

# **EL ZEN DE DOGEN COMO RELIGIÓN**

**Kosho Uchiyama roshi**

**Traducción al italiano desde el Inglés  
Giovanna Colombo y Massimo Beggio**

**Traducción al español desde el italiano  
Roberto Poveda Anadón**

## 1. El significado religioso de “universal”

He traducido, en japonés moderno, el título del Fukan-Zazengi<sup>1</sup> - las instrucciones sobre zazen escritas por Dogen - como “*Amaneku-susumeru zazen no shikata*” (Cómo practicar zazen, que es recomendado universalmente). Superficialmente “recomendar universalmente” (*Fukan*) puede sonar como una frase hecha de algún eslogan publicitario, cuyo significado sería: “este producto es adecuado para todos”. Dogen sin embargo no uso esta expresión en un sentido tan superficial y mundano. Le dio este título a su primer escrito para declarar más bien que el zazen del que intentaba hablar era antes que nada religión en su significado esencial. Por tanto creo que esta expresión, “recomendar universalmente”, está llena de significado. Concretamente Dogen ha expresado este concepto en el Fukan-Zazengi de las siguientes maneras:

«Sin discutir de sabiduría y de estupidez, no discrimines entre hombre que vale y hombre necio.»

«Si bien son innumerables las diversas situaciones, haz solo la práctica de zazen<sup>2</sup>»

En el Shobogenzo-Zuimonki<sup>3</sup> también dice claramente:

«Con tal determinación me sentaba derecho día y noche. Nunca caí enfermo. Cada uno de vosotros, ahora, tenéis que practicar sin ocuparos de otra cosa, de todo corazón. Diez de cada diez realizaréis el camino.»

Zazen no es ninguna otra cosa que sentarse con el propio cuerpo en la postura del loto (*kekkaфуza*) o del medio loto (*hankafуza*). La esencia del zazen enseñado por Dogen está precisamente en esta práctica sincera sin ninguna añadidura. Sin embargo las personas son llevadas a menudo a esperar alguna cosa de la práctica de zazen, así que pocas de ellas practican “únicamente” zazen. Parece que las personas no podemos hacer zazen a menos de fijarnos objetivos y de tener expectativas, también porque lo practicamos al precio de grandes esfuerzos.

“Practico zazen para reforzar el cuerpo”

“Quiero convertirme en más inteligente”

“Hago zazen para disciplinarme física y mentalmente”

“Deseo liberarme del miedo”

“Espero volverme más tranquilo y cultivar mi mente practicando zazen”

“Practico zazen para mejorar mi capacidad”

“Practico zazen para obtener el *satori* y alcanzar un estado de paz”

Casi todos practicamos zazen con un objetivo. Sin embargo, una vez que prefijamos objetivos, automáticamente creamos distintos niveles; en nuestra propia práctica, o entre la de los que practican zazen. Por ejemplo, si nuestro objetivo es reforzar el cuerpo, las personas más robustas de nacimiento serán más valoradas en su práctica de zazen. Por otra parte las personas más débiles de nacimiento oirán decir que su práctica no es suficientemente fuerte. Si practicamos con la finalidad

1 El Fukan-Zazengi es el primer texto escrito por Eihei Dogen (1200-1253), fundador de la escuela zen Soto, tras su regreso de China.

2 Para las citas del Fukan-Zazengi se ha usado la traducción del japonés al italiano realizada por la Stella del Mattino.

3 El Shobogenzo-Zuimonki es un texto compuesto por las enseñanzas orales del maestro Dogen a sus discípulos, transcritas por Koun Ejo (1198-1280), su heredero espiritual. Para traducir la cita hemos usado la traducción del japonés al inglés del Shobogenzo-Zuimonki (1.14) realizada por Shohaku Okumura.

de hacernos audaces, las personas que son por naturaleza atrevidas serán vistas como buenos practicantes. Mientras que las personas que son sensibles o miedosas serán consideradas como practicantes mediocres. Si la finalidad de la práctica es alcanzar la comprensión, las personas dotadas de inteligencia innata serían más adecuadas para zazen, mientras que las personas menos inteligentes estarían en desventaja. En otras palabras, una vez que establecemos un objetivo particular para practicar zazen surgen categorías como favorable-contrario, fuerte-débil, superior-inferior, inteligente-obtuso; basadas en la condición física, la personalidad, los dones naturales, la capacidad y la educación del practicante.

Sin embargo la característica del zazen de Dogen es la de poder ser aconsejado a cualquiera, en cualquier lugar, y no tiene nada que ver con ser sabio o tonto, inteligente u obtuso. Esto es así porque su zazen es la simple práctica de *shikan* (únicamente) carente de una finalidad determinada. Y el fundamento de su *shikantaza*<sup>4</sup> (únicamente sentarse, sin otro propósito) es la práctica del Dharma de Buda, es decir el zazen como religión.

Creo que en la verdadera religión<sup>5</sup> todos debemos ser salvados sin excepciones. En el sistema de instrucción pública en Japón, en el que los enseñantes tan solo se ocupan de una elite de unos pocos estudiantes con objeto de posibilitar su acceso a famosas universidades, hay muchos alumnos que no tienen suficiente nivel para seguir la progresión de los programas de enseñanza. Un sistema educativo como ese, donde únicamente es posible progresar a expensas del otro, es típico de una sociedad competitiva. Una persona apacible o débil no puede sobrevivir en una situación así. Puede que sea necesario seleccionar en la escuela pública a las personas, para diferenciar las clases dirigentes de las demás, pero espero por lo menos que en el campo de la religión todos puedan ser salvados sin el deseo competitivo de prevalecer sobre los demás.

Hay un proverbio que dice: “El dinero controla incluso el rango en el Infierno (Todas las cosas están condicionadas por el dinero)”. Se oye a menudo decir que incluso ir al paraíso o al infierno está condicionado por el poder financiero y político. Es verdaderamente vergonzoso que el poder secular invada el reino de la religión.

Por ejemplo en Japón, cuando una persona muere, si la familia realiza una gran donación se le da al difunto un nombre budista de rango superior<sup>6</sup>. Su funeral se celebrará con solemnidad y estará “garantizada” la entrada en un reino celestial. Al contrario, si la familia no puede permitirse hacer una gran donación, al difunto se le da deliberadamente un nombre póstumo de rango inferior y el

---

4 *Shikantaza* (只管打座). *Shikan* quiere decir “tan solo”, “únicamente”, “simplemente”; *za* quiere decir “sentarse”, “estar sentado”, como en *zazen*, y *ta* es una partícula enfática, que refuerza la expresión. *Shikan* no tiene tan solo un valor adverbial en la expresión *shikantaza* (únicamente, o simplemente, sentarse), sino que implica una actitud completa ante todas las actividades de la vida, por ejemplo Uchiyama en un artículo dedicado al *tenzo* (cocinero) Kyokun, “El *tenzo* Kyokun y *shikantaza*”, dice: “el terreno común entre *zazen* y trabajar de *tenzo* es *simplemente* sentarse o *simplemente* trabajar. Esta idea de concentrarse por completo en una cosa es la piedra angular de las enseñanzas de Dogen zenji. En japonés se denomina *shikan* y las ramificaciones que esta enseñanza de *shikan* pueda tener en nuestras vidas son de gran importancia.” *Shikantaza* es en Dogen un sinónimo de *zazen*. Indica que no hay que buscar nada más que sentarse al practicar *zazen*, es decir que *zazen* no es un medio para conseguir algo distinto a *zazen* o, dicho de otro modo, que no hay diferencia entre práctica y realización.

5 “Verdadera religión” traduce la expresión *shinjitsu no shukyo*, mientras que “religión auténtica” traduce *junsui shukyo*. Los dos términos son equivalentes. *Junsui* (純粹) significa puro. Uchiyama roshi usa la palabra “verdadera religión” para indicar las religiones que muestran una manera de vivir auténtica y abierta a todos sin discriminaciones, comprendiendo ahí otras escuelas budistas u otras religiones como el cristianismo. Al llegar los primeros misioneros cristianos al Japón (a mediados del ss. XVI), no existía ninguna palabra para designar “religión” en el sentido europeo. Para referirse a estas enseñanzas importadas forjaron el término japonés *shukyo* (宗教) que significa literalmente “enseñanzas de una escuela (religiosa)”.

6 Los nombres póstumos considerados de mayor prestigio son aquellos que están compuestos por un mayor número de ideogramas.

funeral sera oficiado de forma distraída. Hay muchos ejemplos de este tipo y no puede haber salvación en una religión así. Considerando que esto no es religión en el verdadero sentido de la palabra pienso que no se puede actuar así, tranquilamente al menos.

Os ruego que no me malentendáis. No estoy diciendo que el clero budista no deberían officiar ceremonias fúnebres por que sean contrarias a la vía budista. Es justo que los officiantes celebren las ceremonias fúnebres con todo su corazón pues es en ese momento cuando los familiares del difunto sienten en mayor medida el sentido de la impermanencia. Por ese motivo quisiera que el clero officiara esta ceremonia con más seriedad y atención. Cuando digo con seriedad intento decir, ante todo, que los officiantes deben comprender claramente el significado profundo de la muerte y luego officiar la ceremonia con gran compasión. Solo en este caso podrán ser llamados “maestro de los tres mundos”<sup>7</sup>. Por otro lado, porque estar atentos no cuesta dinero, quisiera que los sacerdotes officiaran la ceremonia sin discriminación entre difuntos pobres y ricos, porque la cuantía de la donación es un problema para la familia. Si la familia es realmente pobre no se debe pedir ninguna donación. Solo con una actitud así los funerales y el resto de ceremonias pueden ser definidos como prácticas religiosas.

Puesto que el clero también tiene que ganarse la vida no hay nada de malo en aceptar una gran donación de quien quiere hacer, de una ceremonia fúnebre, un encuentro mundano. En este caso, la religión no entra en juego para nada. Los parientes quieren un ceremonia como esa sobre todo en función de las relaciones sociales, como una especie de fiesta para mostrar su poder. Hay que mantener una actitud fuerte hacia esas personas. Un gran maestro de los tres mundos no debe hacer distinción entre personas ricas y personas pobres y no puede tener una actitud servil a causa de una gran donación. Eso es solo un comportamiento de un hombre de negocios del sector servicios.

He mencionado este tipo de problemas para aclarar, incluso hablando del dinero, que en la religión no deberíamos hacer ni discriminaciones ni clases. En la verdadera religión no debemos discriminar entre las personas, afirmando que el rico puede ir al paraíso y el pobre terminará en el infierno y continuará sufriendo. Un religioso que de verdad se ocupa de la religión debe comprender bien esto y ofrecer enteramente su propio corazón a todos del mismo modo. Eso es todo lo que quería decir.

De esta forma es fácil entender como una religión que requiere grandes sumas de dinero, que desea edificar grandes santuarios y templos o que no puede prescindir de obras de arte para decorar los edificios está muy alejada de ser una verdadera religión.

Si un religioso alardea de recoger mucho dinero no puede tener un comportamiento imparcial hacia las personas. Como consecuencia se establece una relación con el poder económico y político que entonces también comienza a controlar la religión. En las religiones antiguas el emperador o las familias reales construían enormes tumbas, como las pirámides, usando su poder económico y el trabajo de sus súbditos. Se hacían enterrar en la tumba junto a objetos artísticos lujosos, pensando poder llevarlos consigo al paraíso. Una religión antigua como esa no puede ser una religión autentica, porque no muestra hacia los seres humanos un modo auténtico de vivir. La verdadera religión, en un futuro, debe ser ante todo una religión que no requiera dinero.

El budismo japonés en los periodos Nara (710-794) y Heian (794-1185) tenía necesidad de rodearse de un contexto de templos magníficos y de obras de arte para decorar los edificios. Posteriormente, en el budismo del periodo Kamakura (1185-1333), algunos maestros predicaron el “*samadhi* en una

---

<sup>7</sup> Se define como “gran maestro de los tres mundos” aquel que guía a los seres sensibles al atravesar los tres mundos, que siempre están cambiando: el mundo del deseo, el mundo de la forma, el mundo de la no-forma.

única práctica”; como la recitación del sutra del Loto, la repetición del nombre del Buda Amida o la práctica de zazen<sup>8</sup>. Para todas estas prácticas no es necesario el dinero. Pienso que estos movimientos religiosos fueron el resultado de una tendencia de una época en la que habían personas animadas por un auténtico espíritu religioso. En el zazen de Dogen el gasto más grande es el costo de un *zafu* y de un *zaniku*<sup>9</sup>. Por lo cual, incluso bajo el aspecto económico, podemos decir que se trata de una religión universal abierta a todos.

En el Shobogenzo-Zuimonki dice Dogen:

«Hoy en día la mayoría de la gente piensa equivocadamente que la elaboración de imágenes de Buda y la construcción de *stupas*<sup>10</sup> ayuda a que florezca el Dharma de Buda. Incluso aunque nosotros pudiéramos erigir enormes templos adornados con joyas pulidas y oro, no podríamos realizar el camino con estas obras. Estas no son nada más que mérito para los laicos, que permite a su riqueza entrar en el mundo de Buda y posibilita a la gente hacer el bien. Aunque estos pudiesen recibir un gran resultado de una causa pequeña, para los monjes el estar implicados en tales cosas no tiene nada que ver con el florecimiento del Dharma de Buda. Aprender incluso una única frase de la puerta del Dharma<sup>11</sup> o practicar zazen incluso durante un único período, viviendo en una choza cubierta con paja o bajo un árbol, muestra el florecimiento verdadero del Dharma de Buda.<sup>12</sup>»

Pero el espíritu esencial del zazen de Dogen, como religión que no requiere dinero, con el paso del tiempo ha ido declinando. También los descendientes de Dogen se han complacido en la construcción de templos inmensos. Mi deseo es volver al espíritu original del zazen de Dogen.

Hasta ahora he dicho que una verdadera religión debe estar más allá del poder económico y político y estar abierta en igual medida a todos. Del mismo modo también debe trascender al carisma, a las dotes naturales, la capacidad, la personalidad o la educación y ocuparse de la salvación de todos.

Jesucristo ha dicho:

«Bienaventurados los pobres de espíritu, por que de ellos es el reino de los cielos, bienaventurados los afligidos, por que serán consolados.»

(Mateo 5-3, 4)

Shinran Shonin (1173-1262), fundador de la escuela budista Jodo-shin-shu<sup>13</sup> ha dicho:

«Si incluso una buena persona consigue el nacimiento en la Tierra Pura, tanto más será así para una persona malvada» (Tannisho, 3)<sup>14</sup>

---

8 La característica común del movimiento de renovación religioso del período Kamakura es que los maestros que lo impulsaron escogieron una única práctica religiosa como expresión de la esencia del budismo y que esas prácticas estaban al alcance de cualquiera:

9 *Zafu*, *cojín* redondo para sentarse en zazen. *Zaniku*, esterilla o futón cuadrado sobre la que se pone el *zafu*.

10 *Stupa*, Monumentos funerarios en los que se solían enterrar reliquias, aunque no siempre. Probablemente derivan de los antiguos túmulos megalíticos, no siendo exclusivos del budismo. La primera *stupa* budista data del siglo III a.C., siendo construida en la India por el rey Ashoka.

11 La puerta del Dharma. La enseñanza

12 Shobogenzo-Zuimonki (2.6). Traducción al inglés de Shohaku Okumura.

13 Lit. Verdadera escuela de la Tierra Pura

14 Esta afirmación contradice el sentido común. Un discípulo de Shinran explica el significado en el texto del Tannisho. Entre estas explicaciones hemos escogido una frase que resume en palabras simples el sentido de esta desconcertante proposición: «Es imposible para nosotros que estamos llenos de ciegas pasiones liberarnos por

Creo que estas palabras muestran que el cristianismo y la escuela de la Tierra Pura son auténticas religiones universales. En la verdadera religión incluso los que han cometido crímenes graves, los que son ignorantes y los estúpidos, son todos igualmente perdonados y pueden reposar en la paz absoluta en el reino que está más allá de las valoraciones terrenas.

Naturalmente ser salvado no significa que una persona que ha infringido la ley pueda ser absuelta de su crimen por el hecho de creer en una cierta religión. Quien infrinja la ley debe ser juzgado y castigado según la ley. Ser salvado en sentido religioso significa ser liberado en una dimensión completamente distinta, aunque se halla sido juzgado por la ley, relegado a una prisión, o condenado a la pena de muerte.

Para aquellos que están oprimidos por la pobreza la salvación religiosa ciertamente no significa que se convertirán en ricos creyendo en una determinada religión, como predicen algunas nuevas corrientes religiosas. Significa en cambio que la persona pobre, por mucho que lo sea, puede encontrar la paz en una dimensión completamente distinta. Naturalmente es bueno intentar superar una condición de extrema indigencia, sin embargo esto sólo es una manera de resolver la pobreza. Debemos aclarar en nosotros mismos que no es esta la tarea de una verdadera religión.

Requisito esencial para una religión auténtica es que las personas no deben ser escogidas sobre la base de un sistema secular de valores. Deben ser incondicionalmente salvados todos y ser puestos en condiciones de establecerse en la paz. Esto es realmente posible porque los valores religiosos pertenecen a una dimensión completamente diferente del sistema de valores seculares. Creo que Dogen, con la palabra “universalmente” (*amaneku*) y en la frase “sin discutir de sabiduría y de estupidez, no discrimines entre hombre que vale y hombre necio”, quiere declarar que su práctica de zazen no es otra que la verdad universal o auténtica religión. En el Nuevo Testamento está escrito “Él hace resplandecer el sol sobre los malvados y sobre los buenos y hace llover sobre los justos y sobre los injustos” (Mateo 5-45). Una verdadera religión debe poseer una absoluta ausencia de diferenciación y ninguna distinción de clase. Debe tener la característica de la universalidad y prescindir de puntos de vista discriminatorios. Hago hincapié en subrayar que la práctica de zazen según la enseñanza de Dogen es la práctica de una religión universal.

---

nosotros mismos del nacimiento y la muerte en virtud de una práctica particular cualquiera. Dolorido por este hecho Amida hizo el Voto cuya intención esencial es el logro de la Budeidad por las persona que están en el mal cuando las personas malvadas confían en un poder distinto (que proviene de Amida), el cual es precisamente el que posee la genuina causa del nacimiento (en la Tierra Pura). Por ello dice “Si incluso el hombre virtuoso nace en la Tierra Pura, cuan más fuera de dudas está en lo que concierne al hombre malvado”.» Amida es la dicción japonesa del sánscrito Amithaba o Amithayus, que quiere decir “Luz Infinita” o “Vida Infinita”.

## 2. La esencia de la autentica religión

Si bien hasta ahora he usado la palabra religión sin darle ninguna definición, tenemos que aclarar qué es la religión. Muy a menudo esta palabra se usa de modo inexacto. Tiene, por otra parte, tantos significados distintos que no puedo proseguir sin hacer distinciones.

Las que generalmente definimos como religiones tienen su origen en los albores de la cultura humana. La importancia de la religión para los hombres primitivos nunca podrá ser bastante enfatizada. La supervivencia sobre la tierra debe haber sido para el hombre primitivo más dura que cualquier cosa que podamos imaginar. Supongo que nuestros antepasados han afrontado la adversidad de la vida de dos formas: una manera era encontrar instrumentos para la vida de todos los días, otra manera era dirigirse a través de la invocación a aquellos poderes que estaban más allá de estos medios.

Estos diferentes medios no eran sino recursos para volver la vida más simple, confortable y cómoda. Por ejemplo, el hombre primitivo debió capturar la presa con sus manos cuando iba de caza o de pesca, a continuación intentó capturar presas más grandes usando piedras, mazas, anzuelos de pescar, redes, arcos y flechas. El esfuerzo de miles de años para el desarrollo de estos medios ha llevado al nacimiento de nuestra civilización tecnológica.

Por otro lado la plegaria vuelve la mirada al poder que está más allá de los límites de estos medios y la invocación a las fuerzas que están más allá de las fuerzas humanas, fuerza a la que los hombres se enfrentan a pesar de sus constantes esfuerzos. Durante la época de la caza los hombres rezaban para capturar una buena presa y, cuando el botín era bueno, lo ofrecían a su dios o dioses. Después se comían la carne y danzaban en un éxtasis de alegría.

Con el período de las culturas agrícolas, a pesar de los esfuerzos por desarrollar nuevas técnicas de cultivo, el tiempo era el elemento crucial para una buena cosecha. Por esta razón había una fiesta en primavera para propiciar una buena cosecha antes de iniciar la labor en los campos, y otra fiesta en otoño para ofrecer la cosecha a sus dioses en señal de agradecimiento.

En los tiempos antiguos las posibilidades del hombre, en relación a los medios para la vida cotidiana, eran tan limitadas que casi todos los aspectos de la vida humana eran dejados a la invocación. El campo de acción de estas plegarias fue la primera forma de religión y, por tanto, casi todos los aspectos de la vida tenían para el hombre primitivo un significado religioso.

Podemos comprender esto leyendo las escrituras Védicas, el Antiguo Testamento, el Corán u otras escrituras religiosas. Existían ceremonias de cumpleaños, matrimonios, funerales, cultos ancestrales. Los hombres confiaban o en los oráculos de sus divinidades o en las artes mágicas; para la medicina, la astrología, las leyes, la moral, la política, la guerra, etc. y ofrecían plegarias. En consecuencia la religión controlaba todos los aspectos de la vida y tenía poder absoluto sobre el hombre.

La situación en nuestros tiempos sin embargo ha cambiado. Desde que el hombre ha conseguido un cierto nivel de tecnología científica en lo relativo a sus medios de subsistencia hemos ampliado enormemente el campo de acción del poder humano. Y ahora, en nuestra vida cotidiana, no somos ya conscientes de nuestros límites.

Mientras que en el pasado la agricultura estaba determinada casi exclusivamente por las condiciones meteorológicas, hoy en día gracias al desarrollo de la tecnología agrícola podemos contar casi siempre con buenas cosechas. Además aunque algún año tengamos una cosecha escasa no estamos preocupados por morir de hambre puesto que los productos agrícolas pueden ser adquiridos en otros países. Si hoy en día hay personas que mueren de hambre pensamos que es culpa de los gobiernos, no es un desastre natural sino una calamidad provocada por el hombre

Incluso cuando somos víctimas de desastres como epidemias, rayos, aluviones, erupciones volcánicas o terremotos, no pensamos que hayan estado causados por demonios y no pensamos en la invocación como remedio o como medio preventivo, sino que pensamos que es posible prevenir desastres así con la tecnología. Si sufrimos pensamos que nuestra tecnología es insuficiente, que hemos cometido un error tecnológico o que se trata de errores de los gobiernos, en otras palabras, son desastres provocados por el hombre.

En el antiguo Japón la política se llamaba *matsurigoto*, que significa culto por los dioses. Por eso los emperadores eran también jefes religiosos y adivinos. Pero hoy en día los problemas políticos son tratados como cuestiones ideológicas y de organización política. Pienso que una civilización moderna como esta es fantástica como sistema práctico de vida, porque los problemas de nuestra subsistencia deberían ser resueltos en el campo de los instrumentos para vivir.

Todavía hay algunas personas que intentan resolver sus problemas cotidianos, como por ejemplo examinarse, evitar accidentes, la salud, los problemas familiares o el éxito económico, a través de la fe en una religión. Esto no es otra cosa que un residuo del pasado y este tipo de religiosidad tiene que desaparecer antes o después.

¿Podemos decir entonces que el hombre no tiene necesidad de la religión? Creo que no. Es verdad que en términos de subsistencia todas las cosas deben ser confiadas al desarrollo de los medios para la vida cotidiana, al desarrollo de la ciencia y de la civilización material. Pero el problema básico del hombre, el porqué de la vida, debe ser a partir de ahora la cuestión esencial de la religión.

Mientras más se desarrolle la civilización humana, o mejor, mientras más se desarrolle la tecnología del hombre, más simple será disfrutar de nuestra vida. Por otra parte si tenemos menos problemas materiales, nos sentiremos más vacíos y comenzaremos a pensar en el porqué de nuestra vida. Los seres humanos somos animales muy complicados y atormentados. Este fenómeno se ha generalizado mucho, muchas personas en países tecnológicamente avanzados se quitan la vida por que sienten esta especie de vacío. Se quitan la vida no por hambre o por cuestiones derivadas de las relaciones sociales, se suicidan porque han perdido el porqué de la vida y sienten este vacío existencial. Incluso entre estudiantes de escuela elemental y de escuela media hay tentativas de suicidio, me temo que suceda porque sienten el mismo vacío existencial. Aunque no muchos de ellos logran consumar el suicidio en el Japón moderno los jóvenes se han vuelto indiferentes y han perdido el entusiasmo por casi cualquier cosa. Considero que el vacío existencial es la razón subyacente a este fenómeno.

Mientras más rica es materialmente la sociedad, más perdemos el sentido de la vida y más percibimos espiritualmente este vacío. El desarrollo de la tecnología no puede curar este vacío existencial. Vivimos en una sociedad tecnológicamente avanzada y estamos cansados de la vida misma. Podemos intentar resolver nuestros problemas con computadoras o confiando en la psicoterapia y por un instante podemos sentirnos reconfortados, influenciados por la sugestión. Sin embargo antes o después nos volveremos nuevamente conscientes del problema existencial y sentiremos otra vez el mismo vacío.

Naturalmente es imposible volver al antiguo modo de entender la religión y volverse a Dios usando la plegaria para pedir ayuda. La religión entendida como “plegaria para pedir la ayuda divina” fue originada como respuesta al limitado poder de los primeros instrumentos del hombre. Pero hoy en día el vacío que sentimos está ligado al hecho de vivir con esos mismos instrumentos, es el vacío de la vida misma. ¿Cómo y dónde podemos encontrar una respuesta a ese vacío y al problema del significado de la vida en sí? Este es el problema al que la religión autentica debe volverse a partir de ahora. Debemos evitar seguir considerando la religión como “plegaria para pedir la ayuda divina”.

Los hombres primitivos tenían la costumbre de rezar a Dios para resolver sus problemas, pero ahora estamos en condiciones de resolverlos con la tecnología. Es mejor definir claramente esas formas religiosas como religiones falsas o como creencias supersticiosas. Todavía hoy algunas religiones prometen la curación de las enfermedades, físicas o mentales, pero es obvio que para curarse es mejor dirigirse a la medicina o a la psicología; en vez de rezar para superar un examen para ser admitido en una escuela, es más constructivo intervenir políticamente para tener más escuelas; regularizar el tráfico sobre nuestras carreteras es más eficaz que rezar por la seguridad vial. Estas son las mejores formas para resolver los problemas y conseguir resultados. Es obvio que deberíamos intentar resolver todos los problemas prácticos de nuestra vida desarrollando una mejor tecnología. En otras palabras, cualquier actividad para intentar resolver con la plegaria los problemas cotidianos debe ser llamada, a día de hoy, superstición y no autentica religión.

¿Deberíamos entonces abandonar la religión? Yo creo que no. Hasta hace no mucho tiempo el límite del poder de los instrumentos utilizados para la vida práctica de todos los días se manifestaba en tanto que limitación de esos mecanismos. Pero, a medida que la vida se hace materialmente más agradable, el límite de los instrumentos se revela en tanto que vacío de la vida. La religión de ahora en adelante debe dar una respuesta al problema del vacío en la vida. En la era de la tecnología el significado de las religiones debe cambiar y tenemos que comprender claramente que la religión autentica se hará cada vez más importante en el futuro. ¿Pero qué es esta religión autentica que apenas hemos mencionado? Aquí encontramos el significado del *zazen* de Dogen para el mundo de ahora en adelante. El *zazen* de Dogen es, por usar una expresión japonesa tradicional, *bussō shōden no zazen* (“el *zazen* correctamente transmitido por los Budas y Patriarcas”) o “el *zazen* como el Dharma de Buda correctamente transmitido”.

Pero aquí surge el problema, si bien términos como Buda y Patriarcas son de uso corriente, los japoneses de hoy en día están poco dispuestos a aceptar *zazen*. Pienso que asocian el término Buda con la actividad de las escuelas budistas japonesas tradicionales y por eso tienen la sensación de algo “rancio” cuando escuchan esta palabra. En el pasado las organizaciones budistas japonesas se alejaron de la esencia de las enseñanzas del Buda y han estado muy involucradas en actividades esotéricas, considerando que estas eran medios válidos para enseñar a las personas.

Lo que Dogen entiende por Dharma de Buda y lo que yo estoy intentando explicar no tiene nada que ver con lo que las organizaciones budistas han hecho. Lo que debemos buscar es la esencia de las enseñanzas de Buda, y el Dharma de Buda correctamente transmitido.

En el próximo capítulo hablaremos de cómo la correcta transmisión del Dharma de Buda es la base del *zazen* de Dogen.

### 3. Una práctica sin distinciones en categorías

Todos sabemos que la práctica de zazen correctamente transmitida desde el Buda Shakyamuni, fue llevada a China por Bodhidharma<sup>15</sup>. Tras seis generaciones, después de la época de Eno<sup>16</sup>, el sexto Patriarca, el zen se difundió por toda China. El sexto Patriarca tuvo dos grandes discípulos, Nangaku Ejo y Seigen Gyoshi<sup>17</sup>. Fue tras ellos y tras sus seguidores que el zen floreció en China.

La historia de la transmisión del Dharma ha sido brevemente descrita por Dogen en el Shobogenzo Bendowa<sup>18</sup> de la manera siguiente:

«El Gran Maestro Sakyamuni en la orden sobre la Cumbre del Buitre transmitió el Dharma a Mahakasyapa. [El Dharma] se transmitió auténticamente de Patriarca a Patriarca y llegó al venerable Bodhidharma. El venerable mismo fue a China y transmitió el Dharma al Gran Maestro Eka. Esta fue la primera transmisión en tierras orientales. Transmitido de esta manera, de uno a uno (de manera directa), el Dharma llegó de forma natural al Maestro Zen Daikan<sup>19</sup>, el sexto Patriarca. En ese entonces, mientras el verdadero Dharma del Buda se difundía por la parte oriental de China, quedó claro que [el Dharma] se encuentra más allá de la expresión literaria. El sexto Patriarca tuvo dos excelentes discípulos, Ejo de Nangaku y Gyoshi de Seigen.

Ambos, al haber, al haber recibido la postura de Buda<sup>20</sup>, fueron maestro guías de seres humanos y dioses por igual. [El Dharma] fluyó y se difundió en estas dos corrientes y se establecieron cinco linajes. Estos son los llamados Hogen, Igyo, Soto, Unmon y Rinzaï. Hoy en día en el gran Sung [China] solo la secta Rinzaï predomina en el país. A pesar de que hay diferencias entre las cinco tradiciones, la postura con el sello de la mente de Buda es solo una.»

Ahora quiero contar la historia de la transmisión del sello de Buda del sexto Patriarca a Seigen Gyoshi y Nangaku Ejo. Son diálogos esplendidos y muestran como estos dos discípulos del sexto Patriarca comprendieron el Dharma.

A través de estas historias, recogidas en el "Shobogenzo Sanbyakusoku", La recopilación de 300 koan realizada por Dogen, podemos ver que el zazen como Dharma de Buda está en el origen.

«Seigen pregunta al Gran Maestro Neng<sup>21</sup>: “¿Qué práctica no se hundiría en las categorías?”

15 Bodhidharma es considerado dentro de la tradición chan/zen como el 28º Patriarca de la India y el primer Patriarca del chan/zen. Según la tradición se trataría de un monje de origen indio que llegó a la China durante el reinado del emperador Wu de la dinastía Liang (502-549), si bien su existencia tiene un significado más mítico que histórico.

16 Eno (Huineng, en chino) (638-713) es el fundador de la escuela zen Meridional, o del Sur.

17 Nangaku Ejo (Nanyue Huairang, en chino) (677-788). Se debe a sus discípulos la fundación de las escuelas Rinzaï e Igyo. Seigen Gyoshi (Chingyuan Hsingsi, en chino) (?-740). A sus discípulos se deben las escuelas Unmon, Hogen y Soto.

18 Las traducciones del Bendowa corresponden a la versión en japonés moderno establecida por Gudo Nishijima, traducida al español por Luis Alfonso Díaz Broughton (Shobogenzo. Tomo 1. Ed. Dunken, Argentina)

19 Daikan Eno (Huineng, en chino) (638-713) es el fundador de la escuela zen Meridional, o del Sur.

20 *Butsu-in*, lit. “sello de Buda”. *Butsu*, Buda. *In*, sello (*mudra*, en sánscrito), su significado es el de una marca, o sello, que se estampaba para indicar que un documento u objeto procedía o estaba avalado por alguien, así como también el de gesto sagrado, generalmente realizados con las manos, pero que podía implicar otras partes del cuerpo o el cuerpo entero. El “sello de Buda” o el “sello de la mente de Buda” (*Butsu-shin-in*) es para Dogen lo mismo que zazen o que la enseñanza fundamental del Buda, tal como lo señala explícitamente en el Zanmai-o-zanmai, cap. 72 del Shobogenzo.

21 Neng es una abreviatura de Huineng, el sexto patriarca.

El patriarca responde: “¿Qué práctica haces tu?”

El maestro: “Ni siquiera practico la verdad suprema.”

El patriarca: “¿En qué categoría has caído?”

El maestro: “Ni siquiera practico la verdad suprema. ¿Qué categoría podría haber ahí?”

El patriarca: “¡Sí, Así es!, Protégela bien”»<sup>22</sup>

En el zen hay una expresión *monjo no dotoku* (expresar el verdadero yo con una pregunta). Cuando leo este dialogo me doy cuenta de que Seigen entero está expresado en su pregunta. Cuando comencé a practicar con Kodo Sawaki<sup>23</sup> le dije: “Deseo continuar practicando zazen con usted mientras siga con vida. ¿Si lo hago es posible, para una persona débil como yo, convertirse en una persona un poco más fuerte?” Hoy me parece una pregunta tonta. Pero Kodo Sawaki me respondió muy seriamente: “¡No!, tu no te convertirás nunca en una persona más fuerte, por muy dura y prolongadamente que puedas practicar. Yo soy una persona enérgica, pero no por mi práctica de zazen. Era así incluso antes de comenzar a practicar zazen. No he cambiado de hecho”.

¿Comprendéis la diferencia entre la pregunta de Seigen y la mía? Mi pregunta mostraba que yo me consideraba una persona inferior, como si fuera posible convertirse en una persona mejor a través de la práctica. Estaba verdaderamente equivocado de objetivo porque estaba preocupado de la distinción entre una persona inferior y una persona superior.

La pregunta de Seigen era qué práctica no cae en la diferenciación en categorías. Había comprendido la realidad que precede a hacer distinciones y se expresaba a sí mismo con una pregunta. Al hacer esto Seigen “entero”, personificando el Dharma de Buda, fue completamente expresado. Esto es *monjo no dotoku*.

Ya he dicho que la no distinción en categorías es el fundamento de una autentica y universal religión. Puesto que Seigen plantea una pregunta sobre no hacer ninguna distinción, podemos ver que estaba buscando indicar a todos los seres humanos la más depurada y autentica vía religiosa .

Y puesto que el Patriarca logró ver en el fondo de la intención de Seigen le preguntó directamente a que nivel estaba adherido. Seigen respondió “Yo no practico ni siquiera la suprema verdad” (No estoy adherido ni siquiera al nivel del despertar<sup>24</sup>). El verdadero ser de Seigen es propiamente Seigen mismo. No es ninguna acción concreta (nada que practicar).

Ninguna acción (*fui*)<sup>25</sup> significa ninguna construcción y nosotros debemos comprender que quiere decir eso en este caso. Sin ser conscientes de ello fabricamos muchas cosas. Me pregunto si no podemos directamente decir que vivimos en un mundo hecho tan solo de estas construcciones. Nuestro problema básico es que la envoltura de estas construcciones se ha hecho espesa como una costra, por lo cual podemos llegar a pensar que estas construcciones son la realidad misma. Con el término “construcciones” entiendo una especie de sueños que están separadas de las cosas reales.

---

22 La traducción desde el original chino de este dialogo entre el sexto Patriarca y Seigen nos ha sido amablemente facilitada por Éric Rommeluère.

23 Kodo Sawaki (1880-1965) volvió a situar zazen como el centro de la práctica del zen. Kosho Uchiyama se convirtió en su discípulo en 1941.

24 *Satori* (悟り). Se trata de un concepto de difícil traducción en términos occidentales, y que ha dado pie a muchas interpretaciones erróneas sobre el sentido de la práctica zen. Provisionalmente hemos elegido traducirlo en este texto por “despertar”, traducción que usamos en este caso, así como también por “comprensión” o “realización”; mientras que en otros casos aparece sin traducir.

25 *Fui* (不為) lit. no hacer, no construir, no actuar, ninguna construcción. En el Shobogenzo Zuimonki (2.22) dice Dogen: «Sentarse es en sí mismo la práctica de Buda. Sentarse es en sí no hacer (*fui*). Esto no es sino la verdadera forma del sí mismo. Aparte de esta sentada, no hay nada más que buscar como Buda-dharma.»

¿Donde y cómo creamos este tipo de sueños? Hacemos estas operaciones en nuestra cabeza. Por ejemplo, aunque pensemos en una cerilla nuestra cabeza no se quemará y aunque digamos “fuego” nuestra lengua no arderá. Esta es la prueba de que los conceptos y las palabras no son cosas reales. A pesar de que nosotros digamos a alguien “dame fuego”, este nos dará una cerilla o un encendedor. Si usamos la cerilla o el encendedor, podemos encender nuestro cigarrillo. De esta manera el fuego será una cosa real.

De igual forma, aunque acumulemos billetes o monedas nuestro estómago no podrá llenarse, puesto que el dinero no es una cosa real. Pero en la sociedad humana podemos cambiar el dinero por la comida. ¿El dinero que puede ser cambiado por la comida es una cosa real? No, no lo es. El dinero juega simplemente, en este caso, el mismo papel que el lenguaje con el que los seres humanos se comunican entre ellos. Es como decir “dame fuego”. En otras palabras, el dinero es un producto que pertenece al mundo convencional que hemos construido en nuestra mente. Podemos llenar el estomago comiendo el pan adquirido con el dinero. Esto no es por que el dinero sea una cosa real, sino por que el pan que comemos es una cosa real, del mismo modo que la cerilla.

Desde este punto de vista está claro que, puesto que todos los seres humanos tenemos una cabeza, el asentimiento colectivo respecto a las ficciones construidas en nuestra mente se mezcla completamente con la realidad y no estamos en condiciones de distinguirlo. Además, puesto que en nuestra sociedad el dinero parece que controla todas las cosas, erróneamente damos por descontado que el dinero es la entidad más poderosa y real.

He oído recientemente una historia, alguien preguntó a una persona que había viajado por todo el mundo: “¿Habla usted alguna lengua extranjera?” La persona respondió: “¡No!, ¡ninguna! Si saco un fajo de billetes y muestro el dinero, allí donde vaya, puedo hacer cualquier cosa sin necesidad de conocer ninguna lengua extranjera”. A lo mejor por esta razón los japoneses son llamados “animales económicos”.

Nuestra discusión de nuevo se ha ido fuera de tema. Volviendo a Seigen, es verdaderamente extraordinario que haya dicho que no practicaba ni siquiera la verdad suprema. Diciendo que él no practicaba ni siquiera el despertar, que incluso eso es una construcción<sup>26</sup>, expresaba plenamente su verdadero ser<sup>27</sup> como Seigen mismo.

---

26 Tenemos que estar muy atentos, porque el “despertar” a menudo se convierte en una especie de construcción o de fantasía, apenas lo agarramos con nuestro intelecto como un concepto, o como un cierto estado de la mente. El verdadero despertar está antes de la discriminación entre “despertar” e “ilusión” y es realizado tan solo en nuestra práctica momento a momento.

27 “Ser” o “verdadero ser” es la traducción elegida para *jitsubutsu* (実物), que puede ser literalmente traducido como “cosa real”. Kosho Uchiyama usa el término *jitsubutsu* para indicar la realidad que está antes de las conceptualizaciones, usando este término de forma habitual en su célebre expresión, *seimei no jitsubutsu* (生命の実物), que se puede traducir como “la realidad de la vida”. Es importante señalar que esta realidad de la vida no es entendida por Uchiyama como un afuera, distinto a nosotros mismos, sino como aquello que nosotros realizamos y vivimos de la forma más íntima y en cada momento; es decir la realización de la totalidad de lo que es, por nosotros mismos y en nosotros mismos, instante tras instante.

Para Uchiyama *jitsubutsu* es un sinónimo de *jiko* (自己), término que se suele traducir como “ser”, si bien las características de este ser en el budismo zen son muy diferentes a aquellas con las que se suele utilizar el término en occidente. Mientras que en occidente el ser suele ser normalmente el ser pensante, autoconsciente, el ser del “cogito” cartesiano; señalando una esencia que es distinta, o que está más allá, de la simple existencia. Para el budismo *jiko* o *jitsubutsu* implican un ser que está más acá del ser pensante, pero que lo incluye todo, inclusive al ser pensante, ego o yo vagabundo (lo no-real o ilusorio), siendo precisamente el “verdadero ser” la precondition de la existencia del “ser ilusorio”, al cual incluye. De aquí la afirmación Mahayana de que *nirvana* y *samsara* son unidad, o de que ilusión y despertar son unidad.

El término verdad suprema<sup>28</sup> significa la verdad a la cual los sabios han despertado. Esto es lo que entendemos por despertar. A menudo hablamos del despertar y superficialmente pensamos que el despertar es alguna cosa real que existe como un estado especial de nuestra conciencia. ¿Pero es esto el verdadero despertar? La verdadera realidad es simplemente la realidad. No es ni ilusión ni despertar. Ilusión y despertar son simplemente etiquetas y no son diferentes a “construcciones” o a nombres ficticios. Seigen remueve completamente tales “construcciones” (ilusión y despertar) y muestra la realidad de la vida al Patriarca.

El Patriarca pregunta de nuevo: “¿En que tipo de categoría has caído?” Seigen responde que, puesto que no practicaba siquiera la verdad suprema, no había ninguna posibilidad de caer en ninguna categoría en particular. En verdad no hay ficciones en el verdadero ser de Seigen, tales como la suprema verdad o el despertar, y la distinción en categorías no puede existir.

Las categorías nacen midiendo o valorando. Por ejemplo, cuando adoptamos el despertar como un criterio o patrón de medida, constituimos la ilusión como su opuesto. Nos medimos a nosotros mismos y establecemos innumerables categorías o estadios entre el despertar y la ilusión. La realidad, que está carente de ficciones como la de un patrón de medida, existe sin distinción de categorías. Y esta realidad del ser sin categorías es un refugio universal para todas las personas.

En este dialogo Seigen indica claramente este refugio universal. El Patriarca confirma profundamente la comprensión de Seigen y dice: “¡Así es!, protégela bien”

A estas alturas debe quedar claro que la palabra “universal” en el título del Fukan-zazengi significa verdadera religión, sin ninguna distinción de categorías y en la que todas las personas son salvadas.

Este espíritu “universal” se originó en el dialogo entre el Sexto Patriarca y Seigen, maestros que han transmitido correctamente el Dharma de Buda. La universalidad, la condición en la que todos son salvados, es absolutamente esencial para que una religión pueda ser llamada verdadera religión. Sin embargo para una religión auténtica solo realizar esta condición de universalidad no es suficiente. Esto es verdaderamente complejo y difícil de comprender.

Lo que quiero decir es esto, en el dialogo entre el sexto Patriarca y Seigen el sexto Patriarca dice al final: “¡Así es!, protégela bien” . Pensándolo atentamente, ¿no es extraño todo esto? Como he dicho al principio, si una verdadera religión no tiene distinción de categorías significa que es universal y que cada uno está salvado incondicionadamente. ¿Porqué decir entonces que debe ser protegida

---

La expresión “verdadero ser” la hemos de interpretar por tanto de una forma no dualista, es decir sin oponer verdadero a falso, ser a no-ser, no-personal a personal, universal a particular, etc.; pues el ser total o el “verdadero ser” son expresiones que apuntan a lo inefable, a aquello que aparece antes de que diferenciamos por el pensamiento la realidad en categorías, y que es precisamente lo que es realizado cuando se practica zazen. De ahí la dificultad. no solo de traducir los conceptos japoneses a una lengua occidental como la nuestra, sino de expresar el Dharma de Buda en palabras; pues las palabras fragmentan la realidad y son, por su propia naturaleza, intrínsecamente dualistas.

Estamos pues ante uno de los conceptos fundamentales del budismo. Tradicionalmente ha sido expresado de numerosas formas, por ejemplo: talidad, naturaleza de buda, verdad absoluta, naturaleza original, procedencia original, etc.

28 *Shotai* (聖諦). 聖 quiere decir “santo”, “sagrado”, “noble”. 諦 quiere decir “dejar de luchar”, “aceptar”, “reconciliarse”. *Shotai* es el término con el que los chinos han traducido el sánscrito *satya*. Puesto que Uchiyama lo pone en relación con el despertar hemos optado por traducirlo como la “verdad suprema”, la verdad a la que han despertado los budas; también es interpretado a veces como la “santa verdad”, la “verdad auto-evidente” o como “las (cuatro) nobles verdades”.

cuidadosamente? Sea que la protejáis con cuidado o no, no hay ninguna distinción. Incluso sin protegerla no vemos el motivo por el que no podremos ser salvados. Sin embargo el Sexto Patriarca usó intencionalmente esta expresión. ¿Qué es lo que significa? Diciendo simplemente “protégela bien” el Sexto Patriarca y Seigen se han comunicado completamente entre ellos (trasmisión de espíritu a espíritu) sin decir otra cosa.

Todo esto es discutido en detalle en el dialogo entre el Sexto Patriarca y Nangaku. Examinaremos ampliamente este punto en el próximo capítulo.

## 4. Práctica-Realización<sup>29</sup> sin contaminaciones

«El maestro zen Nangaku visitó al sexto Patriarca. El Patriarca dice: “¿De donde vienes?”

Nangaku responde: “Vengo del Monte Suzan, donde vive el maestro nacional Ean<sup>30</sup>.”

El Patriarca le pregunta, “¿Qué es lo que así viene?”

Nangaku no olvidó nunca aquella pregunta. Después de que hubo practicado con el Patriarca durante ocho años, finalmente pudo comprenderla. Entonces dijo al Patriarca: “Cuando vine a visitaros por primera vez me preguntasteis, ¿qué es lo que así viene?. Ahora lo comprendo”

“¿Cómo lo comprendes?”, pregunta el Patriarca.

Nangaku responde “Si intento precisarlo me extravió”

“¿Entonces, es práctica y realización o no lo es?, pregunta el Patriarca.

“Es incorrecto decir que no es práctica y realización. Pero no debemos contaminarlas”

El Patriarca dice: “¡No contaminación!<sup>31</sup> Esto es lo que los Budas y los Patriarcas han mantenido. Tu eres así. También yo soy así, incluso eran así los Patriarcas en India”»

(Shobogenzo Sanbyakusoku - recopilación de 300 koan compilada por Dogen)

Nangaku Ejo era uno de los dos discípulos más importantes del Sexto Patriarca. Cuando se dirigió por primera vez al Patriarca, este le pregunto de donde venía. Su respuesta fue que venía del monasterio sobre el Monte Suzan. Si bien esto es algo completamente natural hablando de forma corriente, se trata de una respuesta totalmente incompleta. El Patriarca no había planteado la pregunta como una cuestión ordinaria. Por lo que preguntaba era por la “procedencia original”<sup>32</sup> de Nangaku, la cual es el fundamento mismo del Dharma de Buda. El Patriarca hace otra pregunta para clarificar el significado de la cuestión, pregunta: “¿qué es lo que así ha viene?”. Es una pregunta más bien insólita y Nangaku no sabe como responder. Desde aquel momento comenzó a practicar zazen bajo la guía del Patriarca. Trascurridos ocho años Nangaku captó el significado de aquella pregunta, se dirigió entonces al Patriarca y le dijo: “Cuando vine a visitaros por primera vez me preguntasteis, ¿qué es lo que así viene? Ahora lo comprendo”. El Patriarca pregunto de que manera lo comprendía y Nangaku respondió que si intentase puntualizar algo en particular daría fuera del blanco.

Una cosa (*ichimotsu*)<sup>33</sup> significa una cosa en particular y pensamos que será fácil mostrar esa cosa con palabras, pero solo podemos mostrar a través de los nombres algún aspecto o característica de esa cosa. Por ejemplo, cuando se me pregunta quien soy puedo responder que soy Uchiyama, pero Uchiyama no es nada más que mi nombre, una etiqueta que me identifica. Si se me pregunta quien es Uchiyama, podría responder que soy el ex-abad de Antaiji, o podría dar cualquier otro título o indicación para indicar quien soy. Pero mi verdadero ser no puede ser expresado con estas palabras.

---

29 Respecto al uso del término “realización” a lo largo de este capítulo ver nota 24.

30 Ean (Huian, en chino) (582-709), uno de los diez discípulos importantes del Quinto Patriarca Konin (Hongren, en chino) (601- 674), vivió en el Monte Suzan.

31 El sentido es que cuando añadimos cualquier cosa a la práctica-iluminación (una intención, un pensamiento, un juicio, etc.) la manchamos, y esto es lo que debemos evitar.

32 Ver nota 27.

33 “Una cosa” (*ichimotsu*) puede ser interpretado como la realidad integra antes de las discriminaciones, o el verdadero ser, y este no puede ser mostrado como una cosa entre las otras, que es lo que se le convierte en cuanto se le da un nombre. Ver nota 27.

El verdadero ser, es la realidad que no puede ser atrapada con ningún medio. Cuando el Patriarca preguntó “¿qué es lo que así ha venido?” no estaba sino preguntando por esta realidad más allá de las palabras. Los ojos de Nangaku se abrieron finalmente a su verdadero ser, y su respuesta significa que no hay ningún modo de mostrar este verdadero ser, a través de las palabras.

Cuando confrontamos este dialogo con el dialogo entre el Patriarca y Seigen podemos ver que la respuesta de Nangaku corresponde con la de Seigen (“No practico siquiera la suprema verdad. ¿Como es posible tener una categoría cualquiera?). Los dos han mostrado su verdadero ser. Seigen dice que no hay que hacer ninguna distinción de categorías ya que la realidad está más allá de toda comparación y Nangaku dice que es imposible mostrar el verdadero ser a través de la palabra.

En la siguiente parte de su diálogo con Seigen el Sexto Patriarca solo dice: “¡Así es!, protégela bien”, confirmando la comprensión en la respuesta de Seigen. De forma distinta, en el caso de Nangaku, lo mismo fue desarrollado más detalladamente en la sucesión de preguntas y respuestas.

Si la observamos de cerca podemos comprender claramente la profunda connotación de esta frase: “¡Así es!, protégela bien”. Podemos incluso apreciar el significado exacto de esta afirmación.

En su dialogo con Nangaku el Sexto Patriarca continuó preguntando si práctica y realización son necesarias, Nangaku respondió: “Es incorrecto decir que no es práctica y realización. Pero no debemos contaminarlas”. Dicho de otra forma, la respuesta de Nangaku a la pregunta sobre si es necesario practicar para realizar el verdadero ser significa que es incorrecto decir que no tenemos necesidad de practicar para realizar el verdadero ser, pero que no es admisible contaminar estas dos cosas.

Dogen ha hablado claramente de lo no-contaminado en el Shobogenzo Yuibutsu Yobutsu (Solo el Buda junto al Buda) de la forma siguiente:

«Cuando la suprema sabiduría está encarnada en una persona, esta es llamada un Buda. Cuando un Buda permanece en esta suprema sabiduría, esto es llamado suprema sabiduría. Aquellos que no conocen este camino son estúpidos. La característica fundamental de este camino es la ausencia de contaminación. No contaminación no es buscar esforzarse en dejar de hacer cosas como discriminar, buscar algo o huir de alguna cosa. No contaminación no es intentar intencionalmente crear un estado de no discriminación. Lo no contaminado no puede nunca ser objeto de discriminación, de aceptación o rechazo.»

En otras palabras, el Buda encarna la suprema sabiduría y la característica fundamental del Buda es no contaminación.

No-contaminación y no-discriminación. Nosotros tenemos que aceptar las cosas como son, aquí y ahora. Sin embargo, al mismo tiempo no debemos intentar alcanzar esa actitud como si fuera un estado de la mente, esforzándonos por tanto en dejar de discriminar, de buscar o de rechazar, porque también eso es una forma de discriminación. No hemos de intentar construir un estado mental así. No contaminación no puede nunca ser discriminación, aceptación o rechazo. Este es el verdadero significado de no contaminado.

Tras haber comprendido esto todavía hemos de reflexionar una vez más sobre la pregunta: “¿Son necesarias práctica e iluminación?” y sobre la respuesta correlativa: “ Es incorrecto decir que no es práctica y realización. Pero no debemos contaminarlas”. Entonces el significado de este dialogo quedará claro.

El tema fundamental de este dialogo es el verdadero ser. Esto no puede ser expresado por palabras, por muy arduamente que se intente. No hay ningún verdadero ser fuera de aquello de lo que personalmente tenemos experiencia. Este verdadero ser es el ser que no puede ser ninguna otra cosa que el ser aquí y en cualquier lugar. No tenemos que ir a ninguna parte para encontrarlo. No podemos querer o rechazar para obtenerlo y sin embargo, en nuestra vida cotidiana, a pesar de que de hecho vivamos en la realidad del verdadero ser, raramente lo realizamos a través de nuestro cuerpo y nuestra mente. Habitualmente queremos ir a cualquier lugar fantástico, obtener siempre algo mejor y deshacernos de las cosas que no consideramos buenas. Como consecuencia miramos siempre a otro sitio, vagabundeando por aquí y por allá. Desde el punto de vista del yo vagabundo<sup>34</sup> el ser original, que es solo el mismo en cualquier situación, es decir el verdadero ser, está enteramente perdido. Después de todo debemos practicar y realizarlo a través de nuestro cuerpo y nuestra mente. Esta es la manera en la que debemos interpretar la frase: “Es incorrecto decir que práctica y realización no son necesarias”.

¿Si practicamos iremos poco a poco alcanzando la base de aquel verdadero ser que es solamente el verdadero ser en cualquier lugar? No, no se trata de eso. Originariamente el verdadero ser no es ninguna otra cosa que el ser con el que vamos al este, al oeste, al norte o al sur. No podemos salir del verdadero ser. No podemos ni aceptarlo ni rechazarlo. Por eso practicar no significa ir a cualquier otro lugar “afuera”. Practicamos tan solo para profundizar nosotros mismos en nuestro verdadero ser. De esta forma no hay contaminación y esta ausencia de contaminación no es diferente que aquello que practicamos y realizamos. He aquí porque no es correcto decir que práctica y realización no son necesarias. Pero por otra parte no debemos contaminarlas.

Esto es muy extraño para ser comprendido con nuestra mente. Fundamentalmente todos vivimos siempre y en cualquier parte el verdadero ser, por tanto no hay ninguna distinción de categorías. Sin embargo hay una profundidad sin fin en la realización del ser, por tanto debemos de continuar practicando incesantemente. Aunque exista una profundidad infinita, nunca se puede diferenciar en categorías. Realmente, sin ninguna duda, todo el mundo vive en el verdadero ser. ¡Es realmente extraordinario! El Dharma de Buda tiene siempre estos dos aspectos.

La realidad del ser es universal y, sin embargo, puesto que existe una profundidad infinita, el Patriarca dice en su dialogo con Seigen: “Protégela bien”. En el otro dialogo Nangaku dice: “Es incorrecto decir que no es práctica y realización, pero no debemos contaminarlas” El Patriarca también dice a Nangaku: “¡No contaminación!, esto es lo que los Budas y los Patriarcas han mantenido. Tu eres así. También yo soy así, incluso eran así los Patriarcas en India”. Esta afirmación equivale, en el diálogo con Seigen, a: “¡Así es!, protégela bien”. Las afirmaciones “Protégela bien” y “Esto es lo que los Budas y los Patriarcas han mantenido” significan que debemos practicar sin perder de vista la profundidad infinita al purificar nuestra vida. “¡Así es!” significa “tal como es”, *tathata*, *tathagata*, o *shinnyo*. Estas palabras indican la realidad de la vida que no puede ser expresada por medio de las palabras.

“Así es” y “no contaminado” son la profundidad de aquello que todos los Budas han protegido y que cada uno de nosotros debe mantener con cuidado.

Hasta ahora hemos examinado los diálogos entre el Sexto Patriarca y sus discípulos. Podemos ver que el zazen de Dogen es aquello que los Budas y los Patriarcas han transmitido correctamente.

---

34 El yo vagabundo, o yo pensante, es ciego respecto al verdadero ser o ser total, el cual sin embargo lo abarca e incluye. Ver nota 27.

Dogen usó expresiones como *shojo no shu* (práctica basada sobre el despertar) para indicar esto en términos precisos.<sup>35</sup>

---

35 En el Shobogenzo Bendowa dice Dogen: «El pensar que la práctica y la experiencia no son lo mismo es solo una idea de los no budistas. En el Dharma de Buda, la práctica y la experiencia son absolutamente lo mismo. Ahora, [la práctica] también es práctica en el estado de la experiencia, por lo tanto la búsqueda de la verdad de un principiante es todo el cuerpo del estado original de la experiencia. Es por esto que los Patriarcas budistas enseñan, en las precauciones prácticas que nos han traspasado, el no esperar ninguna experiencia aparte de la práctica. Y la razón puede ser que la práctica en sí corresponde al estado original de la experiencia mediante el cual uno puede acceder de forma directa. Debido a que la práctica es solo experiencia, la experiencia es infinita, y puesto que la experiencia es práctica, la práctica no tiene comienzo. [...] Habiendo recibido afortunadamente la trasmisión directa de una parte sutil de la práctica, nosotros, que somos principiantes en búsqueda de la verdad, poseemos de manera directa, en el estado sin intención, una parte de la experiencia original. Recuerden, para evitar que contaminemos la experiencia que nunca está separada de la práctica, los Patriarcas budistas nos han enseñado de forma repetida a no ser negligentes en la práctica. Cuando olvidamos la sutil práctica, la experiencia original ha llenado nuestras manos; cuando el cuerpo deja atrás la experiencia original, la sutil práctica opera en todo el cuerpo.»

“Olvidar la sutil práctica” indica no establecer la idea de que estamos aplicando la práctica auténtica; “dejar atrás la experiencia original” enfatiza no dar lugar a la idea de que poseemos la realización original. La práctica-realización no debe (no tiene necesidad) de ser “contaminada” por nuestras ideas al respecto.

## 5. El zen como expansión máxima de las propias posibilidades

Hoy en día en Japón las personas asocian estrechamente el zen al *satori*<sup>36</sup> pero, como he dicho antes, la práctica de zazen como verdadera religión no puede ser simplemente pensada como un medio para obtener el *satori*. Los japoneses, profundamente influenciados por el zen Rinzai, han terminado por pensar “zazen y *satori*” como “medio y fin”.

El difunto roshi Shibayama Zenkei<sup>37</sup>, anterior abad de Nanzenji, un monasterio de la escuela Rinzai, me dijo una vez: “Los seguidores de la escuela Rinzai practican zazen para obtener el *satori*. El *satori* es la cosa más importante. Al contrario, en el zen Soto, la cosa más importante es el zazen. Sin embargo son los practicantes Rinzai y no los monjes Soto los que han practicado zazen constantemente. ¿Porqué ha sucedido esto?.

En los tiempos modernos, en la escuela Soto, la primera persona que sostuvo firmemente el auténtico *shikantaza* enseñado por Dogen fue mi difunto maestro Kodo Sawaki. No quisiera que esto sonara, para los que no conocen la situación, simplemente como una apología de mi maestro; antes de Kodo Sawaki la mayor parte de los monjes Soto no practicaban el zen de Dogen. Triste, pero así es.

Cuando era un estudiante de segundo año de la escuela superior (1926), mi padre me mandó junto a mi hermano mayor a Tenryuji, en Kyoto, donde permanecí durante las vacaciones de verano. Mi padre estaba en buenas relaciones con el abad del monasterio, Seki Seisetsu roshi. En realidad residíamos en Jisai-in (el abad era el reverendo Murakami Dokutan) uno de los templos menores que dependían de Tenryuji.

Un día, por casualidad, oí decir a algunos monjes que estaban allí para un período de aprendizaje: “Después de todo el zazen es practicado solamente en los monasterios Rinzai. Si bien Soto y Obaku<sup>38</sup> son también escuelas zen, los practicantes de esas escuelas vienen a los monasterios Rinzai si quieren practicar zazen”. Cuando oí estas palabras, pensé que simplemente estaban haciendo un panegírico de su escuela.

Posteriormente, cuando yo mismo me convertí en monje Soto y seguidor de Dogen, me acordé de que a comienzos del siglo XX la situación era exactamente como los monjes Rinzai de Tenryuji habían dicho. Kodo Sawaki se convirtió en profesor de la Universidad de Komazawa<sup>39</sup> y también en *godo* del monasterio Sojiji<sup>40</sup> en 1936, y comenzó a sostener ampliamente el zen de Dogen. En aquel tiempo casi todos los maestros Soto contemporáneos de Kodo Sawaki iban a los monasterios Rinzai

---

36 Ver nota 24.

37 Shibayama Zenkei roshi (1894-1974), maestro zen Rinzai. Se dirigió muchas veces a los Estados Unidos para enseñar zazen a los americanos.

38 Escuela Obaku. Fundada por el maestro zen chino Ingen Ryuki (Yinyuan Longqi, en chino) (1592-1673) que fue a Japón con 30 discípulos en el año 1654. La llegada de Ingen a Japón influenció tanto a practicantes Rinzai como Soto. Obaku (Huangbo, en chino) era el nombre de la montaña sobre la cual Ingen vivía en China anteriormente a ir a Japón. Obaku es también el nombre del maestro de Rinzai.

39 Komazawa es una universidad administrada por la escuela Soto y fundada con la finalidad de educar a los monjes Soto.

40 El monasterio de Sojiji, fundado por Keizan (1268-1325), es uno de los dos principales monasterios de la escuela Soto. El otro es Eiheiiji, fundado por Dogen. El *godo*, en un monasterio, es aquel que se ocupa de la educación de los monjes.

para practicar. Hasta ese punto el *shikantaza* de Dogen había rápidamente declinado en el ámbito de la escuela Soto. ¿Porqué había sucedido esto?

El verdadero *satori* en tanto que Dharma de Buda es tan profundo que afirmar la existencia del *satori* es un error y de la misma forma afirmar su no existencia es también un error. Las personas estaban muy confundidas sobre esto, hasta el punto de abandonar casi completamente la práctica de *zazen*.

Esta era la situación en la que se encontraba la escuela Soto en aquel tiempo. Al contrario los practicantes Rinzai dejaron de lado la profundidad, enarbolaron la bandera del *satori* y continuaron practicando *zazen* como “medio” para alcanzar el despertar. En efecto muchas personas empezaron a difundir esa enseñanza, en consecuencia la idea de practicar *zazen* con el objetivo de obtener el *satori* se convirtió en tan popular que las personas asociaban *zazen* y *satori*. Naturalmente eso puede funcionar, pero encuentro discutible llamar autentica religión a esta práctica de *zazen* para la búsqueda del *satori*.

Es sabido que el zen Rinzai japoses deriva del chino y que el fundador de esta escuela en China fue el maestro Rinzai Gigen<sup>41</sup>. Rinzai era un heredero del Dharma de Nangaku Ejo, el cual, como he dicho antes, era un discípulo del sexto Patriarca. Nangaku había dicho que no era correcto afirmar que práctica e iluminación no fuesen necesarias, pero que sin embargo no debíamos contaminarlas. ¿Pero, si practicamos *zazen* para alcanzar el *satori*, no estamos probablemente contaminando práctica y realización?

Según la definición de Dogen no-contaminación no es esforzarse en dejar de discriminar, en buscar algo o en huir de algo. Ausencia de contaminación es no intentar intencionalmente construir un estado de no-discriminación. Esta es la no-contaminación que está más allá de discriminar, de elegir o de rechazar. Pero la práctica de *zazen* con el objetivo de obtener el *satori* no es distinta a aspirar al despertar, arrojar fuera las ilusiones y buscar aferrar el *satori*. Esta es una práctica basada sobre elección y rechazo.

Mi argumentación se basa en la definición de Dogen de no-contaminación y no creo poder aplicar esta al zen Rinzai de hoy en día. Sin embargo el actual zen Rinzai no entra en mi definición de religión, que es salvación y paz para todas las personas. Asimismo, si mis afirmaciones están basadas sobre mi definición de religión, no puedo sino decir que el zen de la escuela Rinzai va actualmente en una dirección diferente del *zazen* entendido como religión autentica. Os ruego que no malinterpretéis mis intenciones, no estoy hablando mal de la práctica Rinzai, simplemente estoy diciendo que avanza en una dirección diferente de la de una religión autentica según mi definición. ¿Porqué ha ocurrido eso?

Cuando en el periodo Kamakura el zen fue introducido en Japón desde China fue calurosamente acogido por la clase *samurái*, que estaba ganando más poder a cada momento que pasaba. Los *samurái* estaban ocupados constantemente en combatir, arriesgando su vida sobre el campo de batalla, cuando eligieron el zen como la mejor forma para disciplinar su espíritu para prepararse para la muerte. Los maestros zen tenían muchos discípulos laicos entre la clase de los *samurái* y la

---

41 Rinzai Gigen (Linji Yixnan, en chino) (¿?-867) dice también: «No es Buda, no es Dharma, no es práctica y no es iluminación. ¿Qué es lo que estáis siguiendo tan ardientemente? Poniendo una cabeza sobre tu cabeza, ¿engañas a los tontos? Tu cabeza está bien donde se encuentra. ¿Qué te falta? Los seguidores de la vía, aquellos que actúan delante de vuestros ojos, no son diferentes de los Budas y de los Patriarcas. Pero no lo creéis y os dirigís “fuera” para buscar. No os engaños. Si os dirigís “fuera” eso no es el Dharma. Tampoco es alguna cosa a obtener “dentro”. Antes que apegaros a mis palabras es mejor calmarse y no buscar nada. No apegaros a aquello que ha sido (el pasado), tampoco desear aquello que aun no ha llegado (el futuro). Esto es mejor que un peregrinaje de diez años.»

influenciaron tan profundamente que nació el *bushido* (la vía del samurái). Al mismo tiempo los maestros zen fueron influenciados a su vez y transformaron su práctica zen en una disciplina espiritual para aquellos que arriesgaban constantemente la vida. Esta disciplina se convirtió en la manera de llevar la propia capacidad a límites extremos.

El zen Rinzai japonés creó una cultura zen única. En el período Muromachi y Sengoku (período de los estados contendientes) se comenzó el camino de aplicar esta disciplina a las artes y las profesiones. Artes y profesiones, desarrolladas y sostenidas igualmente por los *samurái*, como las artes marciales, la danza *noh*, la ceremonia del te, la caligrafía y la pintura con tinta. Consecuentemente afirmaron el *satori* como el espíritu fundamental y como el centro de estas artes.

Por otro lado, si el zen Rinzai japonés ha tenido su origen en la práctica del koan del zen chino, su gran desarrollo y su consolidación son debidos a los maestros zen japoneses. Debemos estar orgullosos de esta cultura internacional creada por los japoneses.

¿El zen Rinzai sin embargo, con estas características, es o no es una religión? Depende de vuestra definición de religión. Por ejemplo, si definimos la religión como el medio para obtener la paz espiritual frente a la muerte entonces el zen Rinzai es una religión pues es una forma de entrenarse para abandonar la propia vida. Pero si creemos que el camino de la religión auténtica es permitir a todas las personas vivir en paz y encontrar salvación a través de la compasión infinita, o el amor absoluto, entonces el zen Rinzai no puede ser considerado como tal.

Muchos laicos, hoy en día, se dedican a las artes marciales (*budo*), a la ceremonia del te (*chado*) o a los deportes. Practican el zen Rinzai pensando que el *satori* es el objetivo final de su entrenamiento. Pero aunque sean muchos los que se adiestran para llevar su arte al más alto nivel, sin embargo pocos consiguen este objetivo y son considerados maestros en su campo.

Por otra parte estos monjes que practican para el *satori* del zen Rinzai, que es el núcleo de estas diversas manifestaciones artísticas, deben pasar por un muy arduo aprendizaje para recibir el *inka*<sup>42</sup>. Evidentemente este es un objetivo no alcanzable por las personas comunes. En ese caso este zen no puede ser considerado una religión auténtica que, en cambio, debe ser una puerta de salvación abiertas a todos<sup>43</sup>.

Como he dicho antes, el requisito esencial de la religión debería ser a partir de ahora el que cada uno pueda salvarse en cualquier momento; independientemente del dinero, de la posición social, de la fuerza de carácter e independientemente, por otra parte, de las propias dotes, capacidades o realizaciones. Desde el punto de vista religioso el único camino que puede ser llamada religión auténtica es el de la compasión incondicionada o amor infinito desde el cual todas las personas pueden ser salvadas y obtener la paz espiritual.

Si se tiene que pasar en cambio por un aprendizaje todavía más complicado que un examen universitario de alto nivel, si hay que competir unos con otros y si al final solo unos pocos elegidos pueden obtener la palma del *satori*, entonces no todos los seres sensibles pueden ser salvados.

---

42 Dentro de la tradición Rinzai el *inka* (lit. Sello de la transmisión) significa el reconocimiento por parte de un maestro zen de que un discípulo ha completado su formación con dicho maestro, es decir de que ha superado las distintas series de *koan* establecidas dentro de cada escuela.

43 La palabra usada por Uchiyama roshi es *fumon*, que significa puerta o entrada universal abierta a todas las personas (para permitir despertarse a la sabiduría de Buda). *Fumon-bon* es el nombre del capítulo 25º del sutra del Loto en el cual se explica la compasión del Bhodhisattva Kannon (Avalokitesvara, en sánscrito).

Pienso que el zen Rinzai se aparta del criterio de una religión auténtica. Repito que no tengo ninguna intención de mirar por esto al zen Rinzai con desprecio. Le llamaría zen extremo, una gran cultura producida y desarrollada en Japón, ¿pero, sin embargo, es o no es el zen Rinzai una religión? En el fondo el zen Rinzai no es una religión auténtica abierta a todas las personas, puede ser sin embargo que unas pocas personas puedan alcanzar de esta forma verdaderamente la paz espiritual. Debería por tanto ser llamado religión para elegidos o, en otras palabras, zen de élite.

## 6. Zen como adiestramiento extremo y zen como religión auténtica

En el precedente capítulo he explicado como el zen Rinzai japonés moderno es un zen extremo para adiestrar la propia capacidad hasta un nivel máximo. Es un zen de elite en que tan solo a unas pocas personas elegidas les es permitido alcanzar la meta. Por contra pienso que el zazen enseñado por Dogen puede ser llamado verdadera religión zen, auténticamente abierta a todos los seres sensibles. Del mismo modo, se ha dicho que el Rinzai es para los *shogun*<sup>44</sup> mientras que el Soto es para los agricultores (*hyakusho*). Pienso que la frase anterior es correcta y muestra no solo el estilo de cada práctica sino también algo más esencial.

Ante todo debemos aclarar la diferencia entre Rinzai y Soto. El Rinzai debería manifestar un camino para personas elegidas, mientras que el zen Soto debería enfatizar el mérito del propio tipo de práctica que es ofrecida a la gente común. Si bien ambas tradiciones han transmitido el zazen de Shakyamuni Buda, de Bodhidharma y del Sexto Patriarca, actualmente Rinzai y Soto poseen dos diferentes características de zazen.

¿Cual era la situación del budismo en la India en la época del Buda Shakyamuni? Probablemente pudieron desarrollarse ambas modalidades.

Cuando el zen fue transmitido a China aparecieron y se desarrollaron diferentes estilos de práctica. Cuando finalmente llegó a Japón, como ya he dicho, el zen fue aceptado entusiastamente por la clase de los samurái y se convirtió en la forma de adiestrar las propias capacidades hasta el más alto nivel, concentrándose en esa dirección. Por esta razón se alejó de ser una autentica religión y se convirtió en un método para educar personas seleccionadas con grandes capacidades.

Por dicho motivo Dogen purificó el espíritu del zazen como religión auténtica e insistió en *shikantaza*. Con el objetivo de animar a la práctica de *shikantaza* puso un gran énfasis sobre la universalidad. Como he repetido varias veces el término “universal” en el título del Fukan-zazengi tiene el significado de religión auténtica. A partir de ahora desearía llamar al zazen de Dogen “zen como religión auténtica”, en contraste con “zen como adiestramiento extremo o zen de élite” o, en otras palabras, zen Rinzai.

Dogen ha conservado la tradición transmitida desde el Buda Shakyamuni y ha insistido en que su zazen ha sido correctamente transmitido por los Budas y Patriarcas (*busso shōden no zazen*). Durante la transmisión de la India a China, y de la China al Japón, el zen se desarrolló en estas dos direcciones. Creo que estas dos corrientes del zen jugarán un papel importante en el futuro de toda la civilización humana.

Creo por otra parte que no tiene absolutamente ningún sentido confrontar el zen como adiestramiento extremo y el zen como religión auténtica para determinar cual es más profundo y superior. Es como parangonar miles de millones de años (extensión temporal) y miles de millones de años luz (distancia) e intentar decir cual medida es más extensa.

Aunque se practique zazen en la misma postura el zen de Dogen y el zen Rinzai pertenecen a dimensiones diferentes y no pueden ser confrontados, pero no debemos decir que estas dos

---

44 將軍 (lit. “comandante del ejercito”). Se trataba del máximo rango militar en Japón, la cima de los *samurái*, siendo un titulo directamente concedido por el emperador. Desde el ss. XII hasta el XIX los *shogun* eran quienes ejercían de hecho el gobierno en Japón, tanto militar como civilmente.

corrientes no tengan ninguna relación y no se encuentren nunca. En el reino más allá de la discriminación humana el tiempo infinito y el espacio infinito son uno, pero en la óptica de nuestra vida cotidiana pienso que debemos distinguir el zen de élite del zen como religión auténtica.

Hay un motivo para distinguir estos dos modos de práctica y llamarlos con dos nombres diferentes. Actualmente en Japón estas son dos corrientes del zen, el Rinzai (que comprende la escuela Obaku) y el Soto. Algunas personas las confunden porque en ambas se practica zazen con la misma postura y, como consecuencia, adulteran ambas. Esto es lo que sucede en Japón.

He oído, por ejemplo que se está convirtiendo en popular el llamado “zen instantáneo” a través del cual la personas pueden hacer la experiencia de *kensho*<sup>45</sup> en un tiempo breve, como una *sesshin* de una semana de duración.

Shibayama Zenkei roshi me dijo antes de su muerte que el zen instantáneo estaba causando problemas, ya que algunos monjes vendían a bajo precio una experiencia de *kensho*. En el zen Rinzai el verdadero *kensho* es alcanzado después de un duro y largo aprendizaje. Si algunos maestros dan *inka*<sup>46</sup> indiscriminadamente y a bajo precio eso es causa de un gran problema para el zen Rinzai.

Desde un principio, por otra parte, la capacidad individual no es un problema en absoluto para una religión auténtica (el Dharma de Buda), nosotros no practicamos nunca para adiestrar nuestra capacidad personal. Como dice Dogen en el Bendowa debemos practicar el Dharma de Buda abandonando la visión dualística que separa a uno mismo de los demás.

Como diré después si bien practicar el Dharma de Buda es estabilizarse en el propio ser verdadero este verdadero ser no es el ego individual sino el verdadero ser como vida en la que hemos abandonado la visión dualística que discrimina el propio ser de los otros. Cuando practicamos el Dharma de Buda aprendemos esta actitud de vivir la vida como el propio ser.

Es ridículo que algunos monjes Soto, influenciados por el modo de práctica Rinzai, hayan tenido experiencias de *kensho*; o que algunos que han practicado zazen durante un breve periodo pretendan ser un estereotipo de monjes zen y actúen como si fueran muy audaces y de mente abierta, libres y tranquilos, inteligentes y fuertes.

Por otra parte, si son respetados como guías espirituales y hacen de ello un medio para ganar fama y provecho con la pretensión de tener el *satori*, esto se convertirá en un gran problema. La esencia de la enseñanza de Dogen no tiene nada que ver con el convertirse en un hombre con tales capacidades. De hecho despreciaba la búsqueda de fama y provecho.

Aparte de aquellos que buscan fama y provecho hay muchos ejemplos de sacerdotes que son como enseñantes de escuela a tiempo parcial. Carecen de casi cualquier experiencia de práctica de zazen y enseñan el zen de Dogen a principiantes laicos, simplemente por que son oficiantes “titulados” de la escuela Soto. Lo hacen basándose simplemente en algunas “historias de *satori*” que aparecen en algunos libros de escaso valor. Hay muchas probabilidades ahí de que los principiantes que aspiren a despertar en sí mismos el estímulo para recorrer el camino se encuentren todavía más confusos con este tipo de instrucción.

---

45 *Kensho*, literalmente “ver en la propia naturaleza”. Es la forma habitual con la que en el zen Rinzai se designan las “experiencias” de realización. Se usa unas veces como sinónimo de *satori*.

46 Ver nota 42.

Deseo dejar clara la diferencia entre el zen Rinzai y el zen de Dogen para aquellos que desean practicar zazen y evitar que estos enseñantes hechos a sí mismos, sin una verdadera comprensión y una verdadera práctica, puedan confundir a las personas.

Un gran número de personas son atraídas por el zen, especialmente en el extranjero. Pero muchas no están en condiciones de ver la diferencia entre yoga, zen Rinzai, zen de Dogen y otros tipos de práctica. Cada práctica tiene sus propias características. Recientemente ha surgido un serio problema por la popularidad de hombres de negocios del zen que venden una mezcla de estas prácticas y hacen de esto un producto comercial. No me interesa si se convierten en ricos y famosos, eso es asunto suyo, el problema es que el verdadero espíritu que debe guiar el futuro del mundo será oscurecido por estas personas. Realmente temo que el futuro pueda ser alterado por estos hombres de negocios religiosos.

Tan solo cuando el “zen extremo” como adiestramiento para unos pocos elegidos se muestre como es y el “zen como religión auténtica” sea ofrecido también como es, y cuando ambos trabajen en su forma más pura, cada uno de ellos podrá jugar un papel importante en el futuro de la espiritualidad humana. Os ruego que comprendáis que únicamente es esta mi motivación al diferenciar el zen de Dogen del zen Rinzai y que no estoy animado de ningún espíritu sectario.

¿Como pueden entonces todas las personas, al cien por cien, realizar este camino de liberación practicando el zen como religión auténtica? Debo aclarar esto para confirmar el zen como religión auténtica. Hablaré de ello en el próximo capítulo.

## 7. El zazen correctamente transmitido de los Budas y los Patriarcas

Dogen ha llamado a su práctica “el zazen correctamente transmitido por los Budas y Patriarcas” (*busso shōden no zazen*), pero esto no significa que su modo de practicar zazen sea exactamente el mismo enseñado por Shakyamuni a sus discípulos.

Los primeros *sutra* budista fueron compilados después de que las enseñanzas del Buda fueran sistematizadas por practicantes de varias escuelas. Los métodos de zazen enseñados por Shakyamuni fueron descritos en estos *sutra*, poseyendo muchos niveles. Además supongo que antes de la compilación de estos *sutra* zazen fue enseñado como método para contemplar las cuatro nobles verdades<sup>47</sup> o bien los doce eslabones de causas y efectos<sup>48</sup>. En otras palabras, a los practicantes se le daban algunos “objetos” para contemplar, como las cuatro nobles verdades o los doce eslabones de causas y efectos, y zazen era practicado para educarse a sí mismo a meditar o para visualizarlos.

Este entrenamiento contemplativo fue desarrollado y perfeccionado en esa dirección y finalmente completado como el sistema de la práctica del *koan* en el actual zen Rinzai japonés. Pienso que el zen Rinzai japonés, que antes he llamado zen como adiestramiento extremo, es la forma mas perfeccionada para alcanzar el máximo nivel en esa práctica. Este método fue el resultado de una larga historia de desarrollo en la India, China y Japón.

Debemos estar orgullosos del hecho de que una persona, si practica de acuerdo a ese método, tendrá la oportunidad de convertirse en una persona de gran capacidad. Por otra parte debemos estar orgullosos del hecho de que el nivel final de esta práctica sea maravilloso como modelo incluso del nivel más alto de otras artes. Finalmente deberíamos estar orgullosos de que este método se haya desarrollado en Japón. Sin embargo, como ya he dicho, precisamente por que el nivel final puede ser alcanzado solamente por unas pocas personas muy dotadas, no es un camino religioso abierto a las personas comunes.

Por otra parte durante el trascurso de la historia del Budismo tras la muerte de Shakyamuni se desarrollo una forma muy diferente, un método que no se preocupaba del entrenamiento individual. A partir de finales del ss. IV la civilización hindú entró en contacto con la civilización griega, siendo influenciada por una cultura completamente diferente<sup>49</sup>. Supongo que a continuación el Budismo hindú se trasformó y los practicantes comenzaron a estudiar el despertar de Buda más

---

47 Según la tradición las Cuatro Nobles Verdades fueron expuestas por el Buda Shakyamuni en su primer sermón público después de su despertar, estando recogidas en el Dhammacakkappavattana Sutta. Las Cuatro Nobles Verdades son: 1) *dukkha* (sufrimiento es la traducción habitual del término pali *dukkha*); 2) La causa de *dukkha*; 3) La cesación de *dukkha*; 4) El camino que conduce a la cesación de *dukkha*.

48 *Pratītya-samutpāda*, o el surgimiento condicionado de todas las cosas, describe una cadena causal que es según la teoría budista el origen del sufrimiento: 1) *Avidyā*, ignorancia; 2) *Samskāra*, formaciones mentales; 3) *Vijñāna*, consciencia; 4) *Nāma Rūpa*, nombre y forma; 5) *Ṣaḍāyatana*, sentidos; 6) *Sparsha*, contacto sensorial; 7) *Vedanā*, sensación, sentimiento; 8) *Trṣṇa*, deseo, anhelo, sed; 9) *Upādāna*, aferramiento mental; 10) *Bhava*, nacer, devenir; 11) *Jāti*, nacimiento; 12) *Jarā-maraṇa*, vejez, muerte

49 Alejandro Magno conquistó el Asia menor y Central, a partir del 327 a.C, llegando hasta el reino de Gandhara, al norte de los actuales Pakistán e India, donde ya existía una importante comunidad budista. Los posteriormente llamados indo-griegos mantuvieron el control sobre varias partes de Asia central y del norte de la India hasta el año 10 d.C. En el reino de Gandhara se desarrolló el llamado arte greco-budista, siendo también muy probable la influencia en otros ámbitos de la cultura local y en concreto en la génesis del budismo *mahayana*, que apareció como movimiento separado dentro del budismo a partir del ss. I de nuestra era en la India, expandiéndose posteriormente hacia el norte (China, Tíbet, Japón, Vietnam, Corea y Taiwán).

profundamente, sobre todo a partir de la idea de que debía haber en el despertar del Buda un fundamento por el cual todos los seres humanos sean salvados y establecidos en la paz. Esta es una dirección diferente de la precedente vía hindú en la cual uno se adiestraba para obtener una especie de emancipación personal.

No tengo ninguna intención de hacer una conferencia sobre el desarrollo del pensamiento budista pero, brevemente, lo que muestran los *sutra mahayana*, como el Kegonkyo (Avatamsaka Sutra), el Hokke-kyo (Sutra del Loto) y el Nehankyo (Sutra del Nirvana), es que si bien desde el punto de vista humano somos seres ilusos, llenos de violentos deseos, vistos desde el ojo de Buda, como la realidad de la vida, todos estamos coparticipando en total libertad<sup>50</sup>, todas las cosas fenoménicas son ellas mismas la realidad última<sup>51</sup> y todos los seres vivos tienen la naturaleza de Buda<sup>52</sup>. Cuando Dogen escribe, al inicio del Fukan-Zazengi, que la vía es completa y universal se refería a la realidad de la vida vista desde el ojo de Buda, no desde el punto de vista humano. De esta forma expresa las conclusiones de la profunda filosofía de la verdadera enseñanza *mahayana*.

Quisiera que no pensaseis estas cosas tanto en términos de “Doctrina Budista” sino como un hecho con el cual nosotros mismo somos muy íntimos. ¿Qué significa esto? Como he dicho repetidamente, la actitud fundamental del budismo es que estabilizarse en el verdadero sí mismo<sup>53</sup> es el lugar de la paz absoluta. Esta actitud está antes de la formación de casi cualquier doctrina budista y constituye una actitud radicalmente diferente a la de otras religiones, las cuales predicán que adorar a Dios y tomar refugio en él es la paz absoluta de la mente.

«El fundamento de sí mismo es tan solo el sí mismo» (Dhammapada)

«Camina en el mundo dependiendo tan solo del sí mismo» (Suttanipata)

«Tomar refugio en sí mismo, tomar refugio en el Dharma. No tomar refugio en los otros»  
(Choagon kyo)

El sí mismo en estas expresiones no significa solamente aquello que nosotros llamamos “yo”. Nuestro “yo” habitual no es algo distinto al conjunto de elementos accidentales; como los rasgos hereditarios, las circunstancias de nacimiento, el ambiente en que crecemos, los hábitos, la educación, el conocimiento que deriva de nuestras experiencias limitadas, las condiciones físicas que cambian, las condiciones del tiempo, de las estaciones, de la edad. Tales agregados accidentales no pueden ser el verdadero sí mismo. Esto está muy claro tan solo reflexionando sobre nosotros mismos. Sin embargo cuando pensamos, por ejemplo, en el despertar, muchas personas adoptan su punto de vista particular como si fuera un patrón de medida, esto es verdaderamente ridículo.

Una vez una persona vino a visitarme y me dijo: “Me senté en zazen por primera vez en un templo hace tres años. Si bien fueron tan solo treinta minutos, mi mente se volvió muy clara y pensé que sería el *satori*. A continuación fui al templo algunas veces para practicar zazen e intentar hacer nuevamente la experiencia de ese estado mental. Si bien me sentaba con todo mi corazón, no podía conseguirlo de nuevo. ¿Por qué sucede esto?”

¿Por qué razón esta persona pensó que la condición psicológica que había experimentado en el primer zazen era el *satori*? Esta especie de condición mental no es ninguna otra cosa que un

---

50 Esta idea del origen interdependiente del mundo del Dharma, *hokkai-engi* en jap. (法界 缘起), está resaltada en el Kegonkyo (Avatamsaka sutra).

51 *Shoho-jisso* (Todas las cosas son la realidad última) es el tema principal del Hokkekyo (Sutra del loto).

52 La idea de la naturaleza de Buda está expresada en el Nehankyo (Sutra del nirvana).

53 “Sí mismo” es otra forma de denominar el “verdadero ser”. Ver nota 27.

sentimiento temporal causado por las condiciones de temperatura y humedad, es insignificante, como sentirse refrescado al tomar una bebida gaseosa. Una sensación así no tiene nada que ver con el *satori* como Dharma de Buda. Si nos aferramos a esta sensación y practicamos zazen para tener de nuevo la experiencia tan solo perdemos el tiempo. Carece totalmente de sentido. Puede ser que tal vez se comprenda mejor habiendo oído un ejemplo así de ridículo. Es triste que muchas personas se acerquen a la religión pensando que el despertar es esto o aquello según sus estúpidos puntos de vista.

También en otras religiones muchas personas, cuando declaran su fe o hablan de la alegría religiosa, a menudo narran de forma exaltada “maravillosas” historias en base a un estúpido sistema de valores propio. Tales historias “maravillosas” construidas en sus estúpidas mentes no son otra cosa que ilusiones, una fe como esta cambiará al encontrar cualquier adversidad o crisis. Dirán probablemente que están demasiado turbados para practicar zazen, que su fe no hace nada por ellos, o que no existe ningún Buda o Dios en este mundo. Ver las cosas usando nuestros pensamientos como medida de evaluación es realmente peligroso, independientemente de cuan bueno sea lo que veamos: Dios, Buda o el despertar. Es muy importante comprender esto completamente en la experiencia de nuestra vida. En el Shobogenzo Yuibutsu-yobutsu (Tan solo el Buda junto al Buda) Dogen lo ha expresado de la manera siguiente:

«Si el despertar proviene de la acción de los pensamientos precedentes al despertar, tal despertar no es fiable.»

He dicho que es importante comprender del todo que ver las cosas teniendo como patrón de medida nuestras ideas es peligroso, pero en verdad debo decir que es también peligroso “comprender del todo en la experiencia de nuestra vida”, porque también hacemos de nosotros mismos un patrón de medida. Apenas decimos que realmente lo hemos conseguido, hemos hablado usando nuestro pensamiento como patrón de medida.

¿Entonces donde está la realidad absoluta que está completamente separada de nuestro punto de vista como patrón de medida? Reside tan solo en hacer el zazen en el que dejamos ir nuestros pensamientos, teniendo claro que ellos no son otra cosa que agregados de factores accidentales.

Durante la larga historia del budismo *mahayana* la esencia de la iluminación de Buda fue interpretada de muchas maneras, apareciendo en *sutras* como el Kegonkyo (Avatamsaka sutra), el Hokkekyo (Saddharmapundarika sutra) y el Nehankyo (Nirvana sutra). El Kegonkyo dice que todas las cosas penetran a todas las cosas por que cada una es indispensable para la existencia de las otras. El Hokkekyo dice que todas las cosas no son distintas a la realidad misma. El Nehankyo dice que todos los seres vivientes tienen la naturaleza de Buda.

No debemos olvidar que el vacío (*shunyata*) de todas las cosas, que es descrito en el Hannyakyo (el Prajna-paramita hrdaya sutra), es el fundamento de esta expresión. Ellas son los escenarios del vacío. El vacío en el Hannyakyo es la base de los *sutras mahayana* escritos en épocas posteriores. ¿Qué es lo que significa este vacío? Es naturalmente imposible definirlo en palabras, pero en el lenguaje moderno podría ser descrito como vacuidad, sin producto, nada o no-forma. Es decir, deberíamos tener la actitud de abstenemos de dar forma a cualquier cosa desde el punto de vista humano.

El escenario del vacío es la realidad de vida, expresada cuando Dogen escribe que el camino es completo y universal. Por esta razón Dogen dejó de lado cualquier práctica especial de

contemplación o visualización y enseñó el zazen transmitido por los Budas y Patriarcas sin colorearlo.

Nos sentamos simplemente, dejando ir los pensamientos. Esta práctica puede ser llamada el zazen que realiza directamente la *prajna* (sabiduría) del vacío momento tras momento. Por tanto, aunque se haya llamado el zazen que ha sido correctamente transmitido por los Budas y Patriarcas, no significa que sea exactamente la misma práctica de meditación que Shakyamuni enseñó a sus discípulos. Más bien debe ser interpretado como el zazen sentado dentro del ojo de Buda dejando ir todos los sentimientos humanos.

«Zazen no es la práctica en los tres mundos<sup>54</sup>, sino la práctica de los Budas y de los Patriarcas»<sup>55</sup>

(Shobogenzo Doshin – La mente de la vía).

«En los últimos siglos solo mi difunto maestro arrancó los ojos del Buda y los Patriarcas y se sentó dentro<sup>56</sup>. Pocos maestros en China han sido iguales a él. Pocas personas han aclarado el hecho de que sentarse es el Dharma de Buda, que el Dharma de Buda no es diferente a sentarse. Aunque algunos hayan comprendido a través de la experiencia que sentarse es el Dharma de Buda, ninguno ha comprendido que sentarse es simplemente sentarse. Todavía menos han sido los que han mantenido el Dharma de Buda como Dharma de Buda.»

(Shobogenzo Zanmai – Ozanmai, El rey de los *samadhi[s]*)

Dogen dice que aquello que él transmitía según la enseñanza de su maestro Tendo Nyojo (Tiantong Rujing 1163-1228, en chino) era el zazen que es sentarse sin mantener un punto de vista humano como patrón de medida en el ver las cosas, arrancando los ojos de Buda y sentándose dentro de ellos<sup>57</sup>. En otras palabras, sentarse en “zazen como realidad de vida”, sin buscar nada más que “zazen como realidad de vida”.

Por lo tanto el zazen transmitido por los Budas y los Patriarcas no tiene el objetivo de obtener el despertar personal como objetivo final de un largo y duro entrenamiento. Más bien es el zen como religión auténtica en la que nos establecemos en paz (*anraku no homon*, la puerta del Dharma de la paz y de la felicidad – *nirvana*) a través de la práctica de “tan solo sentarse”, confiados y determinados en que zazen es en sí mismo el ojo de los Budas y los Patriarcas. Dejamos ir los pensamientos y no intentamos medir las cosas a partir de estos. De la misma forma que no intentamos penetrar las cosas con nuestros pensamientos como punto de referencia, aunque millones de pensamientos vayan y vengan. Esos pensamientos son simplemente secreciones del cerebro. Por tanto no tenemos necesidad de huir de ellos, estando molestos por ellos, ni de combatir para eliminarlos. No son otra cosa que secreciones de nuestro cerebro. No tenemos necesidad de ir tras nuestros pensamientos para realizarlos o de actuar bajo su impulso. Simplemente no damos forma al punto de vista del Yo, que siempre escapa de alguna cosa o busca alguna cosa.

Dejamos ir todos los pensamientos y vemos su ir y venir al interior de nuestro zazen como escenario de vida, como naturaleza. Esta es la razón por la que nuestro zazen es llamado el zen del despertar

---

54 Ver nota 7. Puede significar también; pasado, presente, futuro.

55 Compárese con Juan (18,36): “Mi reino no es de este mundo”,

56 De origen probablemente chino, la expresión “arrancó los ojos del Buda y de los Patriarcas y se sentó dentro” es la traducción literal de las palabras usadas por Dogen. Es decir, mirar con los mismos ojos, desde el mismo lugar, que los Budas y los Patriarcas.

57 Es decir, viendo la realidad desde los ojos de Buda y no con nuestros ojos convencionales.

silencioso<sup>58</sup>. Este zazen es verdaderamente maravilloso. Aunque debamos esforzarnos en mantener la postura de zazen con nuestros músculos y nuestros huesos dejando ir los pensamientos no debemos ser conscientes de haber alcanzado la meta.

«El estado de los budas es impensable. La inteligencia no puede alcanzarlo»  
(Shobogenzo Bendowa)

«Aquello que se asocia a las percepciones no puede ser el modelo del despertar»  
(Shobogenzo Bendowa)

¿Porqué es imposible ser consciente de haber alcanzado la meta cuando prestamos atención a la postura de zazen y dejamos ir los pensamientos? Porque apenas nos volvemos conscientes estamos ya usando nuestro punto de vista personal como patrón de medida. Abandonar nuestro punto de vista personal como patrón de medida viene realizado solamente más allá de nuestro conocimiento, en el mismo apuntar a zazen con nuestros huesos y nuestros músculos.

Por tanto, cuando practicamos zazen, estamos simplemente apuntando a la postura que es la de dejar ir los pensamiento. Esto es zazen. Ese es el significado de *shikan*<sup>59</sup> (únicamente) y de la frase del Fukan-zazengi que dice:

«¿Cómo el pensamiento se posa sobre el fondo del no pensamiento? Impensado

Por otra parte *shikan* es la conducta de cualquier momento. No puede ser preservado o acumulado. Eso ocurre porque nuestra vida está muy fresca. Es imposible desarrollar una técnica personal o la capacidad de practicar a través del adiestramiento. Hacemos exactamente tan solo aquello que hacemos. Debemos entender el espíritu de los preceptos budistas<sup>60</sup>, indicado por Shakyamuni, como la real enseñanza de vivir. Si podemos alcanzar algún estado fantástico de la mente perfeccionando nuestra técnica por medio del adiestramiento estaremos atrapados al punto de vista del Yo y nuestra práctica se convertirá en práctica con espíritu de provecho o de ganancia (*ushotoku*). En el zazen que realiza la *prajna* debe existir no ganancia (*mushotoku*).

Como ya he dicho la esencia del budismo es realmente el verdadero ser que se asienta en el verdadero ser. Pero el verdadero ser no es el Yo que desea mejorarse por sí mismo y convertir a uno en alguien importante. El verdadero ser es más bien la base de la realidad de vida que debería ser estudiada dejando ir los pensamientos e interrumpiendo la manera de ver que distingue a uno mismo de los otros.

En este camino del Buda, si bien no hay nada que obtener, no podemos decir que no hay práctica. Es una profundidad que debemos practicar y realizar sin fin y, sin embargo, no hay ninguna distinción de categorías en esta profundidad. Nuestra práctica debe ser la de la no distinción de categorías (*mukaikyu*) y la de la no-contaminación (*fuzenna*).

---

58 *Mokusho zen* 默照禪, zen del despertar silencioso. Esta frase fue una descripción de la práctica realizada por el maestro chan chino Caodong (Soto en jap.) Hongzhi Zhengjue. Es una aproximación opuesta a la del zen Rinzai, también conocido como *kanna zen*, 看话禪, o zen en que se observan las preguntas (*koan*).

59 Ver nota 4.

60 *Haradaimokusha*, en el original. Es la transliteración del sánscrito *prātimokṣa*, el código de los preceptos que los monjes siguen en su práctica. En el Butsu Yuikyogyo (Las últimas enseñanzas de Buda, un capítulo del Nirvana sutra) se recogen las palabras que Buda dijo a sus discípulos cuando iba a morir: «Estudiantes, después de mi muerte debéis respetar y seguir *haradaimokusha*. Si lo hacéis seréis como una persona que encuentra una luz en la oscuridad o como un pobre que logra el bienestar. Debéis comprender que este *haradaimokusha* es vuestro gran maestro. Incluso si me quedara en el mundo esto no cambiaría.»

¿Qué es lo que esto significa concretamente? *Shikan* en el zen de Dogen significa ser solo la realidad de la vida. En otras palabras, es el fundamento por el cual una violeta florece como violeta y una rosa florece como rosa. Esto no tiene que ver con la técnica de cultivar bellísimas rosas para un concurso, compitiendo con otros. Manifestamos la vida del verdadero ser como es realmente. Cuando nos comportamos así no podemos comparar una pequeña violeta con una soberbia flor de rosa. No podemos decir cual es más bella. En el reino de la auténtica religión debemos decir que incluso una hierba sobre el borde de la carretera da vida a su flor con toda ella misma, y que eso basta.

Aquí no hay ninguna distinción de categorías. Pero es necesario que esto sea la práctica de la no-contaminación para vivir nuestra vida siempre más profundamente. En todo momento de la realidad de la vida; la ilusión y la realidad de la vida misma, el despertar y la realidad de la vida misma. La cosa más importante es detener el intentar desechar las ilusiones y alcanzar el despertar. Es esencial la conducta que incesantemente realiza nuestra fuerza vital, que incluye ilusión y despertar. Por ello, como dice Dogen: “Cada uno de vosotros, ahora, tenéis que practicar sin ocuparos de otra cosa, de todo corazón. Diez de cada diez realizaréis el camino.”

Este es el zazen que debe de ser aconsejado universalmente. Al mismo tiempo tiene, sin embargo, una profundidad sin límites que solamente puede ser expresada con la palabra *yusui* (profundo y calmado). Mi maestro Kodo Sawaki decía a menudo en sus últimos años que el zazen de Dogen era *yusui*<sup>61</sup>. Recuerdo en este instante sus palabras, cuando decía esto me conmovía y pensaba que realmente estaba expresando un punto esencial. Desde entonces he hecho el voto de explicar cómo y porqué el zen de Dogen es tan profundo, para permitir a los futuros practicantes comprenderlo y practicarlo sin errores.

Pienso que la profundidad del Dharma de Buda y del zazen de Dogen reside en el hecho de que, puesto que no hay ninguna distinción de categorías, es de una profundidad sin límites. Y aunque sea de una profundidad sin límites, no hay ninguna distinción de categorías. Debemos tan solo practicar sin obtener la realización o estableciendo objetivos, sin escoger o rechazar.

Aquí he abordado el zen de Dogen como religión. Si consideramos el zen de Dogen como religión, es inútil decir que zazen debe operar en todo momento de nuestra vida cotidiana. En este escrito he hablado de zazen solo en sentido restringido. Dogen ha enseñado, concretamente en el Eihei Shingi, la manera en la que zazen trabaja en nuestras vidas como un todo. Os ruego estudiarlo. Yo he escrito dos comentarios sobre dos capítulos del Eihei Shingi, el Tenzo-Kyokun (Instrucciones a un cocinero zen) y el Chiji-Shingi (Reglas para los responsables del monasterio). Han sido publicados con los títulos de *Jinsei-ryori no hon* (El libro de cocina para la vida) y *Seimei no hataraki*<sup>62</sup> (La función de la vida). Sería útil que los leyeseis para comprender concretamente el zen de Dogen como religión.

---

61 *Yusui* significa profundo y tranquilo. *Yu* quiere decir: 1) profundo, remoto, aislado, oscuro, 2) secreto, escondido 3) quieto, tranquilo, sereno. *Sui* quiere decir: 1) remoto (en el tiempo y en el espacio), 2) profundo, hondo

62 Existe traducción en inglés del *Jinsei-ryori no hon* de Uchiyama, “*How to cook your life*” (John Weatherhill, Tokio, 1996, y Shambala, Boston & London, 2005), e italiano, “*Instruzioni a un Cuoco Zen*” (Ubal dini, Roma, 1986). El *Seimei no hataraki* no está publicado todavía en ninguna lengua occidental, que sepamos. De ninguno de los dos libros existe traducción en español por el momento. De Kosho Uchiyama están disponibles en español el libro “Abrir la mano del pensamiento” (Kairos, Barcelona, 2009), de imprescindible lectura, así como algunos textos cortos recogidos en el libro de diversos autores, compilado por John Daidoo Loo ri, “El arte de permanecer sentado”, (Oniro, Barcelona, 2005)