

ÍNDICE

Introducción	9
<i>Fukanzazengi</i>	13
Introducción	13
Texto	16
Comentarios	20
<i>Bendowa</i>	73
Introducción	73
Texto	74
Comentarios	77
Mundo del <i>Bendowa</i>	103
<i>Zazengi</i>	135
Introducción	135
Texto	136
Comentarios	138
<i>Zanmaï ô Zanmaï. El rey de los Samadhis</i>	151
Introducción	151
Texto	152
Comentarios	156

<i>Zazenshin. La aguja de acupuntura de zazén</i>	189
Introducción	189
Texto / Comentarios	190
<i>Zazenshin</i> de Wanshi	213
<i>Zazenshin</i> del maestro Dogen	217
¿Cómo practicar zazén?	223
Glosario	225

INTRODUCCIÓN

Entre las diferentes escuelas del budismo, el zen es la que más centra sus enseñanzas en la práctica de la meditación. Para el maestro Dogen, *zazén* es la esencia del budismo. No es solamente un medio para obtener el despertar: practicado con el espíritu justo, él mismo es liberación de las causas del sufrimiento y realización del despertar. Hemos traducido y comentado los principales textos del maestro Dogen sobre el *zazén* para ayudar a los que desean experimentarlo.

El *Fukanzazengi* es el texto básico del maestro Dogen y del zen Soto sobre la práctica de la meditación zen como práctica de despertar.

El *Bendowa*, escrito en 1232, desarrolla las implicaciones de la práctica de *zazén* en relación con uno mismo, con los otros y con todo el universo.

El *Shobogenzo Zazengi*, escrito en 1242, da indicaciones precisas para que la práctica sin mancha de *zazén* sea realmente la puerta del dharma, de la paz y de la felicidad.

En el *Zanmai* o *Zanmai*, expuesto en 1244, se enseña cómo *zazén* es el rey de los *samadhis* que tiene el poder de liberarnos de toda causa de sufrimiento.

El *Zazenshin*, redactado en 1242, subraya los puntos importantes para evitar los errores en la práctica de *zazén* y hacer realidad el sentido profundo de la meditación del Buddha sedente.

Si explicamos *zazén* a alguien que no practica y le decimos que se trata de estar sencillamente sentado y de no hacer nada, esta práctica puede parecer muy aburrida, monótona, sin gran interés. Abordada desde el punto de vista de nuestro ego, *zazén* es así. Como una forma de perder el tiempo mientras que pudiéramos ha-

cer tantas cosas útiles en nuestra vida. Pero cuando uno se sienta y se compromete verdaderamente en la sentada de zazen, es decir que ponemos toda nuestra atención y nuestra energía en no estar más que simplemente sentados sin perseguir nada; de golpe nuestra mente cambia completamente. Es una completa revolución en relación con nuestra manera habitual de funcionar, siempre vueltos hacia los objetos bien sea exteriores —acciones, cosas por hacer— bien sea interiores: pensamientos, sentimientos, emociones...

Ordinariamente, estamos siempre muy ocupados, pero cuando entramos en el dojo y nos sentamos en zazen, sólo nos ocupa una cosa: estar completamente sentados. Y dejarnos despojar por zazen de cualquier preocupación, de cualquier apego. Y ahí, en vez de aburrirnos, descubrimos una nueva manera de estar en el mundo. Estamos completamente libres del apego a los objetos, a los seres, a las cosas exteriores y hacemos realidad el hecho de que se puede ser perfectamente feliz, tranquilo y libre estando simplemente sentados. Estar simplemente sentados quiere decir que no tenemos necesidad de añadir nada al hecho, muy simple, casi desnudo, de estar ahí, con todo lo que nos rodea, sencillamente uno con lo que es. Y que esto basta. Es la gran liberación de zazen.

Esto no significa que ya no haremos nada en la vida más que zazen, sino que lo que hagamos en la vida, si ésta está enraizada en el zazen, será una expresión de este zazen. Es decir, la expresión de una simple presencia en el mundo, despojada de cualquier forma de aidez, elección o rechazo. Esto significa convertir en real una gran libertad interior que permite que nos comprometamos en las acciones, en las relaciones pero con una mente desinteresada.

Zazen cambia completamente nuestro universo mental, nos hace salir de los viejos condicionamientos de nuestro ego y experimentar la visión despierta de Buddha. Entonces ya no tenemos necesidad de dispersar nuestra energía en todo tipo de objetos, de hacer cosas.

Como si tuviéramos que hacer para ser. Si hacemos realidad que en el fondo el hecho de sentarnos en zazen, de estar sencillamente presentes, totalmente sentados basta; que no hay necesidad de nada más, entonces, todo lo que hagamos en la vida será hecho no como necesidad, sino con una gran libertad.

Las grandes prácticas de los bodhisattvas —el don, la ética, la paciencia, el esfuerzo, la meditación, la sabiduría— son entonces un arte de vivir en armonía con el dharma, la verdadera naturaleza de la existencia. Esta forma de vivir es fuente de paz y de felicidad para todos los seres.

FUKANZAZENGI INTRODUCCIÓN

Principios universales de la meditación sentada

En nuestro tiempo, mucha gente busca la Vía, la verdad, el despertar a través de lecturas o emprendiendo peregrinaciones como si la Vía fuera algo lejano, escondido. La Vía no es algo lejano, ni siquiera es un camino que conduzca hacia un fin que haya que alcanzar a lo lejos. La Vía reside en nuestra manera de estar aquí y ahora en unidad con el dharma, con el orden cósmico del que ya somos no solamente parte de él, sino ese mismo orden cósmico. Lo que está en nosotros es a imagen de todo el universo.

Para el maestro Dogen, el lugar del despertar es sencillamente aquí y ahora, bien sea en el dojo, sentados sobre un zafu en zazen, o en las actividades de la vida cotidiana. Esto se hace realidad cuando cada práctica la hacemos con total atención no solamente al contenido de lo que ocurre, de nuestros pensamientos, de nuestras emociones, sino de su verdadera naturaleza.

La enseñanza del zen no es una enseñanza esotérica que revele poco a poco una verdad escondida. Todo está perfectamente manifestado, revelado aquí y ahora en nosotros mismos y en cualquier cosa. El choque del encuentro con zazen es realizarlo íntimamente, intuitivamente sin ponerle obligatoriamente palabras, explicaciones. Pero, a menudo, a pesar de esta revelación o intuición, continuamos actuando y viviendo como si hubiera otra cosa importante que alcanzar.

Siempre perseguimos un más allá como si creyéramos que dentro de un libro, de una enseñanza o de una práctica hay un secreto. Esto pensaba Dogen antes de encontrar a su maestro Nyojo y de experimentar *shin jin datsu raku*, es decir “cuerpo y mente despojados”,

abandonados a la práctica. No era una práctica nueva, pero de golpe se le manifestó la confianza verdadera en zazen. Sencillamente eso, pero eso es todo, incluye todo. No hay necesidad de otra cosa. Es lo que el maestro Dogen nos incita a hacer realidad ofreciéndonos su *Fukanzazengi* en el que comparte su experiencia. Lo compuso en 1228, a su vuelta de China, inspirándose en el *Zazengi*, escrito por el maestro chino Tsung Tse.

Es interesante resaltar que el *Zazengi* de Tsung Tse comienza su enseñanza sobre el zazen por una frase que Dogen no quiso retomar en el *Fukanzazengi*: **“El bodhisattva que estudia la sabiduría debería, en primer lugar, despertar al espíritu de la gran compasión, y hacer el voto de salvar a todos los seres. Y solamente, a partir de este momento, practicar la gran concentración, el samadhi.”**

Tsung Tse expone desde el principio que el bodhisattva no debe buscar la liberación para él solo, pues practicar zazen para uno mismo, para liberarse solo, no es la Vía de Buddha. La compasión viene antes de la sabiduría y la concentración. El verdadero Gran Vehículo de Buddha es el vehículo de la compasión, el vehículo en que avanzamos todos juntos sin separarnos jamás los unos de los otros, haciendo realidad que el verdadero sentido de nuestra existencia es existir juntos, no separados.

Desde esta óptica, para practicar zazen, haría falta comenzar por despertar *bodaishin*, el espíritu del bodhisattva. Cada uno debería reflexionar sobre el sentido de su compromiso en la Vía. ¿Por qué practico? ¿Para ser más fuerte, más sabio, más concentrado? ¿O bien por amor a todos los seres? ¿Qué es lo primero? Antes incluso de entrar al dojo, deberíamos recitar los cuatro votos del bodhisattva, ya que expresan completamente el sentido de nuestra práctica. Sin embargo, cuando entramos en el dojo y nos sentamos en zazen, esta gran inspiración y gran compasión se abandonan. Nos concentramos solamente en la práctica de cada instante, despojados de cuerpo y mente, abandonando todo pensamiento, toda intención, toda forma de apego incluyendo el apego al dharma.

Por esta razón el maestro Dogen no retoma esta primera consideración en su *Fukanzazengi*. Hablar de compasión no es lo que permite hacerla real. Por el contrario, olvidarse de sí mismo y de

toda consideración, hacerse realmente uno con la realidad de cada instante es la puerta de la gran compasión. Esta compasión se hace real naturalmente e inconscientemente, sin pensar en ella, sin hacer de ella un fin. Es el momento en que la práctica es inmediatamente realización con todos los seres, más allá de cualquier pensamiento. Es el sentido de nuestra práctica a partir de la que todos los votos se manifiestan naturalmente.

Aunque no comencemos zazen recitando los cuatro votos del bodhisattva, como Tsuang Tsé preconizaba, cuando zazen está más allá de toda intención consciente, cuando se practica zazen profundamente, estos votos aparecen como la expresión de zazen, la manifestación de zazen en el mundo de los fenómenos. Confirmar estos votos que son el sentido último de esta práctica, cosiendo un kesa, un rakusu, haciéndose ordenar, es armonizar la propia vida con la Vía que nos reúne, que nos une interiormente con todos los seres.

Podemos traducir *Fukanzazengi* como: “Principios universales de la práctica de zazen”. *Fukan* evoca la universalidad de la práctica: todos los seres humanos pueden practicar zazen, sea cual fuera su educación, su origen, bien sea en la época de Shakyamuni Buddha, 500 años antes de J. C.; la época de Dogen, 1200 años después de J.C., o ahora.

Catorce años más tarde, Dogen reelabora la primera versión integrando el fruto de una decena de años de enseñanza de búsqueda y profundización continua de la práctica, lo que da a luz al *Fukanzazengi* que nosotros recitamos y estudiamos a día de hoy. En el *Fukanzazengi*, el maestro Dogen nos da recomendaciones para que comprendamos bien el sentido de zazen y para que la práctica sea directamente realización, sin demora, sin espera, sin separación. Sin separación entre lo que practicamos y el despertar que esperamos alcanzar. Sin separación entre uno mismo que practica y todos los seres del universo.

Espero que este texto os ayude en vuestra propia profundización de la Vía.

FUKANZAZENGI
TEXTO

1. La Vía es fundamentalmente perfecta. Lo penetra todo. ¿Cómo podría depender de la práctica y la realización? El vehículo original del Dharma es libre y está desprovisto de trabas. ¿Para qué es necesario el esfuerzo concentrado de los seres humanos? En verdad el Gran Cuerpo está más allá del polvo del mundo. ¿Quién podría creer que existe un método para limpiarlo? El gran todo ni está separado, ni es distinto de esto, siempre está ahí donde estamos, siempre es exactamente lo que es, entonces, ¿para qué ir aquí o allá a practicar?

2. Sin embargo, si se crea una mínima separación, por ínfima que sea, la Vía permanece tan alejada como el cielo de la tierra. Si manifestamos la menor preferencia o aversión, la mente se pierde en la confusión. Imaginad una persona que se vanagloria de comprender y se hace ilusiones sobre su propio despertar entreviendo la sabiduría que todo lo penetra, que unifica la Vía y clarifica el espíritu y hace nacer en ella el deseo de escalar el mismo cielo. Ha iniciado la exploración inicial y limitada de las zonas fronterizas, pero su acción todavía es insuficiente en la Vía viva de la emancipación absoluta.

3. ¿Es necesario que hable del Buddha que estaba en posesión del conocimiento innato? Todavía sentimos la influencia de los seis años que vivió sentado en loto en una inmovilidad total. ¿Y Bodhidharma, cuya transmisión del sello del espíritu llega hasta nuestros días, y, con él, el recuerdo de los nueve años que estuvo meditando frente a la pared? Así eran los santos del pasado, ¿por qué no deberíamos hacerlo la gente de hoy en día?

4. Para ello abandonad las prácticas basadas en la comprensión intelectual, dejad de correr tras las palabras y de seguir las al pie de la letra. Volvéos hacia adentro, dirigid vuestra luz hacia el interior para iluminar vuestra verdadera naturaleza. Cuerpo y mente desaparecerán por ellos mismos y se manifestará vuestro rostro original. Si queréis alcanzar el despertar, debéis practicar el despertar sin tardar.

5. Para zazen conviene un espacio silencioso. Comed y bebed con sobriedad. Abandonad todo compromiso y dejad cualquier preocupación. No penséis que “esto está bien o esto está mal”. No toméis partido a favor o en contra. Detened el funcionamiento de la mente consciente. No juzguéis ni os apeguéis a vuestros pensamientos ni a vuestras perspectivas. No tengáis ningún deseo de llegar a ser Buddha. Zazen no está limitado a la posición sedente o acostada.

6. En el lugar donde habitualmente os sentáis, extended una gruesa estera sobre el suelo y colocad sobre ella un cojín. Podéis sentaros en la postura del loto o del medio loto. Para el loto situad primero el pie derecho sobre el muslo izquierdo y luego el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Para la postura de medio loto simplemente colocad el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Utilizad ropa amplia, aflojadla, así como el cinturón y ordenadla con cuidado. Seguidamente colocad la mano izquierda sobre la mano derecha (ambas mirando al cielo), y apoyadlas sobre el pie izquierdo. Las puntas de los pulgares se tocan. Sentáos bien erguidos, en la correcta actitud corporal, sin inclinaros a la derecha ni a la izquierda, ni hacia adelante ni hacia atrás. Aseguráos de que las orejas están en la misma línea horizontal que los hombros y la nariz alineada verticalmente con el ombligo. Situad la lengua contra el paladar, la boca está cerrada y los dientes en contacto. Los ojos deben permanecer siempre abiertos. La respiración debe hacerse suavemente por la nariz.

7. Una vez os hayáis colocado en la postura física correcta, respirad profundamente una vez, inspirando y espirando. Inclina el cuerpo en un pequeño vaivén a derecha e izquierda e

inmovilizáos después en una posición sedente estable. Pensad desde el fondo del no-pensamiento. ¿Cómo se piensa desde el fondo del no-pensamiento? Más allá del pensamiento (*hishiryō*). Este es en sí el arte esencial del zazen.

8. El zazen del que yo hablo no es el aprendizaje de la meditación. Es el dharma de la paz y la felicidad. La práctica-realización de un despertar perfecto. Zazen es la manifestación de la última realidad, más allá de cualquier engaño. Las trampas y redes nunca podrán alcanzarlo. Una vez que hayáis asido su corazón, seréis parecidos al dragón cuando se sumerge en el agua o al tigre cuando penetra en la montaña. Hay que saber que en este momento preciso (cuando se practica zazen) el verdadero dharma se manifiesta y que, desde el principio, apartamos la somnolencia y la distracción.

9. Cuando os levantéis no lo hagáis de repente, precipitadamente ni con brusquedad, movéos de modo gradual, suavemente, sin prisas. Cuando echamos una mirada al pasado nos damos cuenta de que trascender a la vez la iluminación y la no-iluminación, de que morir sentados o de pie, han dependido siempre del vigor de zazen.

10. ¿Y el abrirse al Despertar en la ocasión que ofrece el levantar un dedo, una bandera, una aguja o un mazo? ¿Y la realización gracias a un espantamoscas, un puñetazo, un bastonazo o un grito? Este Despertar nunca se ha podido captar totalmente a través del pensamiento dualista del ser humano. Tampoco puede ser conocida esta verdad por la práctica de poderes sobrenaturales. La experiencia del Despertar está más allá de lo que el ser humano ve y oye, por tanto más allá de nuestras percepciones. ¿No es acaso un principio anterior al conocimiento y a las percepciones?

11. Dicho esto, poco importa que uno sea más o menos inteligente. No hay diferencia entre el tonto y el avisado. La concentración de tu esfuerzo con una única intención es lo que constituye en sí la práctica de la Vía. La práctica-realización es pura por naturaleza y avanzar es cuestión de asiduidad.

12. En el conjunto de este mundo y de los otros, a la vez en India y en China, se respeta el Sello de Buddha. Aunque cada escuela tenga su estilo de enseñanza, todas se consagran a zazen en una postura resueltamente estable. Aunque se diga que hay tantos espíritus como seres humanos, practicando zazen todos siguen la Vía de la misma manera. ¿Por qué abandonar el asiento que os está reservado en casa para errar en las tierras polvorientas de otros reinos? La Vía está bajo nuestros pies, un solo paso en falso y te apartarás de la Vía claramente trazada ante ti.

13. Habéis tenido la suerte única de tomar forma humana, no perdáis vuestro tiempo, contribuid a la obra esencial de la Vía del Buddha. ¿Quién desearía un placer vano tan fugaz como la chispa que brota del sílex?

14. Forma y sustancia son como el rocío sobre la hierba; el destino es parecido a un relámpago, en un instante se desvanece. Os lo ruego, honorables discípulos del zen, desde hace mucho tiempo estáis acostumbrados a tantear al elefante en la oscuridad ¡No temáis ahora al verdadero dragón! Consagrad vuestra energía a la Vía que muestra lo Absoluto sin rodeos.

15. Respetad a las personas realizadas que han trascendido las acciones voluntaristas, armonizáos con la iluminación de los Buddhas, sucededlos en el samadhi de los patriarcas. Actuad así y seréis como ellos son. Vuestra cámara del tesoro se abrirá por sí sola, y podréis usarlo libremente como mejor os parezca.

Dogen Zenji (1200-1254)

FUKANZAZENGI
COMENTARIOS

1. “La Vía es fundamentalmente perfecta, lo penetra todo, ¿cómo podría depender de la práctica y de la realización?”

A menudo llegamos a la práctica de zazen tras haber buscado ampliamente lo que pudiera ser el sentido de nuestra vida, lo que pudiera ser verdaderamente satisfactorio para nosotros. A menudo hemos perseguido todo tipo de objetos ilusorios, de deseos, de éxitos profesionales, que en un momento o en otro se muestran decepcionantes. Eventualmente nos volvemos hacia una búsqueda espiritual. Estudiamos diferentes vías, practicamos diferentes formas de meditación, un buen día nos encontramos sentados en un zafu en un dojo. En ese momento experimentamos que, por fin, hemos llegado allí donde no hay nada más que añadir a lo que estamos viviendo aquí y ahora. Experimentamos que “fundamentalmente la Vía es perfecta”.

“La Vía es fundamentalmente perfecta”, pues no le falta nada, es tal cual es, *inmo*, más allá de cualquier categoría, de cualquier juicio. Ni siquiera podemos decir que sea verdadera o falsa; es tal como es, más allá de las nociones de verdadero o falso. Por ello es inasible con nuestra mente ordinaria que tiene la costumbre de aprehender la realidad encerrándola en sus categorías mentales, creando nociones que no tienen sentido más que si las oponemos unas a otras. En la Vía, en el Tao, no hay oposición. En la consciencia *hishiryō* de zazen no hay apego a los conceptos que crean oposiciones.

Pero para hacer realidad que la Vía es fundamentalmente perfecta, hace falta practicar zazen, si no es una idea abstracta, intelectual. Aunque sea una realidad que no depende de la práctica, si no se practica, no se puede hacer realidad íntimamente. Es un punto central para Dogen que acabó por despertar al hecho de que la Vía es

fundamentalmente perfecta solamente tras una larga búsqueda. Por otro lado la versión integral del *Fukanzazengi* comienza por *Tasu nu ru ni sore do* habitualmente omitido en la traducción de referencia. *Tasu nu ru ni sore* significa: **“Tras haber buscado profundamente, he hecho realidad que la Vía es fundamentalmente perfecta.”**

En la Vía que ha transmitido Buddha Shakyamuni, la investigación es muy importante, no se trata simplemente de creer lo que se enseña, de repetir como un loro que la Vía es perfecta, que todo es vacuidad, que no hay ego, que todo es sin sustancia... Sin llegar a esta realización en la práctica, a experimentarla a través de la totalidad del cuerpo y la mente, esta comprensión no tiene ningún efecto.

Es necesario cuestionar qué es la Vía verdaderamente, *do*, el Tao en chino. Tao significa el orden cósmico, la ley que rige todas las existencias de este universo que nos mantiene, que nos permite vivir. Es la última realidad, el Tao, la verdad absoluta. Es también el despertar a esta realidad que penetra todo y engloba toda cosa.

Igualmente, *do* o Tao significa ir, caminar. La Vía es a la vez el camino y la acción de caminar. Este segundo sentido es para nosotros el más importante, pues implica investigar cómo caminar en armonía con el orden cósmico, con el dharma. Es la cuestión fundamental y, según la respuesta que le demos, nuestras acciones estarán más o menos en armonía con el dharma y nuestra forma de vivir más o menos feliz y serena.

El sentido de la práctica de *zazen* que Dogen describe en el *Fukanzazengi* y que nosotros practicamos es la práctica que nos permite hacer realidad y comprender íntimamente lo que es la Vía. Es decir realizar *prajna*, la sabiduría intuitiva que ve la realidad tal cual es y, sobre todo, armonizarnos con ella, de tal forma que impregne nuestra manera de pensar, de hablar, de actuar. Por otro lado, como la Vía existe por todas partes, podemos intuirlo. Así, algunos tienen *satoris* espontáneos en contacto con la naturaleza, pues todos los fenómenos manifiestan la Vía.

Para desarrollar esta sabiduría intuitiva, el funcionamiento del mental ordinario debe ser transformado para ponerse en armonía con la Vía. Si no practicamos, el funcionamiento de nuestro cuerpo y de nuestra mente, de nuestro mental ordinario, no se transforma, no puede armonizarse verdaderamente con la Vía.

Esto no quiere decir que vayamos a hacer *zazén* desde la mañana a la noche, sino que vamos a poder practicar cada cosa con el mismo estado de espíritu. Practicar *sanpai*, recitar los sutras, comer la *genmai*, ir a trabajar estando en total unidad con la vida de este instante que es todo y en el que el dharma se manifiesta plenamente. Cada instante llega a ser absoluto. No falta nada. No es una etapa hacia otra cosa, es la misma cosa tal y como es. Entonces ya no hay diferencia entre ilusiones y *satori*, o entre *samsara* y *nirvana*. Todo se apacigua. Dicho esto, como la Vía es perfecta: **“¿Cómo podría depender de la práctica y de la realización?”** Es importante comprender que no es la práctica la que hace que la Vía exista, ella existe desde siempre. Incluso Shakyamuni Buddha, no hizo otra cosa que redescubrirla. Necesita ser descubierta para ser una verdadera experiencia, y, para ello, hace falta practicar.

Para volver a la trayectoria de Dogen, lo que le incitó a estudiar profundamente fue su cuestionamiento fundamental respecto a la necesidad, a la pertinencia de practicar, mientras que el budismo Mahayana enseña que todos los seres son la naturaleza de Buddha. Originalmente estamos ya despiertos, entonces, ¿para qué ir al dojo todas las mañanas para practicar? Era la gran pregunta del joven Dogen que le llevó a cuestionar el sentido de la práctica en relación con la última realidad. Nunca cesó de buscar, de afinar su comprensión e invitaba constantemente a sus discípulos a hacer lo mismo.

La Vía es profundamente inasible, infinita, e incluye todo tipo de aspectos diferentes que vamos descubriendo a medida que avanzamos en la práctica. Esta investigación de la Vía que perseguimos profundamente, completamente, no se detiene nunca. Aunque creamos que la hemos hecho real íntimamente, todavía nos queda encontrar los medios más apropiados para transmitirla, para compartirla con los demás, y esto hace necesaria una búsqueda y práctica constantes. Es lo que alienta la vida de práctica de los bodhisattvas. Hago el voto de que cada uno de entre nosotros continúe realizando esta práctica.

Después Dogen añade: **“El vehículo del Dharma es libre y desprovisto de toda traba, ¿para qué es necesario entonces el esfuerzo concentrado de los seres humanos?”**

En el *Hannya Shingyo*, se enseña que la dimensión última de todos los fenómenos que constituyen nuestra realidad cotidiana —nuestro cuerpo, nuestras sensaciones, percepciones, nuestros pensamientos, nuestra consciencia y todo nuestro entorno—, al final, es que son impermanentes y sin sustancia propia. Todo lo que constituye nuestro ego es *ku*, vacuidad, y, si hacemos real esto, nuestra mente ya no tiene obstáculos, *shin mukege*.

Para que la mente no tenga obstáculos, hace falta que aprenda a dejar ir. En el fondo no hay obstáculos, los producimos nosotros con nuestros apegos. Y de ellos resultan todo tipo de emociones negativas, miedos, nociones, construcciones mentales sobre el ego, la Vía. Pero no constituyen la realidad del dharma, solamente son las ideas que nos hacemos sobre ella.

Para ir más allá de nuestras ideas, de nuestras fabricaciones mentales, hay que practicar: justamente para soltar lo que no tiene sustancia real. Eso no podemos realizarlo más que practicando, con un esfuerzo concentrado. El esfuerzo para concentrarse para practicar es lo que permite que nos armonicemos con el dharma, abandonando todos los viejos hábitos mentales que hacen que nos llevan a apartarnos sin cesar de la Vía, incluso si creemos haberla comprendido.

Amar y no amar en la vida cotidiana.

Dogen decía: “Si manifestamos la menor preferencia o la menor aversión, la mente se pierde en la confusión.”

Es algo que podemos experimentar directamente en la vida pero también en zazen. Esto no significa que no haya momentos en que haga falta amar algunas cosas, algunas situaciones. De todas formas, si esto se produce, no tenemos elección, pero lo que importa es lo que hacemos con lo que llega o lo que no hacemos. Es dejar asir o dejar pasar.

Zazen consiste en ver y dejar pasar sin asir nada, sin rechazar nada. Es válido para todos los aspectos de la existencia. No es cuestión de reprimir o de amar algo, de querer ignorar; sino que podemos aprender a acoger lo que aparece sin querer necesariamente adueñarnos de ello o eliminarlo a la fuerza.

Esto implica tener un fuerte enraizamiento, principalmente en la postura del cuerpo, en la respiración, y esto permite a la mente

no ir a la deriva dejándose llevar por las sensaciones, emociones, percepciones. Este anclaje, este enraizamiento se da por la repetición cotidiana de zazen y en la vida de todos los días por la vuelta al cuerpo y a la respiración en cualquier situación. Y esto también permite tener una fuerte presencia en el instante y dejarse penetrar realmente por el hecho de que nada permanece, sin un sentimiento de añoranza. Los japoneses dicen *sabishi*, al contrario, con la alegría, la libertad y la creatividad que esto permite. Todo cambia sin cesar. Todo es siempre nuevo. En lugar de afligirnos, lo acogemos. Es la gran libertad.

“En verdad, el Gran Cuerpo está más allá del polvo del mundo, quién podría creer que existe un medio para limpiarlo.”

La práctica de zazen nos permite volvernos profundamente íntimos con nosotros mismos, no solamente con nuestro pequeño ego, con sus preferencias y aversiones, sus creencias y sus prejuicios, sino con la verdadera naturaleza de nuestra existencia, lo que llamamos el cuerpo de Buddha. El gran cuerpo, *zentai*, en japonés, es la totalidad de todas las existencias en su totalidad, en su verdadera naturaleza de Buda. El gran todo que contiene y engloba toda cosa y del que formamos parte, es la última realidad. El cuerpo en el que se actualiza la verdad de la existencia en total interdependencia con todos los seres, la existencia sin separación.

Somos una forma del microcosmos en el seno del macrocosmos, y entre el micro y el macro no hay diferencia de naturaleza. Entonces, ¿quién podría creer que existe una forma de quitarle el polvo? Dogen hace alusión al célebre poema de Jinshu. Konin, el quinto patriarca, había pedido a sus discípulos que expresaran su comprensión y su enseñanza y Jinshu había escrito: “El cuerpo es el árbol del despertar, el espíritu es un vasto y claro espejo, es necesario limpiarlo sin cesar para impedir que el polvo se deposite en él.” En este poema Jinshu indica la práctica de la vía progresiva: esforzarse cada día para eliminar nuestras ilusiones, clarificar nuestro espíritu, luchando contra cada mancha, todos los *bonnos* que puedan turbar la claridad de la mente.

Esta enseñanza no es falsa, por otra parte Konin la había aprobado, pero se queda limitada. Pues, si practicamos con este estado de

la mente, funcionamos en la dualidad, y la raíz de todos los apegos no se corta realmente: estamos apegados a la claridad del espejo y detestamos el polvo de las ilusiones..., y no vemos que esas mismas ilusiones son vacuidad. Creyendo que son reales se hace difícil eliminarlas realmente. Por otra parte, tal práctica entraña el riesgo de ser un combate, una tensión constante contra las ilusiones, sin que haya verdadera liberación. Por supuesto, hace falta voluntad, esfuerzo, paciencia; todo esto forma parte de la práctica, pero no es suficiente. Por ello el maestro Eno escribió el texto que le valió la aprobación final y la consagración que le hizo Konin como sexto patriarca: “Fundamentalmente el despertar no es un árbol, el espejo no existe en ninguna parte. Desde el origen no existe nada realmente. En la vacuidad no hay espejo, ¿cómo podría depositarse el polvo?” [A partir de este episodio los discípulos de Eno colocaron constantemente esta comprensión última de Eno frente a la comprensión “insuficiente” y relativa de Jinshu. Nota del autor.]

Recordaba así la dimensión profunda, última que hay que tener continuamente presente en la mente cuando practicamos con la finalidad de cortar la raíz de los apegos. Desde el origen nada existe realmente, todo es *ku*, ¿dónde podría el polvo depositarse? Y la trampa en la que nos arriesgamos a caer leyendo esta historia es decirse: “Ya que el espejo está vacío, que las ilusiones no tienen sustancia, ¿para qué practicar para liberarse de ellas? Si ya somos el vehículo del dharma desde siempre, si la Vía es perfecta, ¿para qué hacer el esfuerzo de levantarse por la mañana, de ir a practicar al dojo, de que nos duelan las rodillas en zazén?”

Todas estas cuestiones surgen por el hecho de que nos aferramos a las nociones, de que nos contentamos con una comprensión intelectual y de que creemos poder asir la realidad con conceptos, con palabras. Si no practicamos, esta dimensión se queda en un sueño, la Vía se convierte en una construcción mental más, una ilusión suplementaria. Si no se encarna concretamente a través del cuerpo y de la mente en unidad con cada instante, no es la verdadera Vía. Y dicha comprensión es totalmente ineficaz para liberarnos de las causas de sufrimiento y permitirnos vivir en armonía con lo que en realidad somos profundamente.