando se accede a estas devociones de manera espontánea, con una mente no discriminativa, la figura del Buda cobra vida; lo que antes era sólo una imagen se convierte ahora en una realidad viva con el poder singular de borrar la conciencia del yo y del Buda en el momento de la postración. En este gesto no pensado nuestra Mente-bodhi resplandece; nos sentimos refrescados y regenerados. A la luz de estas observaciones sobre la interacción del cuerpo y mente podemos ahora considerar con mayor detalle las razones por las cuales los



maestros Zen siempre han hecho hincapié en una espalda erecta y en la clásica posición de loto. Es bien sabido que una espalda encorvada evita que la mente tenga la tensión adecuada y entonces es invadida rápidamente por pensamientos e imágenes al azar; en contraste, una espalda erecta, al fortalecer la concentración, disminuye la incidencia de pensamientos azarosos y por tanto acelera el samadhi. Así, cuando la mente se libera de las ideas, la espalda tiende a enderezarse sin ningún esfuerzo consciente. Si la espalda está encorvada, con la consecuente multiplicación de pensamientos, la respiración armoniosa con frecuencia es sustituida por una respiración acelerada y discontinuo, dependiendo de la naturaleza de los pensamientos. Esto se refleja rápidamente en tensiones nerviosas y musculares. En estas pláticas Yasutaniroshi también hace notar cómo una espalda encorvada mina el vigor y la claridad de la mente induciendo a la fatiga y el aburrimiento.

Esta rectitud de la espalda tan importante y la tensión paralela de la mente son más fáciles de mantener durante largos periodos si las piernas están en una postura de medio loto o de loto completo y cuando la atención se concentra en la región que está justamente debajo del ombligo.

Además, ya que el cuerpo es el aspecto material de la mente y la mente el aspecto inmaterial del cuerpo, al unir manos, brazos, pies y piernas en una unidad, en un punto central donde las manos unidas descansan sobre los talones de las piernas entrelazadas, como sucede en postura de flor de loto, se facilita la unificación de la mente. Finalmente, la postura del loto donde las rodillas y el asiento forman una base triangular de gran estabilidad, crea un sentido de arraigo en la tierra junto con un sentimiento de unidad que lo abarca todo, vacío de sensaciones de fuera o dentro. Esto es cierto, sin embargo, sólo cuando puede adaptarse esta posición y mantenerse sin incomodidad.

Por todo esto, el Zen, la personificación de la enseñanza y la práctica esencial del Buda, ha seguido a través de su larga historia el método del Buda de sentarse como la forma más directa y práctica de alcanzar la vacuidad de la mente y en última instancia, la iluminación.

Esto no implica que el zazen no pueda practicarse o que no se llegue a la iluminación a menos de que uno se siente en las posturas de medio loto o loto completo. El zazen de hecho puede ser efectivo incluso en una silla o en un banquillo, de rodillas, siempre y cuando la espalda

permanezca erecta. En última instancia, lo que asegura el éxito en la búsqueda de la iluminación, no es una postura en particular sino un intenso deseo de la verdad por la verdad misma, que por sí sola lo lleva a uno a sentarse regularmente en cualquier postura y a realizar los actos de cada día con devoción y con una clara atención. Pero el zazen siempre se ha considerado como una disciplina fundamental del Zen simplemente debido a que la experiencia de siglos demuestra que es la forma más sencilla de acallar la mente y de llevarla a una unidad de concentración de modo que pueda emplearse como un instrumento de autodescubrimiento. En la larga historia del Zen, miles y miles de personas han llegado al despertar a través del zazen, mientras que muy pocas experiencias de iluminación genuinas se han dado sin éste.

Si incluso el Buda y Bodhidharma, como nos recuerda Dogen, tuvieron la necesidad de sentarse, con seguridad ningún aspirante puede prescindir del zazen. *Kensho* (o *satori*) no es sino la primera visión de la Verdad, y ya sea que se trate de un leve asomo o de una profunda y aguda vista, puede ampliarse inmensamente a través del zazen. Además, se debe recordar que a menos de que se fortalezca con el *yoriki*, -es decir la fuerza del *samadhi*, el poder particular que se desarrolla por medio del zazen- la visión de Unidad que se alcanza con la iluminación, especialmente si no fue una experiencia muy profunda, con el tiempo se nubla y eventualmente se borra y se convierte en un recuerdo agradable en vez de permanecer como una realidad omnipresente que moldea nuestra vida diaria. Sin embargo, lo que no podemos perder de vista, es que el zazen es más que un medio para la iluminación o un método para sostenerla y ampliarla; es la *actualización* de nuestra Verdadera naturaleza. De aquí su valor absoluto.

Yasutani-roshi aclara este punto vital en estas pláticas así como en sus encuentros con diez occidentales.

No hay duda de que para la mayoría de los occidentales que por naturaleza parecen ser más activos e inquietos que los asiáticos, sentarse perfectamente quietos en zazen, incluso en una silla, es doloroso tanto física como mentalmente. El no querer soportar este dolor y esta incomodidad aunque sea por períodos de tiempo muy cortos, proviene sin duda de una convicción muy arraigada de que no solamente es absurdo sino masoquista aceptar el dolor deliberadamente cuando existen formas de escapar de él o de mitigarlo. No es raro, que algunos comentaristas que obviamente desconocen el Zen en profundidad, traten de demostrar que el



sentarse a hacer zazen no es indispensable a la disciplina Zen. En su obra *The Way of Zen* (pp. 101, 103), Alan Watts trata de probar, citando un diálogo muy conocido, que los maestros Zen han impugnado el sentarse. He aquí nuestra traducción de ese diálogo:

Ma-tsu diariamente hacía zazen en su choza en el Monte Nan-yueh. Al observarlo un día, Huai-jang, su maestro, pensó:

“Llegará a ser un gran monje”, y preguntó:

“Honorable señor, ¿qué tratas de lograr sentándote? Matsu respondió:

“Trato de convertirme en Buda”

Entonces Huai-jang tomó un pedazo de teja y empezó a tallarlo contra una piedra.

“Maestro, ¿qué haces? preguntó Ma-tsu.

Pulo la teja para convertirla en espejo” repuso Huai-jang.

¿Cómo puede hacerse un espejo puliendo una teja?” preguntó Ma-tsu.

¿Cómo puede hacerse un Buda sentándose en zazen?

Ma-tsu preguntó: “¿Qué debo hacer entonces?”

Huai-jang respondió: “Si estuvieras conduciendo una carreta y ésta no se moviera, ¿golpearías a la carreta o al buey?”, Ma-tsu no respondió.

Huai-jang continuó: “¿Te estás entrenando en zazen? ¿Estás esforzándote para ser un Buda sentado? Si te estás entrenando en zazen déjame decirte que la sustancia del zazen no es sentarse ni acostarse. Si te estás entrenando para ser un Buda sentado déjame decirte que Buda no tiene forma como sentarse. El Dharma, que no tiene permanencia fija, no permite distinciones. Tratar de convertir en un Buda sentado, es no menos que matar al Buda. Si te aferras a la forma sentada, no obtendrás la verdad esencial”.

Al escuchar esto, Ma-tsu se sintió tan refrescado como hubiera bebido un néctar exquisito.

A su propia traducción el Sr. Watts añade (página 113): "Esta parece ser la doctrina consistente de todos los maestros T'ang desde Hui-neng (el sexto Patriarca) hasta Lin-chi (Rinzai). En ninguna parte de sus enseñanzas he podido encontrar instrucciones o recomendaciones del tipo de zazen que es hoy la ocupación principal de los monjes Zen. Es evidente que Watts pasó por alto *La enseñanza Zen de Huang* (según la traducción de John Blofeld), donde encontramos a Huan Po, que murió en 850, aconsejando (**página 131**):

"Cuando practique el control de la mente (*zazen o dhyana*) siéntense en posición correcta permanezcan completamente tranquilos y no permitan que el menor movimiento de sus mentes los distraiga".

Ciertamente, esta es una prueba clara de que el zazen como se lleva a cabo hoy en Japón era una práctica establecida en la época T'ang, como de hecho también lo era en tiempos del Buda.

Aún más, interpretar el diálogo arriba citado como una condenación del zazen es violentar el espíritu completo del koan. Lejos de implicar que sentarse en zazen es tan útil como tratar de hacer un espejo puliendo una teja -aunque es fácil para quien nunca ha practicado el Zen llegar a esa conclusión- Huai-jang de hecho trata de enseñar a Ma-tsu que la budeidad no existe fuera de él como un objeto por el cual hay que luchar, ya que todos somos Budas desde el principio.

Es obvio que Ma-tsu, quien más tarde fue un gran maestro, en ese momento estaba bajo la ilusión de que la budeidad era algo diferente a él. De hecho, Huai-jang está diciendo: "¿Cómo podrías convertirte en Buda sentándote si no fueras Buda desde el principio? Esto sería tan imposible como tratar de hacer un espejo puliendo una teja". En otras palabras, el zazen no otorga la budeidad; *descubre* una naturaleza búdica que siempre ha existido. Más aún, a través del acto de pulir la teja Huai-jang concretamente le revela a Ma-tsu que pulir es en sí la expresión de su naturaleza búdica, que trasciende todas las formas, incluso la de sentarse, pararse o acostarse.

Para prevenir que los discípulos se aferren a la posición sentada, los maestros Zen incorporan el zazen en movimiento a su entrenamiento. Es totalmente falso que, como declara el Sr. Watts, hoy la principal ocupación de los monjes Zen es sentarse. Excepto por un total de



más o menos seis semanas al año en las que están en *sesshin*, los monjes Zen japoneses que están entrenándose pasan la mayoría de su tiempo trabajando, no sentados. En Hosshin-ji, que es representativo de los monasterios Zen japoneses en este sentido, los monjes en general se sientan una hora y media en la mañana y de dos a tres horas en la noche. Y ya que normalmente duermen como cinco o seis horas las otras doce o trece horas del día las pasan haciendo labores como trabajar en los campos de arroz y en las hortalizas, cortando leña y bombeando agua, cocinando, servir la comida y limpiar el monasterio. Otras veces atienden las tumbas del cementerio adjunto al monasterio y cantan sutras y dharanis por los muertos en las casas de los devotos y del monasterio. Adicionalmente, los monjes Zen pasan muchas horas caminando por las calles mendigando comida y otras cosas para aprender la humildad y la gratitud, como parte de su entrenamiento religioso. Todas estas actividades se consideran como práctica de zazen en movimiento, ya que deben hacerse con atención, con un total involucramiento. La famosa expresión de Hui-hai: "Un día sin trabajar es un día de no comer" anima el espíritu de los monasterios Zen de hoy con más fuerza que nunca.

Sin el zazen, ya sea su variedad estática o móvil, no podemos hablar de entrenamiento Zen, disciplina o práctica. El Koan de Huai-jang y todos los demás apuntan a la mente búdica con la cual estamos dotados, pero no enseñan *cómo* realizar la realidad de esta Mente. La realización de esta gran verdad exige dedicación y esfuerzo sostenido, es decir, una práctica pura y ferviente de zazen. El intento de descartar al zazen como no esencial es en el fondo una racionalización de no estar dispuesto a esforzarse por la verdad con la obvia implicación de que de hecho no existe un deseo real por la verdad. En el *Shobogenzo* Dogen señala a aquellos que se identifican con los más altos ideales de Buda y que sin embargo evaden el esfuerzo que se requiere para ponerlos en práctica:

El gran camino del Buda y los patriarcas implica la forma más alta de esfuerzo que va incesantemente en ciclos desde la primera aurora de verdad religiosa a través de la prueba de disciplina y práctica, a la iluminación y el Nirvana. Es un esfuerzo sostenido que avanza sin interrupción de ciclo en ciclo...

Este esfuerzo sostenido no es algo que los hombres de este mundo amen o deseen naturalmente y sin embargo, es el último refugio. Sólo a través del esfuerzo de los Budas en el pasado, el presente y el futuro, los Budas del pasado, el presente y el futuro se convierten en

realidad. Por este esfuerzo se realiza la budeidad y aquellos que no se esfuerzan cuando pueden esforzarse son los que odian al Buda, odian servirlo y odian el esfuerzo; no desean vivir y morir con Buda, no lo quieren como maestro y compañero..."

NOTA BIOGRÁFICA SOBRE YASUTANI-ROSHI (1885-1973)

A los ochenta años de edad el Maestro Zen Hakuun Yasutani llegó a los Estados Unidos de Norteamérica para exponer el Dharma del Buda. Al hacerlo, evocó el espíritu del formidable Bodhidharma, quien a avanzada edad dio la espalda a su tierra natal y viajó a lugares distantes para plantar la semilla viva del budismo. Sin embargo, para Yasutani-roshi esto no era sino otro notable acontecimiento de una vida marcada por logros muy especiales.

Después de cumplir los setenta y cinco años, escribió y publicó cinco volúmenes completos de comentarios sobre las colecciones de koanes conocidos, respectivamente ' como el *Mumonkan* y el *Hekigan-roku*, el *Shoyo-roku* y el *Denkoroku* así como los *Cinco Grados de Tozan* (Go-i en japonés). En su conjunto, esto representa una hazaña única en la historia del Zen moderno.

Esta actividad literaria no era sino una faceta de su amplia actividad de enseñanza. Además de dirigir *sesshines* mensuales de tres a siete días de duración en su propio templo en los suburbios de Tokyo, y *sesshines* periódicos en Kyushu y Hokkaido, en los extremos sur y norte del Japón, semanalmente dirigía una serie de *sesshines* de un sólo día (*zazenkai*) en la zona de Tokyo. Entre otros lugares, estos incluían las grandes universidades, diversas fábricas, la Academia de Defensa Personal y una serie de templos.

En dos ocasiones había viajado a Occidente. En su primer viaje a los Estados Unidos de Norteamérica, dirigió *sesshines* de cuatro a siete días en Honolulu, Los Ángeles; Clairmont, California; Wallingford, Pennsylvania; Nueva York, Boston y Washington, D.C. Al año siguiente repitió sus *sesshines* en los Estados Unidos, expandiendo sus actividades al incluir pláticas sobre Zen en Inglaterra, Francia y Alemania.

Esposo, padre, maestro de escuela, y en última instancia, Maestro Zen, Hakuun Yasutani no alcanzó su distinción presente evitando los dolores y alegrías de la vida del hombre ordinario, sino experimentándolos y trascendiéndolos. En esto, su vida refleja el ideal Mahayana de que la



Auto-realización puede pertenecer tanto al padre de familia como al monje célibe.

Yasutani-roshi nació de una piadosa madre budista y un padre dueño de una pastelería en un pequeño pueblo. A los cinco años, le afeitaron la cabeza como símbolo de su introducción a la vida monacal budista. Después de lo cual, sus padres, siguiendo la costumbre de las familias devotas de su época, lo mandaron a vivir en un templo para que pudiese absorber la atmósfera religiosa y ser influenciado hacia el sacerdocio.

Permaneció en el templo hasta los doce años, realizando los trabajos del neófito, asistiendo a la escuela primaria, y recibiendo del monje principal una educación en las bases del budismo. A los trece años se convirtió en novicio de un templo Soto importante. Después realizó dos años más de estudios en una escuela pública, cinco años de seminario bajo la secta Soto y eventualmente cuatro años en una escuela para maestros.

A los treinta años, Hakuun Yasutani se casó y comenzó a formar una familia, que con el tiempo quedó integrada por cinco hijos. Nominalmente sacerdote, trabajó en una escuela primaria como maestro para sostener a su numerosa familia puesto que no contaba con un templo. Durante seis años continuó enseñando y cuatro más fue director de la misma escuela.

A pesar de las dificultades de mantener una familia y de las exigencias de su trabajo, a través de los años continuó con diversos maestros, el zazen que había emprendido muchos años antes a los quince años, para ser exactos. A pesar de que estos maestros generalmente eran reconocidos como los más distinguidos de la secta soto, el hecho era que trataban el satori como una vaga generalidad lo cual la realización parecía algo remoto y quimérico. Siempre anheló un verdadero maestro, una figura como la de Buda que lo colocara en el camino verdadero. A los cuarenta años, por fin la encontró el monasterio de Harada-roshi, Hosshin-ji. En su segundo sesshin alcanzó el *kensho* trabajando en el koan Mu.

Yasutani-roshi tenía cincuenta y ocho años cuando Harada-roshi le otorgó su sello de aprobación (*inka shomei*) y lo nombró su sucesor en el Dharma. Este honor implicaba que su penetración espiritual muy profunda, su carácter moral alto, y su capacidad de enseñar estaba probada.

Al igual que su modesto templo, Yasutani-roshi era sencillo y sin afectaciones. Sus dos comidas del día no incluían carne, pescado, huevos, ni alcohol. Con frecuencia se le veía a paso ligero por las calles de Tokyo, con una vieja túnica y un par de zapatos de tenis camino a alguna reunión de zazen, los libros colgando a la espalda dentro una bolsa, o de pie en algún tren de segunda abarrotado de gente. Dentro de su extrema sencillez, su indiferencia a lo refinado, a riqueza y la fama, siguió los pasos de una larga línea de distinguidos maestros Zen.28

28. Yasutani-roshi murió en su templo en Tokyo el 28 de marzo de 1973 los ochenta y ocho años de edad. Iba a tomar su desayuno cuando se desplomó y murió sin dolor. Una semana antes le habían comenzado a fallar las fuerzas así que había descansado un poco de su pesado horario de enseñanza. Tres días antes de expirar dio los preceptos a doce personas una ceremonia de cuarenta y cinco minutos llamada *iukai*. Más tarde dijo a uno de sus discípulos más cercanos, "Este es mi último jukai. Terminé a base de pura voluntad".

Lo que les voy a decir ahora, está basado en las enseñanzas de respetado maestro Daiun Harada Roshi (Nombre Zen que significa "Gran Nube". Ver "nubes y agua" en la sección **X**. Su otro nombre es [Sogaku](#)). Aunque él mismo pertenecía a la secta Soto, no pudo encontrar un maestro verdaderamente avanzado en esa secta y fue a entrenarse primero a Shogen-ji y después a Nanzen-ji, dos monasterios Rinzai. En Nanzen-ji eventualmente captó el más íntimo secreto del Zen bajo la guía de Dokutan-roshi, un maestro sobresaliente.

Aunque es verdad que uno debe pasar por el entrenamiento Zen para comprender la verdad del Zen, Haradaroshi sentía que la mente moderna está más despierta y que para cualquier principiante, pláticas de este tipo pueden ser muy provechosas como una preparación para la práctica. Harada-roshi combinó lo mejor de cada secta y estableció un método particular de enseñanza Zen. En ningún lugar del Japón encontrarán la enseñanza Zen expuesta tan sucinta y profundamente, tan adecuada a la mente moderna, como en su monasterio. Gracias a que fui su discípulo durante unos veinte años, pude en cierto grado abrir el ojo de mi mente.

Antes de comenzar sus pláticas, Harada-roshi las preambulaba con ciertos consejos sobre cómo escuchar. Su primer punto era que todo mundo debía escuchar con los ojos abiertos y mirándole, es decir con



todo su ser, debido a que la impresión recibida solamente al escuchar puede ser bastante superficial, algo así como escuchar la radio. Su segundo punto era que cada persona debía escuchar estas pláticas como si le estuvieran hablando solamente a él, como idealmente debería ser. La naturaleza humana es tal que si dos personas escuchan, cada una se siente responsable por la mitad de la comprensión, y si son diez, sienten que son responsables sólo la décima parte. Sin embargo, ya que hay tantas personas en este momento, y lo que tengo que decir es exactamente lo mismo para todos, les he pedido que vengan como grupo. Pero deben escuchar como si estuvieran absolutamente solos y sentirse responsables de atender a todo lo que les diga.

Esta plática está dividida en doce partes, que cubriremos más o menos en ocho sesiones. La primera es sobre la parte intelectual del zazen y los métodos directos de práctica, la siguiente será sobre ciertas precauciones especiales y las siguientes pláticas sobre los problemas particulares que surgen del zazen, junto con sus soluciones.

1. La parte intelectual del zazen y los métodos directos de práctica

En realidad no es necesario un conocimiento teórico de los principios del zazen como prerrequisito para practicar. Aquel que se entrena bajo un maestro competente inevitablemente captará la teoría poco a poco a medida que su práctica madure. Los estudiantes modernos tienen una mayor sofisticación intelectual que sus predecesores en el Zen, y no siguen instrucciones sin reservas; primero desean conocer las razones que hay detrás. Por tanto, me siento obligado a tratar temas teóricos. El problema de la teoría es que es infinita. Las escrituras budistas, la doctrina budista y la filosofía budista no son sino fórmulas intelectuales del zazen y el zazen es su demostración práctica. De este campo tan amplio, sustraeré lo más esencial para su práctica.

Empecemos con el Buda Shakyamuni. Como supongo que todos saben, el Buda comenzó por el camino del ascetismo, sometiéndose a torturas y austeridades que nadie antes de él había intentado, incluyendo el ayuno prolongado. Pero por estos medios no pudo llegar a la iluminación, así que medio muerto de hambre y cansancio, se dio cuenta de la futilidad de seguir un camino que solamente terminaría con la muerte. Así que bebió de la leche de arroz que una joven campesina le ofreció, gradualmente fue recuperando sus fuerzas, y

finalmente decidió dirigirse por un camino entre la tortura y la indulgencia.

De ahí en adelante se dedicó exclusivamente al zazen durante seis años, y eventualmente, en la mañana del **ocho de diciembre**, en el instante en que miró el planeta Venus brillando en el cielo, alcanzó la iluminación perfecta. Creemos que todo esto es históricamente cierto.

Las palabras que el Buda pronunció involuntariamente en ese momento han sido registradas en las escrituras budistas. Según el sutra Kegon (Avatamsaka), al momento de su iluminación, exclamó espontáneamente en voz alta: **¡Maravilla de maravillas! Intrínsecamente todos los seres vivientes son Budas, dotados de sabiduría y virtud, pero debido a que la mente de los hombres se ha trastocado por el pensamiento ilusorio no pueden percibirlo**". La primera exclamación del Buda parece haber sido de reverencia y sorpresa al mismo tiempo. Sí, qué maravilloso que todos los seres humanos, inteligentes o tontos, hombres y mujeres, feos o bellos, tal como son, sean completos y totales. Es decir, que la naturaleza de todo ser no tiene inherentemente falta alguna, es perfecta, sin diferencias entre la de Amida o cualquier otro Buda. La primera declaración del Buda Shakyamuni es también la conclusión fundamental del budismo. Sin embargo, el hombre, inquieto y ansioso, lleva una vida medio loca debido a que su mente engañada vive en la confusión. **Por lo tanto, debemos retornar a nuestra perfección original, ver la falsa imagen que tenemos de nosotros mismos como algo incompleto o pecaminoso, y despertar a nuestra pureza y unidad inherentes.**

El medio más efectivo de lograr esto es a través del zazen. No solamente el mismo Shakyamuni Buda sino muchos de sus discípulos alcanzaron el despertar total a través del zazen. Además, durante los 2500 años que han pasado desde la muerte del Buda, innumerables devotos en la India, China y Japón al captar esto, han resuelto para sí la pregunta más fundamental de todas: ¿Cuál es el significado de la vida y la muerte? Aún en nuestros días hay muchas personas que, habiéndose despojado de la preocupación y la ansiedad, se han emancipado a través del zazen.

31. Otros relatos dicen que pasaron seis años después que dejó su hogar hasta su iluminación suprema. Entre un Buda supremamente perfeccionado y nosotros, que somos seres ordinarios, no existe diferencia alguna en la sustancia. Esta "sustancia" puede semejar al



agua. Una de las principales características del agua es su capacidad de adaptarse: cuando se pone en un recipiente redondo, se vuelve redonda; cuando se pone en un recipiente cuadrado se vuelve cuadrada.

Nosotros tenemos esa misma adaptabilidad, pero al vivir atados y encadenados por no conocer nuestra verdadera naturaleza, hemos perdido esa libertad. Siguiendo con la metáfora anterior, podemos decir que la mente de un Buda es como el agua quieta, profunda, transparente, sobre la cual la "luna de la verdad" se refleja total y perfectamente. Por otra parte, la mente del hombre ordinario es como el agua turbia, que constantemente se vuelve por las tempestades del pensamiento ilusorio, y que por lo tanto es incapaz de reflejar la luz de la verdad. Sin embargo, la luna sigue brillando con constancia sobre las olas, pero las aguas están turbias y no nos es posible ver el reflejo. De aquí que vivamos vidas frustrantes y sin sentido.

¿Cómo iluminar totalmente nuestras vidas y nuestra personalidad con la luna de la verdad? Primero es necesario purificar esta agua, calmar las agitadas olas al cesar los vientos del pensamiento discursivo. En otras palabras, debemos vaciar nuestras mentes de lo que el sutra Kegon (Avatamsaka) llama el "pensamiento conceptual del hombre". La mayoría de las personas le dan mucho valor al pensamiento abstracto pero el budismo claramente demuestra que el pensamiento discriminativo yace en la raíz de lo ilusorio. En una ocasión, escuché alguien decir: "El pensamiento es la enfermedad de la mente humana". Desde el punto de vista del budismo esto es cierto. Con seguridad el pensamiento abstracto es útil cuando se emplea sabiamente, lo cual quiere decir, cuando se comprenden apropiadamente su naturaleza sus limitaciones, pero mientras el ser humano siga siendo esclavo su intelecto y esté movido y controlado por éste, se le puede considerar enfermo.

Todos los pensamientos, nobles o viles, son mutables e impermanentes; tienen un principio y un fin aún en el momento en que esta sucediendo; y esto es cierto del pensamiento de una época como de individuo. El budismo se refiere al pensamiento como "la corriente la vida y la muerte". Es importante distinguir la relación entre el papel del pensamiento transitorio y el papel de los conceptos fijos. Las ideas casuales son relativamente inocuas; pero las ideologías, creencias, opiniones y puntos de vista, por no mencionar el conocimiento de datos acumulados desde nuestro nacimiento (a los cuales nos aferramos), la sombra que oscurece la luz de la verdad.

Mientras los vientos del pensamiento continúen moviendo las aguas de nuestra naturaleza, no podremos distinguir la verdad de la mentira. Por tanto, es imperativo tranquilizar estos vientos. Al acallarlos las cesan, lo turbulento se aclara y nos damos cuenta que la luna de la verdad nunca ha cejado de existir. El momento de tal realización *el kensho*, la iluminación, la aprehensión de la verdadera sustancia de nuestra propia naturaleza. A diferencia de los conceptos morales y filosóficos, que son variables, la penetración interna es imperecedera. Ahora por primera vez podemos vivir con paz interior y felicidad, libres de perplejidad e inquietud, y en armonía con nuestro ambiente.

Les he hablado brevemente de este tema, pero espero haberles transmitido la importancia del zazen. Hablemos ahora de la práctica. El primer paso es seleccionar una habitación tranquila para sentarse. Pongan una estera o alfombra mullida de un metro cuadrado y encima un cojín circular de 30 cms. de diámetro, o un cojín cuadrado doblado en dos. De preferencia no se deben usar ni pantalones ni calcetines, puesto que éstos estorban para cruzar las piernas y colocar los pies. Por una serie de razones lo mejor es sentarse en la posición de loto completa. Para sentarse en esta posición, se coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo, y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Lo importante de este método particular de sentarse es que al establecer una base amplia y sólida con ambas piernas cruzadas y las rodillas tocando la estera, se logra un reposo y estabilidad absolutos. Cuando el cuerpo está inmóvil los pensamientos no son activados por los movimientos físicos y la mente se aquieta más fácilmente.

Si tienen dificultad en sentarse en la posición de loto completa se pueden sentar en medio loto. Esto se hace poniendo el pie izquierdo sobre el muslo derecho y la pierna derecha bajo el muslo izquierdo. Para las personas que no están acostumbradas a sentarse con las piernas cruzadas, incluso esta postura puede ser difícil de mantener. Probablemente les cueste trabajo mantener las dos rodillas sobre la estera teniendo que bajarlas una y otra vez hasta poderlas mantener ahí. Tanto en la posición de loto completa como en la de medio loto, **se puede alternar la pierna que se encuentre arriba cuando se cansen las piernas.**

Para quienes encuentren difíciles estas posiciones tradicionales de hacer zazen, existe una posición alternativa, que es la tradicional



japonesa de sentarse sobre las pantorrillas y los talones. Esta postura puede mantenerse por un tiempo más largo si se coloca un cojín entre los talones y las nalgas. Una ventaja de esta postura es que la espalda se mantiene recta con facilidad. Sin embargo, en caso de que todas estas posturas resulten demasiado dolorosas, **es posible utilizar una silla.**

A continuación se coloca la mano derecha en el regazo con la palma hacia arriba y se coloca la mano izquierda con la palma hacia arriba sobre la palma derecha. Las puntas de los dedos pulgares deben tocarse ligeramente de modo que se forme un óvalo con las palmas y pulgares. El lado derecho del cuerpo es el activo, mientras que el izquierdo es el pasivo. Del mismo modo, durante la práctica reprimimos el lado activo al colocar pie y mano izquierdos sobre los miembros derechos como una ayuda para alcanzar el más alto nivel de quietud. Sin embargo, si observamos la figura de un Buda veremos que la posición de sus miembros es exactamente la opuesta. Esto significa que un Buda, a diferencia de todos nosotros, está activamente dedicado a la tarea de liberación.

Una vez que hayan cruzado las piernas, inclínense hacia adelante echando las nalgas hacia afuera; entonces lentamente regresen el tronco a una postura erecta. La cabeza debe estar derecha; vista de perfil, las orejas deben estar alineadas con los hombros y la punta de la nariz con el ombligo. De la cintura para arriba el cuerpo debe sentirse ligero, libre de presiones y tensión." Mantengan los ojos abiertos y la boca cerrada. La punta de la lengua debe tocar ligeramente la parte delantera del paladar. Si cierran los ojos caerán en un estado soñoliento; por tanto sólo hay que bajar la mirada sin enfocarla en nada en particular, teniendo cuidado de no inclinar la cabeza hacia adelante. La experiencia nos muestra que la mente se tranquiliza con la menor fatiga y esfuerzo cuando los ojos se bajan de esta forma.

La columna vertebral debe mantenerse recta en todo momento. Esto es muy importante, pues si el cuerpo se encorva, no solamente se presionan los órganos internos evitando su libre funcionamiento sino que las vértebras pueden pellizcar ciertos nervios provocando tensiones de uno y otro tipo. Ya que la mente y el cuerpo son uno, cualquier impedimento de las funciones fisiológicas inevitablemente involucrará la mente disminuyendo su claridad y atención en un solo punto, condiciones esenciales para una concentración efectiva. Desde un punto de vista únicamente psicológico, una espalda demasiado

rígida es tan indeseable como una posición encorvado, puesto que una es la consecuencia de un orgullo inconsciente, y la otra de un sentimiento de abatimiento: ambas se basan en el ego y son por tanto un obstáculo para la iluminación.

Tengan cuidado de mantener la cabeza recta; si se inclina hacia adelante, hacia atrás, o al lado, y permanece ahí por un tiempo considerable, más adelante tendrán dolor en el cuello. Una vez adoptada la postura correcta, inhalen lenta y silenciosamente. Repitan esto dos o tres veces, siempre respirando por la nariz. Después de eso, respiren naturalmente. Una vez acostumbrados a esta rutina, bastará con respirar profundamente una sola vez. Después respiren naturalmente sin manipular su respiración. Ahora inclinen el cuerpo primero a la derecha ampliamente y luego a la izquierda unas siete u ocho veces de modo que formen al principio arcos amplios y después más pequeños hasta que el cuerpo naturalmente encuentre su posición en el centro.

Ya están listos para concentrar su mente. Existen muchos métodos de concentración que nos legaron nuestros predecesores del Zen. El más fácil para los principiantes es contar inhalaciones y exhalaciones. El valor de este ejercicio en particular reside en que se excluye todo razonamiento y la mente discriminativa se acalla, de modo que las olas del pensamiento se aquietan y se logra la concentración gradual de la mente en un solo punto.

Para comenzar, cuenten tanto las inhalaciones como las exhalaciones. Al inhalar concéntrense en uno; al exhalar en dos, y así hasta llegar a diez. Entonces regresen a uno contando nuevamente hasta diez y así sucesivamente. Si pierden la cuenta, regresen a uno: es así de simple. Como he indicado antes, los pensamientos pasajeros que naturalmente fluctúan en la mente no son en sí mismos un impedimento. Por desgracia no todos se dan cuenta de esto. Incluso entre los japoneses que han estado practicando Zen durante cinco años o más existen muchos que entienden erróneamente la práctica del Zen como detener la conciencia. De hecho hay un tipo de zazen que persigue esto pero no es el zazen tradicional del Budismo Zen.

Deben comprender que por más atentamente que cuenten sus respiraciones continuarán percibiendo lo que está frente a su línea de visión puesto que sus ojos están abiertos, y continuarán escuchando los sonidos normales puesto que sus oídos no están tapados. Y ya que

su cerebro no está dormido pasarán por su mente diversos pensamientos.

Esto no obstaculizará ni disminuirá la efectividad de su zazen a menos de que al evaluarlos como "buenos" se aferren a ellos o al decidir que son "malos" traten de controlarlos o eliminarlos. No deben considerar ninguna percepción o sensación como una obstrucción a su zazen ni tampoco deben buscarlas. Yo enfatizo lo siguiente: "buscar" significa que en el acto de ver, la mirada se fija en los objetos; que al escuchar, la atención se fija en los sonidos; y que en el proceso de pensar la mente se adhiere a las ideas. Si se distraen así, su concentración en la cuenta de sus respiraciones se verá impedida. Resumiendo dejen que los pensamientos casuales surjan y se desvanezcan como sea ni los consientan ni los repelan, sino concentren toda su energía en contar sus inhalaciones y exhalaciones.

Al finalizar un período de zazen no se pongan de pie rápidamente. Comiencen por mecerse de lado a lado primero en arcos pequeños luego en arcos más grandes unas seis veces. Observarán que en este ejercicio los movimientos son al revés de los que se hacen al comenzar zazen. Levántense lentamente y caminen en silencio con los demás a eso se lo llama *kinhin*, una forma de hacer zazen caminando.

El *kinhin* se realiza poniendo el puño derecho con el pulgar de dentro, sobre el pecho y cubriéndolo con la palma izquierda manteniendo ambos codos en ángulo recto. Mantengan los brazos en línea recta el cuerpo erecto, descansando los ojos en un punto a unos dos metros frente a ustedes. Al mismo tiempo continúen contando sus respiraciones mientras caminan. Comiencen caminando con el pie izquierdo manera que el pie se hunda en el piso, primero el talón y después a planta. Caminen tranquila y acompasadamente con porte y dignidad. No se debe caminar distraídamente; la mente debe estar alerta mientras se concentran en su cuenta. Es aconsejable caminar de esta forma por lo menos cinco minutos después de haber estado sentados de veinte a treinta minutos.

Deben pensar que esta forma de caminar es zazen en movimiento. Rinzai y Soto difieren considerablemente en sus formas de hacer *kinhin*. **En el Rinzai se camina rápida y energicamente**, mientras el tradicional Soto es lento y acompasado: de hecho con cada respiración se avanza solamente unos quince centímetros. Mi propio maestro Harada Roshi recomendaba un término medio entre los dos y ese es el que hemos estado practicando aquí. Además, la secta Rinzai

coloca la mano izquierda sobre la derecha mientras que el Soto ortodoxo coloca la mano derecha encima. Harada roshi sentía que el método Rinzai de colocar la mano izquierda encima era mejor, y lo adoptó en su enseñanza. Ahora bien, aunque este caminar alivie las piernas adoloridas, tal alivio debe considerarse como un producto secundario y no como el principal objeto del kinhin. Aquellos que cuentan sus respiraciones deberán continuar haciéndolo durante kinhin mientras que los que trabajan en un koan deben seguir con su koan. Con esto terminamos la primera plática. Continúen contando sus respiraciones como les he indicado hasta que nos volvamos a ver.

2. Precauciones que se deben observar en el zazen.

En esta segunda plática cambiaré ligeramente su ejercicio de respiración. Esta mañana les dije que contaran uno al inhalar y dos al exhalar. De aquí en adelante quiero que cuenten solamente uno en la exhalación de modo que una respiración completa (inhalación y exhalación) sea uno. No cuenten las inhalaciones: sólo cuenten en la exhalación, empezando con uno, dos... hasta el diez.

Es recomendable hacer zazen mirando hacia la pared, cortina o algo parecido. No se sienten demasiado lejos de la pared ni demasiado cerca; la distancia ideal es entre 70 cms. y un metro. De igual manera, no se sienten donde tengan una vista panorámica porque se distraerán, ni se sienten frente a un paisaje agradable, pues tendrán la tentación de admirarlo abandonando su zazen. Recuerden que aunque sus ojos están abiertos, no se trata de ver algo. Por estas razones, lo más prudente es sentarse mirando a una pared. Sin embargo, si alguna vez hacen zazen en un templo Rinzai, deberán sentarse mirándose unos a otros, puesto que ésta es la costumbre establecida por esta secta.

Al principio, si es posible, elijan una habitación tranquila, limpia y ordenada: un lugar que puedan considerar como algo especial. A veces surge la pregunta de si está bien hacer zazen en la cama mientras la habitación se encuentre en orden y tranquila. Para la persona sana ordinaria, la respuesta es no; existen motivos suficientes por los cuales es difícil mantener la mente bajo la tensión apropiada al estar en la cama. Sin embargo, una persona que por enfermedad se encuentra confinada a la cama, no tiene otra alternativa.

Quizás se den cuenta que los sonidos naturales, como los de los insectos, pájaros o agua corriente, no les molestarán, ni tampoco el



tic-tac rítmico del reloj, ni el sonido de un motor. Sin embargo los sonidos repentinos, como el de un avión, son molestos. Se pueden aprovechar los sonidos rítmicos. Uno de mis estudiantes alcanzó la iluminación utilizando el sonido del trillar del arroz mientras hacía zazen. Los sonidos menos convincentes son los de voces humanas, ya sea que se escuchen directamente o por la radio o televisión. Por tanto, al comenzar su zazen, busquen una habitación lejana a estos sonidos. Sin embargo, al madurar su práctica, ningún ruido les molestará.

Además de mantener su habitación para zazen limpia y ordenada, deberán decorarla con flores y quemar incienso, pues esto, al transmitir una sensación de algo puro y sacro, facilita el relacionarse con el zazen y calmar y unificar la mente con mayor rapidez. Vistan ropas sencillas y cómodas que les den una sensación de dignidad y pureza. Por la noche es mejor no utilizar ropa de dormir, pero si hace calor -y es una cuestión de hacer zazen en pijama o no hacer zazen, usen el pijama pero traten de estar limpios y en orden.

La habitación no debe tener ni poca ni mucha luz. Se puede poner una cortina más oscura si hay mucha luz, o un foco pequeño si está muy oscuro. El efecto de un cuarto oscuro es el mismo que el de cerrar los ojos: se pierde claridad. La mejor luz es la parecida a la del crepúsculo. Recuerden: el zazen budista no busca la inactividad de la mente, sino acallarla y unificarla en medio de la actividad.

Una habitación con suficiente aire fresco, que no esté demasiado caliente en el invierno, ni demasiado fría en el verano, es ideal. El propósito del zazen no es castigar el cuerpo, de modo que no es necesario luchar contra los extremos del frío o el calor. Sin embargo, la experiencia nos demuestra que uno puede hacer mejor zazen cuando se siente ligeramente fresco; una habitación demasiado caliente hace que uno se adormezca. A medida que su ardor por el zazen se profundice, naturalmente dejará de importarles el frío o el calor. Sin embargo, es prudente cuidar la salud.

Ahora hablemos de la mejor hora para hacer zazen. Para los dispuestos y decididos, cualquier hora del día y cualquier estación del año es igual de buena. Pero para aquellos que trabajan o ejercen una profesión, la mejor hora es por la mañana, por la tarde, o mejor aún, ambas horas. Traten de sentarse todas las mañanas, de preferencia antes del desayuno y justamente antes de irse a la cama por la noche. Pero si solamente pueden sentarse una sola vez deberán sentarse por lo menos una vez al día, tendrán que considerar las ventajas relativas

de la mañana y la tarde. Cada una tiene sus ventajas y desventajas. Si sienten que la mañana y la tarde son igualmente buenas para sentarse, y me preguntan que cuál les recomiendo (pues sólo se pueden sentar una vez al día) diría que la mañana es mejor por las razones siguientes: por la mañana no llega nadie de visita, eso es más probable por la tarde. Asimismo, en la ciudad las mañanas son más tranquilas que las tardes. Además, por la mañana uno está descansado y tiene algo de apetito, buenas condiciones para el zazen, mientras que por la tarde, cuando ya se está cansado y ha cenado, es probable sentirse aletargado. Puesto que es difícil hacer zazen con el estómago lleno, mejor es no sentarse después de comer cuando uno es principiante. Sin embargo, es bueno practicar zazen antes de una comida. A medida que su ardor aumente, no importará a qué hora se sienten: puede ser antes después o durante una comida.

¿Cuánto zazen se puede hacer en una sola sentada? No hay una regla general, pues varía conforme al grado de nuestro ardor y la madurez de nuestra práctica. Para los principiantes un tiempo mas corto es mejor. Si se sientan devotamente cinco minutos al día durante un mes o dos, querrán aumentar su tiempo a diez minutos o más a medida que su ardor aumente. Cuando puedan sentarse, digamos durante treinta minutos, con su mente concentrada, sin dolor ni incomodidad, apreciarán la sensación de tranquilidad y bienestar que brinda el zazen y querrán practicar con regularidad. Por todo esto, recomiendo que los principiantes se sienten por períodos de tiempo más cortos. Por otra parte, si uno se esfuerza a sentarse durante largos períodos de tiempo desde el principio, el dolor en las piernas se volverá insoportable antes de poder calmar la mente. De modo que rápidamente se cansarán del zazen, sentirán que es una pérdida de tiempo, o estarán todo el tiempo mirando el reloj. Al final de cuentas, terminarán por aborrecer el zazen y dejarán de sentarse. Esto es lo que sucede con mucha frecuencia. Aunque se sienten sólo diez minutos al día, pueden compensar la brevedad del tiempo concentrándose intensamente en la cuenta de sus respiraciones, aumentando de este modo su efectividad. No deben contar distraída ni mecánicamente, como si fuera un deber.

Aunque puedan sentarse durante una hora o más con una sensación de exquisita serenidad, es prudente limitar sus períodos de meditación a treinta y cinco o cuarenta minutos cada uno. Normalmente no es aconsejable hacer zazen más tiempo que este de una sola sentada, ya que la mente no puede sostener su vigor y tensión y entonces el valor del zazen disminuye. Aunque nosotros no nos demos cuenta de ello,



tiene lugar una disminución gradual de la capacidad de concentración de la mente. Por ello, es mejor alternar períodos de meditación de treinta o cuarenta minutos de zazen sentado con cinco minutos de zazen caminando. Al seguir este sistema, uno puede hacer zazen un día completo o incluso una semana con buenos resultados. Sin embargo, cuanto más largo sea el zazen sentado, más prolongado también el zazen caminando. Es más, uno puede agregar periodos trabajo manual a esta rutina para hacerla más provechosa, se ha hecho en los templos Zen desde la antigüedad. Huelga es necesario mantener la mente en un estado de atención clara durante el trabajo manual y no permitir relajamiento o distracción. Unas palabras sobre la comida. Es mejor no comer ochenta por ciento de nuestra capacidad. Un proverbio japonés dice que las ocho partes del estómago sustentan al hombre y las otras dos al médico. El *Zazen Yojinki* (precauciones a observar en el zazen) compilado hace más o menos 650 años dice que uno debe comer las dos terceras partes de su capacidad. Además dice que se deben escoger vegetales nutritivos -no comer carne es una tradición del budismo y era un tabú cuando el *Yojinki* fue escrito- como papas, ajonjolí, ciruelas, frijoles negros, champiñones y la raíz de la flor del loto recomienda diversas algas de alto contenido nutricional y que dejan en el cuerpo un residuo alcalino. No soy ninguna autoridad a vitaminas, minerales y calorías pero es un hecho que la mayoría de las personas hoy en día, comen una dieta que crea demasiado ácido en la sangre y en este sentido la carne produce dicha reacción. Coman más vegetales del tipo que hemos mencionado, con efecto alcalino. En antigüedad había una dieta yin-yang. El yang era lo alcalino y el yin lo ácido, los libros antiguos advertían que no había que comer demasiado yin ni demasiado yang. Esto es lo que sustancialmente les he dicho.

Llegará un momento en que cuando se sienten comenzar una serie de revelaciones sobre sí mismos. Por ejemplo, ciertas relaciones que antes les resultaban incomprensibles, de pronto se aclararan, los problemas personales difíciles se resolverán abruptamente. Si no escriben las cosas que quieran recordar, el tratar de recordar interferirá con su concentración. Por ello, cuando se sienten ustedes solos tengan a la mano un lápiz y papel.

3. Visiones y sensaciones ilusorias.

Esta es la tercera plática. Antes de comenzar les asignaré una nueva forma de concentración. En vez de contar como antes. sus exhalaciones, de ahora en adelante cuenten uno en la primera inhalación, dos en la siguiente inhalación, y así hasta diez. Esto es

más difícil que contar las exhalaciones porque toda la actividad mental y física se realiza en la exhalación. Por ejemplo, antes de atacar, un animal inhala. Esto es algo bien conocido en el kendo y el judo, donde se enseña que el observar detenidamente la respiración del oponente nos sirve para poder predecir su ataque. Aunque sea difícil, deben practicar este ejercicio como otro medio de concentrar su mente. Hasta que no los vuelva a ver, concéntrense en contar las inhalaciones de su respiración, no en voz alta sino en su mente. Sin embargo, no es recomendable seguir esta práctica durante mucho tiempo. Si están trabajando solos, una semana es suficiente.

Makyo son los fenómenos -visiones, alucinaciones, fantasías, revelaciones, sensaciones ilusorias- que el practicante de Zen puede experimentar en cierta etapa de su práctica. **Ma** significa "diablo", y **kyo** "el mundo objetivo". De modo que makyo son los fenómenos inquietantes o "diabólicos" que aparecen durante el zazen. Estos fenómenos no son en si malos. Solamente se vuelven un problema serio en la práctica **si se desconoce su verdadera naturaleza y se deja uno envolver por ellos.**

La palabra **makyo** se usa tanto en su sentido general como específico. En un sentido amplio, la vida entera del hombre ordinario es makyo. Bodhisattvas como Monju y Kannon, a pesar de su altísimo nivel de desarrollo, aún tienen vestigios de makyo; de otra manera serían budas supremos, libres del makvo. Aquél que se aferra a lo que ha realizado a través del satori , aún vive en el mundo del makyo. Así, como ven, aún después de la iluminación hay **makyo**, pero en esta plática no nos ocuparemos de este tema.

En un sentido específico, el número de makyos que pueden aparecer es ilimitado, variando según la personalidad y temperamento del que medita. En el Ryogon Surangamal sutra, el Buda nos previene de cincuenta formas diferentes, pero sólo se está refiriendo a los más comunes. Si ustedes asisten a un sesshin de entre cinco y siete días de duración y se aplican en él asiduamente, en el tercer día es posible que experimenten makyo de diversas intensidades., Además de los makyo relacionados con la visión, hay muchos otros relacionados con el sentido del tacto, el olfato o el oído, o algunos que provocan que el cuerpo se mueva de un lado a otro o hacia el frente y hacia atrás, o dan la sensación de que uno se hunde o se eleva. No es raro que surjan palabras de manera incontrolable o que uno imagine que huele a una fragancia en particular. Aún hay casos en que sin conciencia se escriban cosas que resulten proféticamente ciertas.



Las alucinaciones visuales son muy comunes. Uno está haciendo zazen con los ojos abiertos, cuando de pronto la esterilla de paja frente a uno empieza a ondearse como si fuera una ola, o de improviso, todo se vuelve blanco u oscuro, ante nuestros ojos. Un nudo en la madera de una puerta puede aparecer como una bestia, demonio o ángel. Uno de mis discípulos solía ver visiones de máscaras de demonios o de bufones. Le pregunté si había tenido alguna experiencia particular con máscaras y me dijo que las había visto en el festival de Kyushu cuando era niño. Otro hombre que conocí se veía acosado en su práctica por visiones del Buda y sus discípulos caminando alrededor de él recitando sutras, y solamente pudo liberarse de esta alucinación saltando en un estanque de agua helada y quedándose dentro de él dos o tres minutos.

Muchos makyo tienen que ver con el oído. Uno puede escuchar el sonido de un piano o ruidos muy fuertes, tales como una explosión (que por supuesto nadie más escucha), y hasta brincar a causa del ruido. Uno de mis discípulos escuchaba una flauta de bambú mientras hacían zazen. Muchos años antes, había aprendido a tocar la flauta de bambú pero hacía tiempo que no la tocaba; sin embargo escuchaba el sonido cada vez que se sentaba.

El Zazen Yojinki dice lo siguiente acerca del makyo: "El cuerpo puede sentirse caliente o frío, o como si fuera de cristal o muy duro, pesado o ligero. Esto sucede porque la respiración no está bien armonizada [como la mente] y necesita regularse cuidadosamente". También dice: "Uno puede experimentar la sensación de hundirse o de flotar, o alternadamente de sentirse confuso o agudamente despierto. La disciplina puede desarrollar la facultad de ver a través de objetos sólidos como si fuesen transparentes, o experimentar el cuerpo como un sustancia transparente. El sujeto puede ver Budas y Bodhisattvas. De pronto puede tener revelaciones penetrantes o comprender claramente los sutras que antes le resultaban particularmente difíciles. Todas estas visiones y sensaciones anormales son sólo síntomas de una sincronización defectuosa entre la mente y la respiración".

En otras religiones se da mucha importancia a las experiencias de visiones de Dios o de santos, o escuchar voces celestiales, hacer milagros, recibir mensajes divinos o purificarse por medio de diversos ritos y drogas. En la secta Nichiren, por ejemplo, el devoto repite en voz alta y repetidamente el nombre del Sutra del Loto,

acompañándose de movimientos vigorosos, sintiéndose así purificado de sus pecados. En grado variable, tales prácticas inducen un sentimiento de bienestar, sin embargo, desde el punto de vista del Zen, todos estos estados anormales están vacíos de un verdadero significado religioso y por tanto no son nada más que makyo.

¿Cuál es la naturaleza esencial de estos fenómenos inquietantes que llamamos makyo? Son estados temporales que surgen durante el zazen cuando nuestra habilidad de concentración se ha desarrollado hasta cierto punto y nuestra práctica comienza a madurar. Cuando las ondas de los pensamientos que crecen y decrecen en la superficie de la mente se calman poco a poco, los elementos residuales de experiencias pasadas "alojados" en los niveles más profundos de la conciencia saltan a la superficie de la mente esporádicamente, comunicando la sensación de una realidad más grande o más extensa. Por tanto, los makyo son una mezcla de lo real y lo irreal y se asemejan a los sueños ordinarios. De la misma manera en que no recordamos los sueños cuando hemos dormido profundamente, los makyo no les ocurren a aquellos que se encuentran en profunda concentración o samadhi. Nunca piensen que estos fenómenos son reales o que las visiones mismas tienen algún significado. Tener una visión maravillosa de un Buda no significa que estemos más cerca de convertirnos en uno, del mismo modo que el soñar en ser millonario no lo hace a uno más rico. Así que no existe motivo alguno para dejarse llevar por estos makyo. De igual manera, si se le aparecen a uno monstruos terribles no debemos alarmarnos. Ante todo, no se dejen envolver por las visiones de Budas o dioses que los bendicen o que les comunican mensajes divinos, o por makyos que tratan de profecías que después resultan ser ciertas. Esto es gastar sus energías persiguiendo tontamente lo inconsecuente.

Pero estas visiones ciertamente son una señal de que uno se encuentra en un punto crucial de la práctica, y que si uno se esfuerza al máximo, puede con seguridad experimentar el kensho. La tradición cuenta que incluso Shakyamuni Buda antes de su despertar experimento makyos que llamó "demonios obstructivos". Cuando aparezca un yo, simplemente ignórenlo y continúen sentándose de todo corazón.

4. Las cinco variedades de Zen.

Ahora enumeraré los diferentes tipos de Zen. A menos de aprendan a diferenciarlos, podrán equivocarse en puntos decisivos tales como si el



satori es o no indispensable en el Zen, si el Zen implica ausencia absoluta del pensamiento discursivo y otros temas parecidos. Lo cierto es que entre los diversos tipos de Zen, hay algunos profundos y otros superficiales, algunos que llevan a la iluminación y otros que no. Se dice que durante los tiempos del Buda existían noventa o noventa y cinco escuelas de filosofía o religión. Cada escuela tenía su modalidad particular de Zen, y cada una era ligeramente diferente de las otras.

Todas las grandes religiones contienen una cierta dosis de Zen, puesto que la religión necesita de la oración y la oración requiere una concentración de la mente. Las enseñanzas de Confucio, Mencio, Lao-tzu y Chuang-tzu, tienen elementos de Zen. De hecho, el Zen se extiende a muchas actividades, como la ceremonia del té, el Noh, el kendo, el judo. En Japón, desde la Restauración Meiji, hace menos de cien años hasta la fecha, han surgido una serie de enseñanzas y disciplinas con elementos de Zen. Entre otros, recuerdo el sistema de Okada de sentarse en tranquilidad, y el método de Emma del Cultivo de mente y cuerpo. Recientemente un tal Nakamura Tempu ha estado propagando con entusiasmo una forma de Yoga Zen hindú. Todos estos métodos diversos de concentración, casi ilimitados en número, entran dentro de la denominación muy amplia del Zen. En vez de tratar de especificar cada uno, hablaré de las cinco divisiones principales de Zen según la clasificación de Keiho-zenji, uno de los primeros maestros Zen en la China, cuyas categorías, me parece, aún son válidas y útiles. Vistas desde fuera, estas cinco categorías son difíciles de diferenciar. Puede haber ligeras variantes en cuanto a la manera de cruzar piernas, la manera en que se pueden colocar las manos o la regulación de la respiración, pero lo común a todas estas formas son los tres elementos básicos siguientes: una postura erecta al estar sentado, un control correcto de la respiración y la concentración [unificación] de la mente. Los principiantes deben tener en cuenta, sin embargo, que en la sustancia y propósito de estas categorías, hay diferencias muy claras.

Estas diferencias serán cruciales cuando vengan ante mí individualmente y expongan cuál es su aspiración, pues les permitirá definir su meta con claridad y así yo podré asignarles apropiadamente la práctica que más les conviene.

La primera de estas categorías es la que se llama *bompu* o Zen "ordinario" si se compara con los otros cuatro, cada uno de los cuales puede considerarse como un tipo de Zen adecuado para las aspiraciones particulares de los diferentes individuos. El Zen bompu, al

estar libre de cualquier forma filosófica y religiosa, es para todos. Es un Zen que se practica con la creencia . de que puede mejorar la salud tanto física como mental. Ya que casi con seguridad no produce malos efectos, cualquiera puede practicarlo sin importar el credo religioso que tenga, si es que tiene uno. El Zen bompú elimina las enfermedades de tipo psicosomático y mejora la salud en general.

A través de la práctica del Zen bompú uno aprende a concentrarse y a controlar la mente. A casi nadie se le ocurre que hay que aprender a controlar la mente, y por desgracia este entrenamiento básico no está incorporado a la educación contemporánea, puesto que no pertenece a lo que llamamos la adquisición de conocimientos. Sin embargo, sin este aprendizaje de la concentración lo que aprendemos es difícil de retener puesto que lo aprendemos de forma inapropiado, desperdiciando en el proceso mucha energía. En verdad, estamos virtualmente lisiados a menos que sepamos cómo restringir nuestros pensamientos y concentrar nuestras mentes. Además, al practicar este excelente modo de entrenamiento mental, verán cómo aumenta su capacidad de resistir a las tentaciones a las cuales sucumbían fácilmente con anterioridad, podrán romper con los apegos que los han atado por tanto tiempo. Esto tiene como consecuencia un enriquecimiento de la personalidad y un fortalecimiento del carácter, puesto que los tres elementos básicos de la mente -es decir, el intelecto, el sentimiento y la voluntad se desarrollan en armonía. La práctica de quietud del confucianismo parecía subrayar principalmente estos efectos de la mente en concentración. Sin embargo, no deja de ser cierto que el Zen bompú, aunque es mucho más benéfico para el cultivo de la mente que la lectura de muchos libros sobre ética y filosofía, no resuelve el problema fundamental del hombre en relación con el universo. ¿Por qué? Porque no puede ver a través del engaño fundamental del hombre sobre sí mismo, separado del resto del universo.

La segunda categoría del Zen se llama **gedo**. Literalmente gedo significa "camino externo" y por tanto implica, desde el punto de vista budista, enseñanzas que no son budistas. Este es un Zen relacionado con la religión y la filosofía pero no es budismo Zen. El yoga hindú, el confucianismo y su quietud, las pláticas contemplativas en el cristianismo, pertenecen a la categoría de Zen gedo.

Otra característica del Zen gedo es que se practica con frecuencia para cultivar poderes o habilidades supra-normales, o para dominar ciertas artes que están más allá del alcance del hombre ordinario. Un buen



ejemplo de ello es Tempu Nakamura, la persona que mencioné antes. Se dice que es capaz de hacer que otras personas actúen sin que él mismo mueva un solo músculo o diga una sola palabra. La meta del Método Emma es lograr cosas como caminar descalzo sobre hojas de sables o mirar fijamente a los pájaros de modo que queden paralizados. Todo esto se logra cultivando el *zoriki*, que es el poder o fuerza que surge de la extenuante práctica de la concentración mental, de la cual hablaré en detalle más adelante. Aquí diré solamente que el Zen cuya única meta es el cultivo del *zoriki* para esos fines no es Budismo Zen. El Zen *gedo* se cultiva también para renacer en paraísos diversos. Sabemos que ciertas sectas practican el Zen para renacer en el paraíso. Este no es el objetivo del Budismo Zen. Aunque el budista Zen no descarta la idea de que existen varios niveles de universos y la creencia de que uno puede renacer en esos universos a través de ciertos actos meritorios, éste no aspira a renacer en uno de estos paraísos. Las condiciones en esos paraísos son demasiado agradables y confortables, alejarían al individuo del *zazen*. Además, cuando su mérito en ese paraíso expira, puede acabar en el infierno. De aquí que los budistas Zen crean preferible nacer en un mundo humano y practicar *zazen* con la meta de llegar a ser en última instancia un Buda.

Nos detendremos aquí, y en la próxima plática concluiremos con los cinco tipos de Zen.

Ya hemos hablado de los dos primeros tipos de Zen: el **bompu** y el **gedo**. Antes de seguir con los otros tres, les voy a dar otros métodos de concentración: experimentar su respiración. Por ahora dejen de contar sus inhalaciones y concéntrense en seguir sus inhalaciones y exhalaciones, tratando de experimentarlas con claridad. Deben continuar con esta práctica hasta que nos volvamos a ver.

El tercer tipo de Zen es el **shojo**, literalmente significa "Pequeño vehículo". Este es el vehículo de enseñanza que ha de llevarlos de un estado mental [engaño] a otro [la iluminación]. Este pequeño vehículo se denomina así debido a que está diseñado para que haya sitio para uno solo. Puede quizás compararse a una bicicleta. El gran vehículo [Mahayana], por otra parte, se asemeja a un automóvil o a un camión: puede llevar a otros también. Por tanto el Zen **shojo** es el que se ocupa exclusivamente de la propia paz mental.

Este es un Zen budista que a pesar de ser Zen no está de acuerdo con las más altas enseñanzas del Buda. Más bien se trata de un Zen expedito para aquellos incapaces de captar el significado más profundo

de la iluminación del Buda, que la existencia es un todo inseparable donde todos abrazamos el cosmos en su totalidad. Siendo esto cierto, no se puede lograr una paz mental genuina al buscar nuestra propia salvación mientras permanecemos indiferentes al bienestar de los demás.

Sin embargo, hay ciertas personas -y quizás sea el caso de algunos que me están escuchando- que no pueden llegar a creer en la realidad de un mundo total. Por mucho que se les enseñe que el mundo relativo de las distinciones y opuestos al que se aferran es ilusorio y producto de una visión errónea, no pueden dejar de creerlo. Para esas personas, el mundo parece ser inherentemente malo, lleno de Pecado, sufrimiento y dolor, de matar o de ser matado, y en su desesperación tratan de escapar de él.

La cuarta categoría se llama **daijo**, Gran vehículo (Mahayana) Zen, y este es un verdadero budismo Zen, pues tiene como propósito esencial *el kensho-godo*, es decir, ver la propia naturaleza esencial y realizar el Camino en la vida diaria. Para quienes son capaces de comprender la importancia de la iluminación del Buda y desean romper con sus propias visiones ilusorias del universo y experimentar la realidad absoluta e indiferenciada, el Buda enseñó esta modalidad de Zen. El budismo es esencialmente una religión de iluminación. El Buda, después de su despertar supremo, pasó unos cincuenta años enseñando a los demás cómo podían alcanzar la realización de su Naturaleza propia. Sus métodos se han transmitido de maestro a discípulo hasta nuestros días. Así pues podría decirse que el Zen que niega o devalúa la iluminación no es un budismo Zen daijo verdadero.

En la práctica del Zen daijo, la meta inicial es despertar a la propia naturaleza, pero después de la iluminación uno se da cuenta que el zazen es más que un medio para llegar a la iluminación: es la actualización de nuestra Naturaleza verdadera. En este tipo de Zen, cuyo objetivo es el despertar-satori, es fácil confundir el zazen como un medio solamente. Sin embargo, un maestro sabio hará notar desde el principio que el zazen es de hecho la actualización de la naturaleza búdica innata y no solamente una técnica para alcanzar la iluminación. Si el zazen fuera sólo una técnica no sería necesario continuar haciéndolo después del satori. Pero como el mismo Dogen-zenji dijo, cuanto más profundamente se experimenta el satori, más se percibe la necesidad de la práctica."



El zen **saijojo** es el último de los cinco tipos, el más alto vehículo, la culminación y coronación del budismo Zen. Este fue el Zen que practicaron todos los Budas del pasado -concretamente Shakyamuni y Amida- y es la expresión de la Vida Absoluta, la vida en su forma más pura. Es el zazen que Dogen-zenji recomendaba principalmente e implica no intentar alcanzar el satori ni ningún otro objeto. Lo llamamos shikan-taza y de esto hablaré más detalladamente en nuestra próxima plática.

En esta práctica, la más alta de todas, se funden los medios y el fin. El Zen daijo y el Zen saijojo son de hecho, complementarios. La secta Rinzai coloca al daijo por encima del saijojo, mientras que la secta Soto coloca al revés estas categorías. Cuando el saijojo se practica correctamente, uno se sienta con la firme convicción de que el zazen es la actualización de nuestra Naturaleza Verdadera inmaculada, *y al mismo tiempo uno se sienta con la fe total de que llegara el día en que tras exclamar AH ESTO ERA!! realizaremos inequívocamente esta Naturaleza Verdadera.* De aquí que no sea necesario esforzarse conscientemente por la iluminación.

Hoy día, muchos seguidores de la secta Soto sostienen que debido a que todos somos Budas innatamente e1 satori es innecesario. Este error terrible reduce el shikan-taza, que es la forma más alta de sentar se en zazen, a nada más que el Zen bompou, el primero de los cinco tipos de Zen.

Con esto terminarnos las cinco variedades de Zen, pero a menos que les hable de los tres objetivos del zazen, mi presentación de las cinco categorías de Zen, especialmente las dos últimas, estará incompleta.

5. Las tres metas del zazen

Los objetivos del zazen son tres: 1) desarrollar el poder de concentración (*joriki*), 2) el despertar satori (*kensho-godo*) y 3) la actualización del Camino Supremo en nuestras vidas diarias (*mujodo no tal . gen*). Los tres forman una unidad inseparable, pero por motivos de análisis me veo obligado a tratarlos individualmente.

Joriki, el primero de éstos, es el poder o fuerza que surge cuando la mente se ha unificado y ha llegado a la concentración en un solo punto. Esto es más que la capacidad de concentrarse, en el sentido usual de la palabra. Es un poder dinámico que, una vez movilizado nos permite aún en la situación más repentina e inesperada, actuar

instantáneamente, sin tiempo alguno para intelectualizar, de una manera absolutamente apropiada con las circunstancias. Al desarrollar el joriki no somos esclavos de las pasiones ni nos encontramos a merced del medio ambiente. Podemos controlarnos a nosotros mismos y a las circunstancias de la vida, y movernos con perfecta libertad y ecuanimidad. El joriki también hace posible cultivar ciertos poderes supra-normales, así como un estado en que la mente se vuelve como el agua, clara y serena.

Los primeros dos tipos de Zen a los que me he referido antes dependen por completo del joriki. Ahora bien, aunque el poder del joriki puede ampliarse infinitamente por medio de una práctica regular éste irá disminuyendo y terminará por desvanecerse si dejamos de practicar zazen. Y mientras es cierto que muchos poderes extraordinarios surgen del joriki, también es cierto que con estos poderes exclusivamente es imposible romper las raíces de la visión ilusoria del mundo. El poder de la concentración, por sí solo, no es suficiente para los más altos tipos de Zen; concomitantemente debe existir el despertar satori. En un documento muy poco conocido del Patriarca Sekito-Kisen fundador de una de las primeras sectas de Zen, se cita lo siguiente: "En nuestra secta lo importante es la realización de la Naturaleza-búdica y no sólo la devoción o el poder de concentración".

El segundo de estos objetivos es el kensho-godo, es decir, ver la propia Naturaleza Verdadera y al mismo tiempo ver la naturaleza última del universo "y sus diez mil cosas". Es la realización repentina de que "Siempre, desde el principio, he sido completo y perfecto. ¡Qué maravilloso! ¡Cuán milagroso!". Si se trata de un kensho verdadero, su sustancia será siempre la misma para cualquiera que lo experimente, sea el buda Shakyamuni, el Buda Arnida, o cualquiera de los que están reunidos aquí en este templo. Pero esto no quiere decir que todos podemos experimentar el kensho en el mismo grado puesto que existen grandes diferencias en la claridad, la profundidad y la totalidad de la experiencia. Tomemos como ejemplo a una persona ciega de nacimiento que gradualmente comienza a recobrar la vista. Primero verá con dificultad, y sólo podrá captar los objetos cercanos. A medida que su vista mejore, será capaz de distinguir objetos a un metro de distancia, y después a diez metros, a cien metros, hasta que finalmente pueda reconocer cualquier cosa hasta un kilómetro de distancia. En cada una de estas etapas el mundo de los fenómenos es el mismo, pero las diferencias en la claridad y precisión de su captación visual son tan grandes como las diferencias entre la nieve y



el carbón , lo mismo sucede con las diferencias de claridad y profundidad en el kensho.

El último de los tres objetivos es el *mujodo no taigen*, la actualización del Camino Supremo a través de nuestro ser entero y nuestras actividades diarias. En este punto no se distinguen los fines de los medios. El saijojo, al cual me he referido como el quinto y más alto tipo de Zen, corresponde a esta etapa. Cuando uno se sienta con la mayor seriedad y sin sentido del ego, de acuerdo con las instrucciones de un maestro competente con la mente absolutamente consciente y sin embargo libre y pura de pensamiento, como una hoja blanca de papel e inmaculada- tiene lugar un desdoblamiento de la propia naturaleza búdica intrínseca, se haya o no alcanzado el satori. Respecto a esto debo poner énfasis en que sólo con el despertar verdadero aprehenderán de manera directa la verdad de su Naturaleza-búdica y se darán cuenta que el saijojo, el más puro tipo de Zen, no es el distinto del que los Budas practican.

La práctica del Budismo Zen debe comprender estos tres objetivos puesto que todos se encuentran interrelacionados. Hay, por ejemplo, una conexión esencial entre el joriki y el kensho. El kensho es "la sabiduría asociada naturalmente con el joriki", que es el poder que surge de nuestra concentración. El joriki también está conectado al kensho de otra manera. Muchas personas jamás podrán alcanzar el kensho hasta que no hayan cultivado antes cierta cantidad de joriki, pues de otra manera estarán demasiado inquietos, nerviosos e inciertos para perseverar en su zazen. Además, a menos de que sea fortalecida por el joriki, una sola experiencia de kensho no tendrá un efecto apreciable en su vida y eventualmente se desvanecerá como un recuerdo. Pues aunque a través de la experiencia del kensho uno ve la unidad subyacente del cosmos con el ojo de la Mente, sin el joriki no se puede actuar con toda la fuerza del ser dentro de la visión interna que ha sido revelada.

Cita

"Estando sumidos en la confusión, ninguna doctrina ni nadie puede salvaros; pero cuando el destello genuino de Prajna rompa a brillar en vuestro interior, toda la confusión se desvanecerá al instante; esto hará que comprendáis la Verdad por vosotros mismos, conduciéndoos a la súbita realización del Despertar". — Hui-neng, Sutra de la Plataforma del Sexto Patriarca

Terminado de digitar el jueves, 05 de agosto de 2010

