

# FUKANZAZENGI: NORMAS UNIVERSALES PARA ZAZEN

ESCRITO POR EIHEI DOGEN EN 1227

La Vía es fundamentalmente perfecta. Penetra todo. ¿Cómo podría depender de la práctica y de la realización? El vehículo del Dharma es libre y despejado de trabas. ¿En qué es necesario entonces aplicar el esfuerzo concentrado del hombre? En verdad el Gran Cuerpo está más allá del polvo del mundo. ¿Quién podría creer que hay un método para limpiar el polvo? No es nunca distinto de cualquiera, siempre exactamente allí donde esté.

## **¿De qué sirve ir de aquí allá para practicar?**

Sin embargo, si hay una fisura, por muy estrecha que sea, la Vía queda tan alejada como el cielo de la tierra. Si se manifiesta la menor preferencia o la menor antipatía, el espíritu se pierde en la confusión. Imaginad a quien se vanagloria de comprender y se hace ilusiones sobre su propio Despertar; vislumbrando la sabiduría que penetra todas las cosas, une la Vía, clarifica el Espíritu y hace nacer el deseo de escalar el cielo mismo. Esta persona ha emprendido la exploración inicial limitada de las zonas fronterizas pero aún no está suficientemente sobre la Vía vital de la emancipación absoluta.

¿Necesito hablar de Buda, que estaba en posesión del conocimiento innato?

Se siente todavía la influencia de los seis años que él vivió, sentado en Loto en inmovilidad total. Igualmente Bodhidharma: la transmisión del sello hasta nuestros días conserva el recuerdo de sus nueve años de Zazen frente al muro.

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

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

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

No juzguéis los pensamientos ni las perspectivas. No tengáis ningún deseo de convertirnos en Buda. Zazen no tiene absolutamente nada que ver con la posición sentada o la posición tumbada. En el sitio donde tenéis la costumbre de sentaros, extended una esterilla de paja y poned el Zafu encima. Sentaos en Loto o en medio Loto. Para la postura del Loto, colocad primero el pie derecho sobre el muslo izquierdo y después el pie izquierdo sobre el muslo derecho.

Cuidad de aflojar vuestra ropa y vuestro cinturón arreglándolos convenientemente.

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

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

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

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

¿Cómo se piensa en no pensar?

Más allá del pensamiento (*Hishiryō*).

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

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

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

Cuando os levantéis, moveos suavemente y sin prisa, en calma y deliberadamente. No os levantéis de manera súbita o brusca. Si procuramos una mirada al pasado, se percibe que la trascendencia de la iluminación o la no iluminación, morir sentado o de pie, siempre ha dependido del vigor de Zazen. Además, el acceso al Despertar ocasionado en un determinado momento por un dedo, una bandera, una aguja, un martillo; el cumplimiento de la realización gracias a un cazamoscas, un puño, un bastón, un grito, todo eso no puede asirlo totalmente el pensamiento dualista del hombre. En verdad, tampoco puede ser mejor conocido mediante el ejercicio de los poderes naturales. Eso está más allá de lo que el hombre escucha y ve, ¿acaso no es un principio anterior a los conocimientos y las percepciones?.

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

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

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

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

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

Os lo ruego, honorables discípulos del Zen. Acostumbrados desde hace mucho tiempo a tantear al elefante en la oscuridad, no temáis al verdadero dragón. Concentrad vuestra energía en la Vía que indica lo absoluto sin desvío. Respetad al hombre realizado que se sitúa más allá de los actos de los hombres. Armonizaos con la iluminación de los Buda; suceded a la dinastía legítima del Satori de los Patriarcas.

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

*Eihei Dogen, año 1227*