

LA PRÁCTICA DEL ZAZEN



Stella del Mattino

Traducción al español: Roberto Poveda Anadón
Revisión del borrador: Carlos Collar Menéndez

Foto de cubierta:
Metropolitan Museum of Art (New York, N.Y.)
Publications - Digital Collections b1007463 193
<https://libmma.contentdm.oclc.org/digital/collection/p15324coll10/id/33359>

Esta obra puede ser distribuida e impresa libremente
bajo una licencia Creative Commons



Reconocimiento de la autoría, no uso comercial, sin obras derivadas

Índice

<u>Prefacio.....</u>	<u>3</u>
<u>PARTE I: LA FLOR DE LA TRADICIÓN.....</u>	<u>7</u>
<u>1. FUKANZAZENGI.....</u>	<u>8</u>
<u>2. Cómo se hace zazen.....</u>	<u>14</u>
<u>3. Un zazen que no conduce a nada.....</u>	<u>21</u>
<u>4. Zazen como buddhadharma (entrevista).....</u>	<u>32</u>
<u>5. Junto a la piedra antigua.....</u>	<u>42</u>
<u>PARTE II: LA PRÁCTICA EN EL MUNDO MODERNO.....</u>	<u>52</u>
<u>1. Qué es el zen.....</u>	<u>53</u>
<u>2. La práctica del zazen.....</u>	<u>60</u>
<u>3. La cuestión de nacer y morir desde el punto de vista zen.....</u>	<u>69</u>
<u>Bibliografía esencial.....</u>	<u>82</u>

Prefacio

Maurizio De Innocentis

Este libro recoge una serie de escritos que han aparecido en situaciones y épocas distintas, pero todos con el objetivo declarado de describir, de la manera más explícita posible, la esencia del budismo zen, es decir de su práctica fundamental, el *zazen*.

Obviamente la paradoja está ahí. Las palabras pueden sugerir, introducir, pero no pueden sustituir ni la práctica misma, ni la cercanía a ese “buen amigo” (*kalyāṇa-mitta*; cfr. SN 45.2) que, habiéndonos precedido sobre el sendero, nos indica la dirección con su misma vida.

No obstante esto, leer sobre el auténtico *zazen* nos salva, ante todo, de equívocos y malentendidos que, sobre un asunto tan delicado para la vida, podrían llevar a daños incalculables. Cada texto de esta recopilación nace de la determinación de los autores a dedicar, de manera exclusiva, su vida entera a *zazen*, así como del esfuerzo de traducir en palabras, lo más acordes posible a su experiencia, los presupuestos y los efectos de tal determinación.

Algunas consideraciones sobre la división del libro en dos partes: I. “La flor de la tradición”, que recoge textos que van desde Dōgen hasta Antaiji, con Uchiyama Kōshō y Yokoyama Sodō; y II. “La práctica en el mundo moderno”, en donde Maurizio Yūshin Marassi sintetiza su propia experiencia personal.

En la primera parte, Dōgen afirma: «Deja la práctica de buscar dichos e investigar palabras; da el paso que vuelve la luz y la lanza al interior. ...Tienes ya el punto fundamental de la vía que es el cuerpo humano, no atraveses el tiempo en vano» (*Fukanzazengi*). En otro sitio dijo: «Desde el momento en que se encuentra al propio maestro las prácticas rituales, como quemar incienso, realizar postraciones, recitar el Nembutsu, la confesión [pública], la recitación de los textos del canon, ya no son necesarios. Lo único necesario es que el propio *zazen* actual coincida perfecta y auténticamente con la modalidad del verdadero *zazen*» (*Bendowa*, Stella del Mattino, 2017, e-book – Para una

traducción al español de este texto, descargable libremente, véase el anexo Bibliografía esencial). Por tanto, un zazen puro, no acompañado por rituales complejos, ni recitaciones cadenciosas, cuyo único instrumento es el propio cuerpo, sin otro objetivo que el de vivir la propia vida de manera auténtica. La tradición de Antaiji, fundada por Sawaki Kōdō y detalladamente explicada por Uchiyama Kōshō, sobre todo con sus escritos sobre la correcta manera de vivir, y después por su alumno Watanabe Kōhō, con sus acciones, no se dirige a otro lugar que a ese.

Es muy fácil, sin embargo, construir castillos ilusorios a propósito de la práctica propia, y es igualmente fácil malinterpretar las palabras de quien nos ha precedido y tomarlas por aquello que no son, es decir por visiones metafísicas de “mentes universales” y entidades absolutas. En vez de tomarlas, mas bien, como expresiones fenomenológicas provisionales sobre la experiencia meditativa, metáforas de la vía e indicaciones “alusivas” sobre el recorrido. Esta circunstancia induce muy a menudo al practicante a dar un objetivo externo a su propio *zazen*. El *zazen*, entendido como *shikantaza* (simplemente sentarse), consiste en cambio en la práctica del “no aferrar” solo por no aferrar, y del “despertarse” solo por despertarse de cualquier ilusión que la mente construya, incluidas las elaboraciones metafísicas.

Ya en los antiguos *sūtra* «para explicar aquello que no puede ser verbalizado y que trasciende el razonamiento, los Buddha hacen uso de un lenguaje ambiguo y simbólico, llamado *saṃdhābhāṣya*, es decir “lenguaje intencional» (F. Sferra, *Introduzione a: Sutra del Loto*, Rizzoli, Milán 2001, p. 30). En otros términos y desde la perspectiva del que lo lee, «cada vez que, siguiendo la sugestión del *sūtra*, formamos en nuestra mente una imagen del significado, esa misma imagen nos lleva por mal camino y, de repente, nos damos cuenta de que el *sūtra* ya nos lo estaba diciendo, como si el autor se lo esperase. O como sí lo hubiese provocado voluntariamente, hasta el punto de que, a veces, la posición ...en la que nos hemos reconocido es explícitamente negada o bien se burla de ella como fruto de la imaginación de un ingenuo» (M.Y. Marassi, *Il Buddismo Mahāyāna*, vol. I, Marietti, Genova-Milano 2006, p. 145).

El budismo no es una metafísica, ni un intento de establecer «cómo son las cosas», es “solo” la vía que conduce a la liberación del sufrimiento. De forma más clara, la vía budista es la vida misma vivida según la enseñanza. Aquellos que la emprenden la vuelven nueva cada vez, en el sentido de que es nueva la vida que la personifica cada vez y, sin embargo, es necesario estar seguros de que aquello que se está haciendo es exactamente aquello que han hecho aquellos que la han recorrido antes que nosotros. Y es en este punto donde se convierte en útil la “huella”, es decir el legado de palabras y acciones que

llegan desde el pasado; palabras y acciones que, precisamente por su importancia, son analizadas y confrontadas con la propia experiencia con extremo cuidado.

En la segunda parte por tanto, dedicada a la “práctica en el mundo moderno”, los ensayos de Mauricio Yūshin Marassi parten del presupuesto de que la vía budista es siempre contemporánea a sí misma, de que cada practicante que se propone entrar en la vía la descubre desde el principio con su misma vida, pero esforzándose constantemente en conectar la experiencia propia con aquello que la tradición indica como esencial.

Esto corresponde al hecho histórico de que el budismo, y el zen en particular, ha vuelto a comenzar varias veces desde un punto cero, cuando la ampliación doctrinal corría el riesgo de llevar la práctica por mal camino. Véase Nāgārjuna, Vasubandhu, Bodhidharma, Huinég, Dōgen zenji, Sawaki Kōdō, el mismo Uchiyama Kōshō con la práctica del “Sesshin sin juguetes” (cfr. *La realtà della vita*, Stella del Mattino, 2018, p. 42; e-book) y Watanabe Kōhō, que “desplazó” el monasterio de Antaiji desde la ciudad de Kyoto a la cima de una montaña. Así, aquello que parece históricamente más reciente es, en realidad, fruto del esfuerzo de retornar a la simplicidad y a la esencialidad del mensaje original.

De la misma manera ha de observarse el “japonismo” de mucho zen occidental. A veces se tiene la impresión de que, con la imitación de las formas japonesas, se busca una credibilidad difícil de adquirir de otro modo. A esta tendencia occidental corresponde la propensión de los japoneses a responder positivamente a la búsqueda de “japonesidad”, ofreciéndola como clave esencial para acceder a la práctica religiosa. Se trata de una inclinación históricamente determinada, que va más allá del zen y que remonta por lo menos al final de la segunda guerra mundial. Cuán proféticos han sido Uchiyama rōshi y Watanabe rōshi que, aun probablemente percibiendo en sí mismos el mismo espíritu del “japonismo” (日本主義 *nihonshugi*, cfr. M.Y. Marassi, *La genesi delle religioni del Giappone*¹) se han abierto a los extranjeros, estimulando en ellos la búsqueda de una vía original del budismo zen que apuntase al reconocimiento de aquello que es verdaderamente esencial: la práctica del zazen como vía para disolver el sufrimiento.

El mensaje budista es necesariamente vehiculizado, en la historia, por contenedores culturales (fruto de un trabajo milenario de inculturización) que lo vuelven comprensible y transmisible. Pero, ¡ay si se confunde el contenedor (que es cada vez distinto, en la India del s. VI a.C., en la China taoísta o en el

¹ Puede descargarse una traducción al español de este texto en: <https://www.lastelladelmattino.org/download/la-genesis-de-las-religiones-de-japon>

Japón sincretista y confuciano) con el contenido!. Será necesario, también en ese caso, realizar una continua “desmitologización”, que restituya aquello que se ha convertido en “ídolo” al significado original simbólico y metafórico.

Finalmente, hay que decir que las repeticiones, aun debidas al origen diverso de los textos que publicamos, benefician la interiorización de instrucciones y de perspectivas, solo aparentemente simples, por parte del lector que busca de forma sincera lo auténtico detrás de los condicionamientos de las modas.

PARTE I: LA FLOR DE LA TRADICIÓN

1. FUKANZAZENGI²

Dōgen zenji

Este es el primer texto escrito por Dōgen³, inmediatamente después de su retorno a Japón desde China en 1227. El autor, en el *Fukanzazengi senjutsu yurai* (*Motivos para la redacción del Fukanzazengi*), que le sirve de introducción, lo presenta con estas palabras:

«Dado que en Japón nunca se ha oído hablar de “transmisión diferente fuera de las escrituras” (*kyōge betsuden*), de “tesoro de la visión del auténtico dharma” (*shōbōgenzō*), ni tampoco de los principios del zazen, hete ahí que aquí todavía no han sido trasplantados. Por ello, habiendo vuelto a la patria desde China, ante las peticiones de instrucción por parte de las personas que se me acercaban, he tenido que escribir, por su bien, este texto sobre los principios fundamentales del zazen».

Dōgen continuó revisando este escrito durante toda su vida.

La que sigue es una traducción inédita, realizada por La Stella del Mattino.

² La traducción del texto y el *Apéndice* son de Giuseppe Jisō Forzani

³ Eihei Dōgen (1200-1253) es el monje budista japonés con el que comenzó la tradición Zen denominada posteriormente Sōtō. Es una figura religiosa de gran importancia por su ejemplo de búsqueda espiritual, por los numerosos textos que ha dejado como materia de estudio, por haber transmitido la tradición Chan desde China a Japón, desde donde en tiempos reciente ha llegado a Occidente, por haber indicado el *zazen*, describiéndolo cuidadosamente, como la práctica de cuerpo y mente fundamental del budismo mahāyāna.

El texto

Fukanzazengi

La forma del *zazen* que es invitación universal

La vía, originariamente, es intrínseca a cualquier lugar de manera perfecta,
¿por qué aspirar a ella a través de prácticas y despertares?
El vehículo de la verdad es incondicionado y presente,
¿por qué perder el tiempo con artimañas?
Además, nada levanta polvo en absoluto,
¿por qué creer en los métodos para purificarlo?
El centro no se aleja de aquí,
¡escucha!, no deambules con el cuerpo y con la mente por prácticas religiosas.

Sin embargo, si das pie incluso a un mínimo desvío, el cielo y la tierra se hacen inconmensurablemente lejanos; si das lugar al mínimo “me gusta – no me gusta”, el corazón se pierde en la confusión.

Supongamos, por ejemplo, que tú estés orgulloso de tu comprensión, que abundes en iluminación, que hayas divisado la sabiduría, obtenido la vía, aclarado el corazón dando impulso al ideal de escalar el cielo; no haces sino distraerte cerca del umbral del nirvāṇa e ignoras casi del todo el laborioso sendero de la libertad.

¡Observa! Buddha, sabio de nacimiento: se ve el rastro de los seis años transcurridos sentado erguido; Bodhidharma, que ha transmitido el sello del corazón de la vía: se oye la fama de los nueve años sentado frente al muro. Así fueron los antiguos sabios, así debe practicar el hombre de hoy. Por lo tanto, detén la práctica de buscar dichos e investigar palabras, da el paso que da la vuelta a la luz y la arroja al interior.

De este modo tu cuerpo y espíritu de forma natural es abandonado y aparece tu rostro originario. Si aspiras a conseguir esto, ahora mismo debes de comprometerte con esto.

Para *zazen* es apropiado un lugar tranquilo. Bebe y come con regularidad. Libérate y separate de cualquier tipo de relación, deja descansar cualquier iniciativa. Sin pensar ni en el bien ni en el mal, no te ocupes de aquello que es justo y de aquello que está equivocado. Interrumpe la actividad del corazón, de la mente y de la reflexión. Interrumpe las investigaciones del pensamiento, de la imaginación, de la contemplación.

No midas cuánto has realizado la vía [medir Buddha], esta no tiene que ver con estar sentados o tumbados.

Normalmente se pone un cojín cuadrado, ancho y grueso, sobre el pavimento y, sobre este, otro cojín alto y redondo [*zafu*] sobre el que nos sentamos. La posición es con las piernas cruzadas de forma completa [*kekkaфуza*] o de forma incompleta [*hankafуza*]. En el primer caso pon el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. En el segundo caso tan solo el pie izquierdo sobre el muslo derecho.

Vístete con un vestido cómodo y limpio. Pon el dorso de la mano derecha sobre el pie izquierdo y el dorso de la mano izquierda en la palma de la mano derecha. Las puntas de los pulgares deben tocarse ligeramente. Siéntate erguido, sin inclinarte ni a derecha ni a izquierda, ni hacia delante ni hacia detrás. Las orejas deben estar en línea con los hombros, la nariz debe estar en línea con el ombligo. La lengua reposa contra el paladar. Las mandíbulas y los labios están cerrados sin esfuerzo.

Mantén siempre los ojos abiertos. Respira tranquilamente por la nariz.

Tras haber regulado la posición de la manera descrita, espira tranquilamente y después inspira. Haz algún movimiento ondulatorio con todo el cuerpo a derecha e izquierda. Luego siéntate inmóvil.

La disposición de tu pensamiento se apoya sobre este fondo del no pensamiento. ¿Cómo la disposición del pensamiento se apoya sobre el fondo del no pensamiento? Impensando. Ahí está, ese es el punto distintivo esencial del *zazen*.

Zazen no consiste en aprender a meditar [en aprender el zen]. Simplemente es la puerta real de la paz y de la alegría, es la práctica hecha realidad que llega a la plenitud del despertar. El presente se hace presente con evidente profundidad, aquí no llega la maraña de los condicionamientos y de las ilusiones.

Si encuentras aquí un hogar, es como el dragón que encuentra el agua, se asemeja al tigre que se adentra en la montaña.

Es necesario conocer correctamente que la realidad auténtica se manifiesta y avanza por su propia fuerza, y que destruye en primer lugar el atontamiento y la disipación.

Cuando te levantes de *zazen* mueve el cuerpo despacio, alzáte de forma tranquila, no te muevas de manera violenta.

Si observamos los ejemplos del pasado, ir más allá de lo mundano e ir más allá de lo santo, fallecer estando sentados o morir de pie, todo ello es confiado completamente a esta fuerza.

Por otra parte, también el eje de la enseñanza impartida agitando un dedo, una caña, una aguja, un martillo, incluso la advertencia que despierta suministrada con el espantamoscas, con el puño, con el bastón, con un grito, todo eso no brota de haber valorado y discriminado bien, y no creáis que se deriva del conocimiento de poderes mágicos. Son comportamientos cuya autoridad va más allá de aquello que se siente y de aquello que se ve, brotan completamente de la norma que está antes del conocimiento intelectual.

¡Es así! Por lo tanto, sin discutir sobre sabiduría o estupidez, no discrimines entre hombre que vale y hombre tonto. Aplicate con todo ti mismo y estaras ya en la práctica del camino. La práctica del despertar, por su naturaleza, no produce contaminación y, ejecutándola, es normalidad cotidiana.

Hablando en general, sucede que, en nuestro mundo como en otros lugares, en India como en China, llevando el sello de Buddha, cada casa lo hace a su manera. Si se lo aplica al solo estar sentados, estamos obstaculizados por la inmovilidad⁴.

Aun existiendo innumerables situaciones distintas, haz solo la práctica de *zazen*. No abandones el lugar que es el hogar de tu práctica y no vagabundeas por otros sitios en el mundo polvoriento. Si das un paso en falso, te equivocas y desvías de la dirección que tienes delante.

Tienes ya el sostén de la vía que es el cuerpo humano, no atraveses el tiempo en vano. Tienes que preservar y aplicar la esencia de la vía de Buddha, ¿quién querrá disfrutar de manera vana de las chispas? No solo, los fenómenos son como el rocío sobre la hierba, el curso de la vida se asemeja a un relámpago, de repente es nada, en un instante desaparece.

Esta es mi plegaria: que aquellos que componen la noble corriente de los practicantes, habiendo aprendido a tientas durante mucho tiempo a través de imitaciones, no desdénen ahora al verdadero dragón.

Avanza con energía en la vía directa y radical, respeta al hombre que corta el confiarse al saber y anula su dependencia de la acción, entra en compañía de aquellos que viven la esencia de la vía, hereda la paz de aquellos que han practicado antes que tu.

Si durante mucho tiempo realizas esto, ciertamente te conviertes en esto. El cofre de los tesoros se abre por si solo y tu recibes y usas a voluntad.

4 La traducción es literal, el sentido es ambiguo. Actualmente lo interpreto así: «El dharma está por todas partes, cada corriente del budismo lo *presenta* a su manera. *Zazen* es la práctica que remite todo al único común denominador y previene del vagabundeo por las interpretaciones, obstaculizando con la inmovilidad todo movimiento físico y mental».

Apéndice a la traducción

Giuseppe Jisō Forzani

Respecto al título 普勸坐禪儀 - *Fu kan zazen gi*- un par de aclaraciones parecen útiles, si no necesarias. En anteriores ocasiones ya hemos traducido el título entero como “La forma del *zazen* que es invitación universal”. Es conveniente ahora rendir cuentas del porqué de esta elección, con el fin de que conserve, si es el caso, su validez. Veamos primero las palabras individuales y después la frase en conjunto. 普勸 - *Fu Kan*- es lo que se ha convertido en “invitación universal” y la traducción es correcta, con la condición, creemos, de encuadrar el sentido con el cual se utiliza la palabra “universal”; palabra actualmente de uso tan común como polivalente. 普 - *Fu*- sirve para indicar “amplitud - generalidad”; en el japonés moderno se usa por ejemplo, combinada con otro ideograma, para decir “común, usual” (*futsū* - 普通), o bien “omnipresencia, universalidad” (*fuhensei* - 普遍性). 勸 - *Kan*- sirve para indicar “incitación, recomendación”; hoy se usa, por ejemplo, en la palabra “estímulo, incitación” (*kanshō* - 勸奨) o también en “persuasión, invitación” (*kanyū* - 勧誘). *Fukan* es por tanto amplia invitación, recomendación dirigida a la generalidad. *Zazen* lo dejamos donde está y tal como está. 儀 - *Gi*- (pronunc. es. “gu...” de guía) ha sido convertido en “forma”, después de no breves reflexiones. Es utilizable siempre y cuando se aclare de qué tipo de forma se trata. El sentido literal del término es “rito”, “modelo”, “estándar de comportamiento”; encontramos el ideograma en muchas palabras, entre ellas *gishiki* - 儀式 - “ceremonia, ritual, servicio religioso” y *girei* - 儀礼 - “etiqueta, cortesía formal”.

Preguntémonos ahora qué puede haber querido decir Dōgen usando esta frase y busquemos entender por qué ha usado precisamente estas palabras. Estamos en 1227, en Japón. El budismo es una religión de escasa difusión popular, pero organizada y potente, gestionada de manera exclusiva por una clase clerical, protegida y mantenida materialmente por el poder político constituido, que a su vez es confirmado y legitimado desde el plano religioso. Las formas del culto son rituales y esotéricas, los textos escritos incomprensibles de manera general, excepto para unos pocos especialistas.

Es también un periodo de gran turbulencia política, marcado por numerosos desastres naturales. A nivel popular se abre camino la idea del fin de los tiempos, de la entrada en la fase histórica final del *dharma* (jap. *mappō*). Algunos religiosos, formados todos en los templos del monte Hiei, sede de la escuela ritualista Tendai, son empujados por su propia búsqueda hacia

diferentes costas; muchos viajan a China, para buscar el sabor genuino del agua que surge del manantial. Entre ellos Dōgen zenji. Al volver a su patria, publica inmediatamente el *Fukanzazengi*. Es, de forma temporal, su primer texto, que sin embargo llega a nosotros en su forma definitiva tras revisiones dilatadas en el arco de toda su vida.

No es el único *Zazengi* escrito por Dōgen. En su obra mayor, el *Shōbōgenzō*, encontramos un texto datado en 1243, titulado simplemente *Zazengi*. Es prácticamente idéntico al nuestro, pero reducido a alrededor de un tercio; solo contiene las instrucciones sobre como colocar el cuerpo y sobre la disposición del pensamiento. Podemos considerar que estaría dirigido principalmente al ámbito monástico.

Se puede por tanto suponer legítimamente que la intención de Dōgen, al escribir el *Fukanzazengi*, sería la de ofrecer a los lectores un *zazengi* (una explicación sobre el *gi* que llamamos zazen) dirigida a cualquiera, a la generalidad de las personas. Entendemos *fukan*, por tanto, como aconsejado a todos, en el sentido de que es escrito de manera que todos lo puedan comprender y que está dirigido a personas comunes, no a especialistas. Podemos pensar legítimamente, por otra parte, que Dōgen también pretendía proponer *zazen* como una forma religiosa accesible directamente a las personas, sin la mediación de clérigos, sin aromas esotéricos.

Por nuestra parte nos atrevemos a sostener que *Fukanzazengi* quiere decir que el *zazen* es una forma de acceso a lo universal. Forma del cuerpo que coincide con nuestra postura sentada (*za*), forma del pensamiento que no coincide con nada.

2. Cómo se hace zazen⁵

Uchiyama Kōshō

Hasta ahora he hablado del significado de zazen, ahora examinaré a fondo la manera de hacerlo en la práctica.

En primer lugar, el lugar elegido para zazen debe ser lo más silencioso y tranquilo posible. Ni demasiado luminoso ni demasiado oscuro, cálido en invierno y fresco en verano. Protegido de corrientes de aire, de humo y perfumes intensos u olores desagradables, ordenado y limpio. En suma, lo importante es crear un ambiente en el cual estar tranquilos, en el que poder sentarse sin ser molestados por factores externos. Esta bien, creo yo, que exista una imagen de Buddha, con una ofrenda de flores e incienso. Dado que la representación de Buddha es una expresión artística que manifiesta la tranquilidad, la compasión y la sabiduría del *zazen*, esta presencia abre un mundo con esas características, que nos espera cuando vamos a sentarnos. Nosotros, personas de *zazen*, respetamos el lugar del zazen⁶, y nuestra inclinación con las manos juntas, cada vez que entramos, tiene el mismo significado. No debemos olvidarnos nunca de cuidar el ambiente que nos hace posible y nos ayuda a hacer *zazen*.

Ahora explicaremos cómo hay que sentarse. Ponemos un cojín cuadrado de alrededor de un metro de lado, o una manta plegada de unas dimensiones equivalentes, frente a una pared, y un cojín redondo, denominado en japonés *zafu*, alto y que no sea blando, sobre aquel. Nos sentamos sobre el cojín redondo y se cruzan las piernas: el pie derecho sobre el muslo izquierdo, el

5 Del libro *La realtà della vita. Zazen com'è, in parole*, Stella del Mattino, 2018 (e-book; nueva edición).

Kōshō Uchiyama rōshi (Tōkyō 1912 – Kohata 1998) ha sido uno de los monjes budista zen japoneses de la escuela Sōtō mas escuchados e influyentes del siglo pasado. Vivió junto a Sawaki Kōdō, en el monasterio de Antaiji en Kyoto, desde 1941 hasta su muerte en 1965, convirtiéndose en su sucesor. Ver también aquí: https://es.wikipedia.org/wiki/Kōshō_Uchiyama.

6 “Lugar del zazen” (坐禅堂 *zazendō*, lit.: “la sala para el zazen”). El autor escribió este libro cuando era abad de un monasterio y se dirigía, principalmente, a personas que suelen frecuentar lugares dedicados a la práctica religiosa, en los que existe una sala a propósito para sentarse en *zazen*. Sin embargo *zazen* es antes que nada una cuestión y una práctica personal. *Zazen* se hace solo, sea que nos sentemos en solitario, sea que nos sentemos al mismo tiempo que otros en el mismo lugar. Cuando nos sentamos solos, por ejemplo en nuestra casa, no siempre se tiene la posibilidad de tener una habitación o un lugar dedicado únicamente a *zazen*; en este caso el lugar de *zazen* puede ser una esquina de una habitación, dispuesta cada vez a propósito. Este lugar provisional no es menos adecuado y digno de atención y respeto que una sala dedicada con un bello altar, la estatua de Buddha, las flores, el incienso, etc.

pie izquierdo sobre el muslo derecho. Es la posición llamada en japonés *kekka fuza*⁷.

Quien no logra adoptar esa postura, puede sentarse poniendo solo el pie izquierdo sobre el muslo derecho o el pie derecho sobre el muslo izquierdo, en la posición llamada en japonés *hanka fuza*, en la que *han* significa “mitad”, por ello también llamada a veces, impropriamente, medio loto.

No hay que sentarse en el centro del cojín redondo, sino casi sobre el borde, dejando libre la mayor parte detrás de la columna. De este manera las dos rodillas se apoyarán firmemente sobre el cojín cuadrado. El peso del resto del cuerpo está así apoyado sobre tres puntos: las dos piernas (sobre el cojín cuadrado o la manta) y el trasero (sobre el cojín redondo). Sentaos y estirad la columna como si quisierais hundir las nalgas sobre el cojín. Mantened el cuello recto y haced entrar ligeramente el mentón. Los labios y los dientes están cerrados, sin estar contraídos; la lengua se apoya contra el paladar, de modo que no haya aire ni saliva en la boca. Enderezad la cabeza, como si quisierais perforar el techo. Los hombros en cambio están relajados, liberados de cualquier tensión. La mano derecha descansa apoyada sobre la planta del pie izquierdo, la mano izquierda está puesta sobre la palma de la derecha. Los pulgares se tocan ligeramente, sin tocar los otros dedos; la forma de las manos dibuja así una especie de elipse. La cabeza no se debe inclinar ni hacia delante ni hacia detrás, ni a derecha ni a izquierda; por consiguiente las orejas están alineadas con los hombros y la nariz con el ombligo. Los ojos abiertos como de costumbre, mirad el muro bajando ligeramente la mirada.

Esta es la posición de *zazen*. Una vez asumida, haced una profunda espiración con la boca abierta. Para relajar rigideces y tensiones es aconsejable hacer algún movimiento ondulatorio, dos o tres veces, a derecha e izquierda. Después, sentaos inmóviles. Se respira silenciosamente por la nariz. Dejamos que las respiraciones largas sean largas, que las breves sean breves, de la forma más natural posible, sin saltos bruscos y sin hacer ningún ruido.

Respecto a esto escuchemos la voz de Dōgen, transcrita en el *Eihei Kōroku*⁸:

Discurso en la sala del dharma: «En el *zazen* de los monjes con vestidos de retales, en primer lugar debéis sentaros erguidos en la posición correcta. Entonces regulad respiración y mente. En el pequeño vehículo [hoy mejor definido como *Budismo de los Nikāya*] existen desde su origen dos métodos, contar las respiraciones y contemplar la impureza. Las personas del pequeño vehículo usan la cuenta de las

7 *Kekka fuza* (結跏趺坐 cin. *jié jiāfū zuò*) traduce el sánscrito *paryāṅkabandha*, término que significa “sentarse con las piernas cruzadas bajo el cuerpo”, habitualmente considerado como equivalente a la posición del loto (sc. *padma-āsana* – ch. 蓮華坐 *liánhuá zuò* – jp. *renge za*).

8 *Eihei Kōroku* 永平広録 – Colección extendida de *Eihei* [Dōgen]. La cita indicada aquí se refiere a un sermón que se encuentra en la quinta sección, número de serie 390, pronunciado en septiembre de 1250. La traducción y las notas relativas, aquí y más adelante, están extraídas del *Eihei Kōroku*. *Dōgen's Extensive Record*, editado por T.D. Leighton y S. Okumura, Wisdom Publication, Somerville (MA) USA 2004.

respiraciones para regularlo. La práctica de la vía de los buddha patriarcas es desde siempre diferente del pequeño vehículo. Un buddha patriarca ha dicho: “Incluso si dais impulso a la mente de un chacal sarnoso, no hagáis la autorregulación de los dos vehículos”⁹. Dos vehículos se refiere a la escuela del *vinaya* en cuatro partes, y a la escuela (*Abhidharma*) *Kośa*, que están hoy en día difundidas entre nosotros¹⁰. También en el *mahāyāna* existe el método para regular la respiración, que consiste en saber que una respiración larga es larga, una respiración breve es breve. Esta es por tanto la norma *mahāyāna* para regular la respiración. La respiración vuelve al *tanden* [bajo vientre] saliendo desde el *tanden*. Salida y entrada de la respiración son diferentes, pero ambas dependen del tanden. Así, el fluir de la realidad aparece con claridad y fácilmente se obtiene la quietud del corazón»¹¹.

«Mi difunto maestro Tiāntóng (Rújìng)¹² ha dicho: “La respiración [que] entra alcanza el *tanden*. Sin embargo no existe un lugar desde el que venga. Por tanto no podemos decir que sea ni larga ni corta. La respiración sale del *tanden*, pero no existe un lugar que alcance. Por tanto no podemos decir que sea ni larga ni corta.” Así dijo mi difunto maestro. Si uno preguntase a Eihei [a mí]: “¿Cómo regularse con la respiración?”, respondería simplemente: “No es una cuestión de gran vehículo diferente de pequeño vehículo, no es una cuestión de pequeño vehículo diferente de gran vehículo”. Y si todavía insistiese preguntando: “En definitiva, ¿cómo son las cosas?” diría: “Espiración e inspiración no son ni largas ni cortas”»

He descrito en grandes líneas la posición del cuerpo en *zazen*. En verdad sobre esta posición, un descubrimiento único del oriente, podemos decir que es algo extraordinario, de hecho es la más adecuada para abandonar los pequeños pensamiento humanos.

En relación con lo anterior, entre las obras de Rodin¹³ existe una llamada *El pensador*. Si confrontáis la estatua del “Pensador” con la postura de *zazen*, entenderéis bien qué quiero decir. Como representación de uno que está pensando la forma exterior es bella, pero es de hecho la postura de alguien perdido en sus ilusiones. El torso está arqueado, piernas y brazos replegados, la nuca, los dedos de las manos, incluso los pies están contraídos. Con el

9 Esta cita está extraída del Comentario de Nāgārjuna al *Māhāprajñāpāramitā Sūtra* (ch. *Dazhidulun*), citada después también por Zhiyi en el *Mohe Zhiguan* (*Gran Tratado sobre la Meditación Śamatha y Vipāśyanā*).

10 *Vinaya* y *Abhidharma* son dos de las tres partes en las que está dividido el canon original pāli budista, siendo la tercera los *Sūtra*. El *Vinaya* son los textos que tratan sobre reglas y preceptos de la vida monástica, el *Abhidharma* los comentarios y elaboraciones de las enseñanzas relativas al dharma. *Abhidharma kośa* (*Tesoro del Abhidharma*) es la disertación sobre el *Abhidharma* escrito por Vasubandhu, una de las figuras más influyentes de la historia del pensamiento budista, formulador de los principios de la escuela india Mahāyāna *Yogācāra*.

11 *Tanden* 丹田 (ch. *Dāntián*) literalmente significa “campo rojo” (o “campo de cinabrio”) y en el daoísmo es considerado el centro de la energía espiritual y la fuente de la inmortalidad. En Japón la noción de *tanden*, al que a menudo se nombra con el término *hara*, es de importancia central en las representaciones artísticas y en las artes marciales, en la medida en que se sostiene que las energías físicas y mentales deben estar concentradas en ese punto más que en la cabeza, en los hombros o en otros puntos del cuerpo.

12 Tiāntóng Rújìng 天童如淨 (jp. Tendō Noyōjō) (1163-1228), monje chino de la rama *Cáodòng* (jp. Sōtō) de la tradición Chan. Maestro de Dōgen, que se encontró con este cuando era el abad del monasterio Jingde, sobre el monte Tiāntóng, en el periodo en el que Dōgen residió allí.

13 Auguste Rodin (1849-1917), escultor y pintor francés considerado uno de los padres de la escultura moderna.

cuerpo encorvado, de esta manera la circulación de la sangre se estanca, en particular la del cerebro. Es la posición de alguien que está arrastrado por sus propias ilusiones y no se puede separar de ellas.

En cambio, cuando estamos en *zazen*, el dorso, la columna, el cuello, la cabeza, todo esta en posición erguida. El abdomen relajado reposa relajado sobre las piernas sólidamente cruzadas, por lo cual la sangre descongestiona la cabeza y circula libremente en el vientre. Gracias a la descongestión del cerebro ya no hay estancamiento, la excitación mental disminuye y ya no se dejan circular las fantasías ilusorias. He ahí porque hacer *zazen* correctamente significa confiar todo a la correcta posición de *zazen*.

Por lo que respecta a *zazen*, tendemos con todo el cuerpo, en carne y huesos, a la forma correcta del estar sentados, sin devenir atontados, sin perdernos en los pensamientos, permaneciendo despiertos y plenamente vitales... Después, sin embargo: ¿existe en realidad el logro de esa condición? ¿Se da que alcancemos el objetivo, se puede hablar de éxito?

Precisamente ahí reside el motivo que vuelve *zazen* absolutamente inusual. Por lo que tiene que ver con *zazen*, nosotros ciertamente hemos de apuntar, con toda nuestra energía a asumir la forma sentada correcta, sin embargo, no sucede en absoluto que alcancemos el objetivo, el éxito. Por lo menos la persona que se sienta en *zazen* no es consciente de conseguir el éxito. El motivo se dice rápidamente, si quien hace *zazen* piensa: «mi *zazen* se ha convertido en un buen *zazen*», o bien «he alcanzado el objetivo de *zazen*», no se trataría de otra cosa que de un modo de pensar, que termina por alejarnos de la realidad del *zazen*. Por tanto, mientras que es absolutamente indispensable tender, dirigirse hacia el verdadero *zazen*, es también necesario decir que no es en absoluto posible la conciencia de haberlo logrado.

¿Por qué una contradicción tan extraña como esta? Habitualmente, en este mundo, si existe un tender existe, obviamente, un objetivo; porque se tiende precisamente en tanto que hay un objetivo. ¿Si se supiera que no existe ningún objetivo, quién “tendería”? ¿A qué? Esto según el modo utilitarista de pensar, según un comportamiento calculador.

En cambio ahora, interrumpido ese comercio, ese cálculo utilitarista dirigido a otra cosa distinta que sí mismo, yo hago solamente yo en mí mismo. *Zazen* hace solamente *zazen* en *zazen*. Simplemente, el sí mismo hace el sí mismo haciendo sí mismo. Arrojar fuera precisamente ese pensamiento calculador, por el cual si hay un tender debe haber un logro, eso es *zazen*. Solo “tender”, sin la conciencia en absoluto del objetivo. Es una cosa de locos, si se piensa con la pequeña mentalidad humana, es simplemente una

contradicción... Sin embargo, precisamente en el medio, en el mismo centro de esta contradicción: *tan solo simplemente sentarse* .

Sin embargo, ¡qué sentido de incompletud, de algo que se escapa se experimenta en este hacer simplemente *zazen*! Puede suceder que nos sintamos completamente perdidos, sin saber ya qué hacer. ¡Pero en realidad es cuando eso sucede que *zazen* es absolutamente maravilloso!

El sentido de satisfacción, de engreída gratificación que experimenta el pequeño yo ordinario, no es otra cosa que la continuación de una forma de entender superficial, que se gratifica, precisamente, con banalidades sin interés. Ahora, en cambio, en *zazen* el pequeño yo, el insignificante yo ordinario, no basta ya para sí mismo, se siente perdido. Allí, más allá del pequeño modo de pensar propio, existe en acción la infinita, inconmensurable, naturalísima vida; más allá del modo ordinario de entender, opera la fuerza viviente de Buddha.

Las personas que hacen *zazen* han de tener, antes que nada, el conocimiento intelectual de que *zazen* se hace así; por ello, cuando de hecho *zazen*, aquello que cuenta es tan solo una cosa, tender, no con el pensamiento sino con el cuerpo, en carne y huesos, al exacto modo de sentarse, para confiar todo sobre sí mismo a la forma concreta de este correcto *zazen*.

No es posible ver directamente el propio rostro con los ojos propios. Como ya he dicho, *zazen* es lo mismo que mi vida, desnuda, simplemente tal como es. Por ello no es algo que se mida con la consciencia.

Es preciso comprender hasta el fondo que es tan solo nuestra mentalidad utilitaria, que quiere ver el resultado de las acciones realizadas, la que se siente insatisfecha y perdida.

En definitiva, *zazen* es verdaderamente la mejor posición que tiende a la “realidad tal como es”. Esta “posición que tiende a la realidad tal como es”, este tender mismo “tal como es”, se llama *shikantaza* (“hacer simplemente *zazen*”) ¹⁴.

14 *Shikantaza* 只管打坐 [只管打坐] es una manera de decir convertida en usual, sobre todo en la tradición japonesa Sōtō Zen. El origen es incierto. Dōgen la remonta por lo menos hasta su propio maestro chino Rújīng, haciendo de ella el término que representa el corazón de la enseñanza de Buddha, manifestada en la posición del cuerpo y mente del hombre. *Shikan* (ch. *zhǐguǎn*) quiere decir “el acto mismo de hacer algo” excluyendo todo el resto, *taza* (ch. *dǎzuò*) quiere decir originariamente “sentarse sobre los propios pies” y, posteriormente, “sentarse con las piernas cruzadas”. En la acepción de Dōgen, que Uchiyama hace propia, *shikantaza* significa “*zazen* que es solo *zazen*”, sentarse tan solo sentándose. Para una búsqueda inicial sobre la génesis del término se puede ver la correspondiente voz inglesa de Wikipedia: <https://en.wikipedia.org/wiki/Shikantaza>.

El objetivo de hacer *zazen* es hacer *zazen*, solo eso. Gracias a las palabras de Dōgen, que cito después, resulta claro que no está en juego en absoluto hacer *zazen* con el objetivo de generar algún *satori*¹⁵ en especial.

Hacer *zazen*, eso es el *satori*, es abandonar cuerpo y espíritu, es “la custodia de la visión auténtica de la realidad del maravilloso corazón de la verdad”¹⁶. Hacer *zazen* es poner efectivamente en práctica, aquí, ahora, este despertar (*satori*), volverlo operativo y realizado. Si hacemos *zazen* con esta actitud del espíritu, entonces sí que se puede de verdad hablar de *zazen* (*shikantaza*).

«El verdadero dharma transmitido del modo apropiado por los buddha y antepasados es simplemente solo sentarse [...] hay que saberlo con claridad. *Zazen* mismo es la forma de realización del *satori*. Aquello que llamamos *satori* no es otra cosa que hacer *zazen* (*shikantaza*)» (*Eihei Kōroku*, libro IV, *jōdō* 319).

«El modo de ser y de obrar de los buddha y antepasados es la vía concreta del *zazen*. Mi difunto maestro Rújìng decía: “Sentarse en el loto (*kekka fuza*) es el dharma de los antiguos buddha. *Zazen* es despojarse de cuerpo y mente”¹⁷. No es necesario hacer ofrendas de incienso, postrarse, recitar el nombre de Buddha, experimentar remordimiento y confesarse, leer los textos sagrados. Desde el momento en el que se está solamente sentado (*shikantaza*) la vía está conseguida”» (*Eihei Kōroku*, libro VI, *jōdō* 432).

«El primer patriarca llegado desde occidente [Bodhidharma] no se dedicó a prácticas distintas, no dio sermones sobre los *sūtra* y sus comentarios. Permaneciendo en el templo de Shàolin solo hizo *zazen* durante nueve años, vuelto hacia el muro. El simple sentarse es la custodia de la auténtica visión de la realidad del maravilloso corazón de la profunda verdad (*shōbōgenzō nehanmyōshin*)» (*Eihei Kōroku*, libro 4 *jōdō* 304).

«El maestro, el antiguo buddha [apelativo con el cual Dōgen llama a su maestro chino Rújìng] dice: “*Zazen* es despojarse de cuerpo y mente. No es necesario hacer ofrendas de incienso, hacer postraciones, recitar el nombre de Buddha, experimentar remordimiento y arrepentirse de las propias culpas, leer los textos sagrados”. En los últimos cuatro o cinco siglos solo mi maestro ha arrancado completamente, sin residuos, el ojo de los buddha y de los patriarcas y se ha sentado dentro de ese ojo. Incluso en China son pocos sus iguales. Pocos son aquellos que saben claramente que *zazen* es la norma de Buddha y que la norma de Buddha es *zazen*. Por ejemplo, incluso aunque exista quien sepa por experiencia que *zazen* es la norma de Buddha, en este momento no existe quien sepa que *zazen* es *zazen*.

15 *satori* 悟 (ch. wù) se lee también *go*, en japonés, y se puede encontrar escrito también como 覺, en cuyo caso se pronuncia *kagu/gaku* (ch. jué/jiǎo). Es uno de los términos más comunes, en japonés, para indicar el despertar, tanto en la acepción de “comprensión”, “claridad”, contrapuesta a confusión, ilusión (迷 jp. *mei*, ch. *mí*), como en el sentido de “condición de la mente más allá de la dicotomía ilusión/comprensión”.

16 «La custodia de la auténtica visión de la realidad del maravilloso corazón del nirvāṇa» es la traducción, un poco engorrosa pero bastante literal, de 正法眼藏涅槃妙心 *Shōbōgenzō nehanmyōshin*, expresión de origen chino usada a menudo por Dōgen en sus escritos.

17 «Despojarse de cuerpo y mente», 身心脱落 *shinjin datsuraku*. *Shinjin* está compuesto de dos caracteres, que significan respectivamente “cuerpo” 身, en el sentido de “forma material”, y “mente” 心, que sirve para cualquier función de percepción, sensación, ideación, consciencia.

Con mayor razón, no existe quien mantenga y preserve la norma de Buddha como norma de Buddha” (*Shōbōgenzō, Zanmai Ō Zanmai*)¹⁸.

También mi maestro Kōdō Sawaki¹⁹ decía siempre: «Hacer *zazen*, es todo». Esto es verdaderamente lo mismo que decir: «tener claro que *zazen* es el dharma de Buddha y el dharma de Buddha es *zazen*»; «saber que *zazen* es *zazen*».

Por ello, en lo que a *zazen* respecta, es completamente suficiente hacer solo *zazen*. Sin embargo, dado que nosotros tenemos muchas dudas a propósito de hacer *zazen* y que, frecuentemente, se da el caso de un *zazen* que no lo es efectivamente, de aquí en adelante el objetivo de mis palabras será el de explicar *zazen*. Pero os ruego que comprendáis que la conclusión a extraer es solo una, aquella indicada por las palabras de Dōgen Zenji que acabo de citar, en suma: «hacer *zazen* de hecho».

18 *Zanmai Ō Zanmai* 三昧王三昧 (*El samādhi rey de los samādhi*) un fascículo del *Shōbōgenzō* de Dōgen de 1244. Kōhō Watanabe parafrasea así, en un inédito, este párrafo: «Estas son palabras que expresan de forma clara y directa la verdadera esencia, tal como es mostrada de generación en generación por las personas de la vía de Buddha, comenzando por Śākyamuni. Además, entre aquellas personas que incluso han continuado haciendo *zazen* con actitud devota, el único que en los últimos cuatro o quinientos años lo ha hecho verdaderamente es mi difunto maestro. En China pocos están a su altura. Aquellos que han dicho explícitamente, con palabras, que la práctica de *zazen* es en sí misma el dharma de Buddha (la enseñanza de Śākyamuni, el verdadero modo de ser) y que el dharma de Buddha es hacer *zazen*, y lo han puesto en práctica en persona, son realmente raros. No existe mas que mi maestro que haya dicho con franqueza y abiertamente que, incluso si uno sabe que *zazen* es el dharma de Buddha todo entero, en el momento en el que se hace *zazen* no existe ninguna necesidad de evocar a propósito el concepto de “dharma de Buddha”. De hecho *zazen* no es un proceso instrumental para adquirir un profundo conocimiento del dharma de Buddha, el acto de *zazen* es inmediatamente el dharma de Buddha. Verdaderamente son más únicas que raras las personas que, teniendo claro que el dharma de Buddha es el modo de ser antes expuesto, lo ponen en acto». Kōhō Watanabe (1942-2016), discípulo y sucesor de Uchiyama como abad de Antaiji, ha renovado la vida comunitaria de aquel monasterio transfiriéndolo, a mitad de los años setenta, desde Kyoto a una valle aislado entre los montes enfrentados al mar interior de Japón, realizando, caso más único que raro en la historia del budismo zen, el ideal de una vida basada sobre *zazen*, sobre el trabajo agrícola y sobre el estudio. Habiendo dejado en 1987 el encargo de abad del monasterio, se fue a vivir durante algunos años a Italia, dando vida junto a sus discípulos italianos al proyecto de la “Stella del Mattino”. Para información biográfica ver: https://it.wikipedia.org/wiki/Watanabe_Kōhō

19 Sawaki Kōdō (1880-1965), monje budista zen japonés de humildes orígenes, gracias al rigor de su práctica y a la originalidad de su predicación, se convirtió en uno de los más importantes maestros zen del siglo XX. Conocido con el apelativo de Yadonashi Kōdō (“Kōdō sin hogar fijo”), en 1963 se retiró al pequeño monasterio de Antaiji, en Kyoto. Es posible leer sobre su biografía en esta dirección: https://es.wikipedia.org/wiki/Kodo_Sawaki

3. Un zazen que no conduce a nada²⁰

Uchiyama Kōshō

En esta breve recopilación de las palabras de Uchiyama, más allá de la simplicidad que caracteriza a su manera de expresarse, aparece una clara indicación que marca una importante diferencia: aquella que hay entre el *samādhi* del vacío (su búsqueda o deseo) y la práctica del *zazen*. Como se reitera en algunos textos, la peculiaridad de la práctica del zen está en no elegir, en no desear un estado mental u otro. Tras muchos años de práctica es posible “obtener el vacío” y permanecer allí; muchos piensan que este sería el objetivo de *zazen*, pero no es así. El *zazen* es budismo, por tanto es la liberación del sufrimiento y este está identificado, desde hace siglos, con las construcciones mentales, que están repletas de aquel. *Zazen*, la liberación, consiste en salir constantemente de escena, a medida que “vemos” la escena. Dicho de otra forma, *zazen* consiste únicamente en dejar que se desvanezcan los pensamientos a medida que se presentan, no en la conquista del vacío.

mym

²⁰ La que sigue es la versión en castellano de la libre traducción al italiano de Christian Serpetta, desde una versión en inglés de un texto en japonés que reúne algunas conversaciones, con discípulos o simples visitantes de Kōshō Uchiyama rōshi, prior de Antaiji desde 1965 a 1975. Las conversaciones, registradas en casete, han sido transcritas y publicadas en japonés (con un título traducible como *Consejos del Zen*) por parte del rev. Shūsoku Kashiya, uno de los principales discípulos del Rōshi. La traducción inglesa y la Presentación son de Arthur Braverman, que en los años setenta de siglo pasado vivió durante un tiempo en Kyoto, participando en la vida de Antaiji. El texto en inglés puede encontrarse aquí: <https://www.lionsroar.com/zazen-that-amounts-to-nothing/>

Presentación

Artur Braverman

El enfoque único de Uchiyama al transmitir el Zen es algo verdaderamente raro en un país impregnado por las formalidades, como es Japón. Su enseñanza es un soplo de aire fresco, tanto para los monjes como para los laicos.

El texto que sigue es la traducción de dos capítulos sobre la meditación extraídos de *Consejos del Zen*, una colección de respuestas de Uchiyama rōshi a preguntas de los estudiantes, transcrito y revisado por uno de sus principales discípulos, el rev. Shusoku Kashiya. El libro ha sido escrito para un público japonés y, excepto por estos dos capítulos, no ha sido todavía traducido en inglés. Al afrontar el texto he seguido el consejo de Uchiyama a propósito de su manera de traducir los textos de Dōgen. Así pues, más que traducir literalmente, he traducido de acuerdo a mi comprensión de sus palabras y al significado detrás de estas. He intentado hacer uso de mis años de escucha de las enseñanzas del Rōshi y de las muchas preguntas que le he realizado cuando, en los años 70, practiqué en Antaiji.

Un zazen que no conduce a nada

Uchiyama Kōshō

No puedes practicar verdadero *zazen* si tu práctica apunta a obtener resultados positivos. Hay muchos que dicen: «Una vez practiqué *zazen* y sentí que tenía las ideas claras, quiero experimentar de nuevo esa sensación», o bien: «Tras mi primer retiro zen mi perspectiva cambió – todo resplandecía entonces. Sin embargo, nunca más he experimentado una sensación similar».

Zazen no tiene nada que ver con los problemas que se agitan en tus pensamientos²¹. Sea que te sientas bien o mal, simplemente te sientas, dejando que se vayan los pensamientos discriminatorios respecto a ti y tu mundo.

Este es el *zazen* del *jijūyū zanmai*, o “*samādhi* del sí mismo”, enseñado por el maestro Dōgen.

En palabras de mi maestro Sawaki rōshi: «*Zazen* soy yo que, por sí mismo, se hace a sí mismo». Si yo tuviese que expresar esto con otras palabras, diría: Durante tu *zazen* cualquier cosa que veas eres tu, es tu mente la que la ha construido. Cuando buscas un objeto fuera de ti, eso te puede llevar lejos persiguiendo un objetivo cualquiera; si practicas un *zazen* en el que desde el comienzo «todo aquello que surge es mi mente que se transforma», no hay lugar al que ir, nada que perseguir. Es por esto que es llamado «*zazen* que no conduce a nada». Sentarse donde «no hay un lugar al que ir», porque es «un *zazen* que no conduce a nada», es una práctica más importante que cualquier otra cosa. El *zazen* en el cual no existe la intención de buscar en otra parte, de ganar o de liberarse de algo, puede ser designado como «*zazen* no manchado, no contaminado».

Existe una creencia popular respecto al *zazen* y el *nembutsu* (la práctica de repetir el nombre del Buddha Amida) de que una vez que has experimentado *satori* a través de la meditación zen, o tienes la experiencia de la mente realizada repitiendo el nombre de Amida Buddha, es como si una luz roja se volviese verde y tu estuvieses completamente renovado, y que esa sensación ya no cambiaría nunca. Es preciso decir que hablar de esta manera no es otra cosa que contar cuentos.

²¹ Aquí y en lo que sigue un elemento particular de la traducción ha sido modificado; Braverman traduce como «tu pequeño sí mismo (*you little self*)» la expresión de Uchiyama 個体的なちいさな自分 (*kotaitekina chiisana jibun*). En la traducción italiana [y también en la española] se ha preferido hacer referencia directa a aquello que indica Uchiyama con *chiisana jibum*, es decir nuestro «pequeño mundo mental». Por tanto, también en las líneas sucesivas, cuando ha sido posible, no hemos utilizado expresiones como “sí mismo” y “pequeño sí mismo” para evitar dar paso al pensamiento de que existiría algo llamado “pequeño sí mismo” (o, simplemente, “sí mismo”), acompañado, probablemente, de un gran “sí mismo”.

Digo esto basándome en la persona que soy hoy. Desde que era joven he pensado que era una especie de enviado a la busca de mí mismo, he practicado *zazen* desde los treinta años hasta los sesenta y cinco y he repetido el nombre de Amida Buddha desde ese momento en adelante. Por tanto aquello de lo que os hablo proviene de mi práctica zen y de mi práctica del *nembutsu*. Hablar a partir de la experiencia de la práctica de hecho es muy diferente de lo que ha sido dicho hasta ahora por muchas personas.

Por ejemplo, las personas que ven en los demás una espléndida postura de *zazen* piensan que estos sienten fresco durante el calor del verano o un confortable calor mientras se sientan durante el gélido invierno. En realidad, por contra, aquellos que practican *zazen* en verano, dado que sus cuerpos están envueltos por el calor, están cada vez más calientes; en cambio, aquellos que practican en invierno, dado que están inmóviles y el frío penetra en sus cuerpos, están cada vez más fríos.

A quienes observan desde fuera les parece que quien practica *zazen* se encuentra en un estado de *satori*. Existen ciertamente momentos en los que alguien puede sentir esa sensación. Sin embargo, en la mayor parte de los casos no es así. Los pensamientos fluctúan uno tras otro como si los practicantes estuviesen mirando la televisión, o bien, engañándose, piensan que hacen *zazen* correctamente. En este caso a un observador le parecerá como si los practicantes estuvieran durmiéndose, balanceándose adelante y atrás como si remasen sobre una barca. Sin embargo, aquellos que realmente practican *zazen*, son capaces de despertarse infinitas veces, tanto de los pensamientos que fluctúan en sus mentes como de la somnolencia.

Podríais pensar que no existe diferencia entre practicar o no este tipo de *zazen*, pero de hecho la diferencia existe. De la misma manera que cuando te quedas callado puedes oír los sonidos mucho mas claramente, practicando *zazen*, en el silencio, tomaras consciencia de las ilusiones que fluctúan en tu cabeza, cosa que normalmente no notarías. Cuando, con dedicación, te esfuerzas en “dejar ir” esas ilusiones en cuanto aparecen, entonces estarás practicando un espléndido *zazen*. Cuando reflexiones sobre esta práctica, tras haber empleado el tiempo en *zazen*, comprenderás claramente este proceso. El tiempo que dediques a la práctica te permitirá tener, por lo menos, una perspectiva nueva respecto a las cosas que te preocupan. Por ejemplo, en el caso de las relaciones con el sexo opuesto, te sentirás sensiblemente diferente cuando reflexiones durante la práctica a cuando flirtees con tu amante inmerso en el mundo de los sueños.

El mismo fenómeno se verifica con la práctica del *nembutsu*. Se recita el *nembutsu* esperando sentirse abrazado por la mente pacificada del Buddha Amida. En la mayor parte de los casos, antes de que te des cuenta, tu recitación sigue solo con la boca, como resultado de una especie de inercia. Mientras tanto tus pensamientos fluctúan por aquí y por allá, como un caballo salvaje o un mono. Has de despertarte a la “mente-que-busca-la-Vía” infinitas veces, volviendo continuamente a tu estado natural, simplemente recitando el *nembutsu*.

Tanto si nos referimos a la práctica del *zazen*, como a la recitación del *nembutsu*, es un gran error pensar que estas prácticas nos abrirán a un estado mental especial o a una atmósfera particular. La realidad es que cualquiera que esté verdaderamente comprometido con una de estas prácticas se dará cuenta de que no existe ningún estado mental particular. Al contrario, si piensas que existe un estado mental particular, no estarás haciendo otra cosa que fantasear.

De todos modos puedo afirmar lo que sigue: practicar sinceramente *zazen* tiene un efecto positivo sobre vuestra vida cotidiana. Cuando fui ordenado monje vivía en el templo Daichuji, en las montañas de la Prefectura Tochigi. Practicaba con otros cinco o seis monjes. Teníamos dos *sesshin*, o retiros, al mes, con la excepción de julio y agosto, cuando los monjes que venían de otros templos volvían a casa para la fiesta del *obon* (aniversario en el que se recuerda a los difuntos). Durante ese periodo los estudiantes con vacaciones escolares venían a transcurrir un periodo de tiempo en Daichuji. Por tanto había a menudo periodos, que llamábamos *hosan*, en los que el *zazen* matutino y el de la tarde se suspendían. Incluso aquellos entre nosotros que habían practicado *zazen* regularmente estaban contentos por la pausa pero, con la prolongación de ese periodo de relajación, a partir de un cierto punto algo se disparaba y comenzábamos a discutir entre nosotros. De todos modos, septiembre llegaba y retomábamos las *sesshin* y el *zazen* matutino y vespertino de manera regular. Antes de que nos diésemos cuenta, nos habíamos olvidado de los problemas surgidos durante el verano, estos habían desaparecido.

Me daba cuenta de que este proceso se repetía cada año. Cuando nosotros monjes estábamos comprometidos con la práctica religiosa, éramos enseñantes unos para otros en nuestro común esfuerzo. Pero, dejada de lado la práctica de *zazen*, nos convertíamos en seres engañados – un grupo de individuos separados que han sido reunidos por casualidad.

Cuando la fuerza vital del *zazen* se manifiesta, un movimiento muy sutil se dispara. A causa de su sutileza no es fácil retenerlo; todo aquello que podemos hacer es ponerlo en práctica. Con palabras se puede explicar como: «creer en

zazen y hacerlo». No aceptando este enfoque las personas se interrogan desde otra perspectiva: quieren entender, antes que hacerlo de verdad.

A este respecto me preguntan: «No puedo venir siempre aquí para recibir instrucciones sobre como practicar *zazen* correctamente, por tanto, ¿cómo puedo practicar de forma que no tenga una actitud mental equivocada?». Yo, a menudo, respondo: «Tu mujer y tu hijo sabrán mejor que cualquier otro si estás practicando *zazen* correctamente. Si tu *zazen* suscita comentarios del tipo: “Desde que papá practica *zazen*, pierde fácilmente la paciencia y nos grita. Odio todo esto. Espero que pare de practicar *zazen*”; en ese momento estás practicando mal. Si, por contra, oyes comentarios como: “Desde que papá está practicando *zazen* se ha convertido en una persona mejor. Pensaba que sería una molestia cuando comenzó a practicar, pero lo acepté porque pensaba que era mejor así, en vez de que se fuese por ahí a divertirse. En cualquier caso, nuestra vida en casa ha mejorado, por tanto guardamos silencio cuando papa está meditando”; este es el tipo de respuesta que indica que estás practicando correctamente».

Por tanto, no es necesario preocuparse respecto a cuales sean los efectos buenos de *zazen*. Solo sumérgete y siéntate, o recita el *nembutsu*. En ese momento, si haces *zazen*, el mundo de *zazen* se te abrirá, si recitas el *nembutsu*, el mundo del *nembutsu* se te abrirá, con una claridad en la cual tus pensamientos personales no tienen un peso particular. Esto es eso que llamamos *shikantaza* (“simplemente sentarse”) o *nembutsu* del otro poder (el *nembutsu* que no llega de tus pensamientos). En cualquier caso, gastar tiempo en la práctica de este tipo de *zazen*, o del *nembutsu*, aunque sea un poco, es sin duda una esplendida actividad para nosotros.

(Uchiyama rōshi respondía de este modo a los estudiantes que decían practicar *zazen* porque querían experimentar una iluminación repentina).

Por supuesto creo que la práctica de *shikantaza*, recomendada por el maestro Dōgen, la práctica que mi enseñante Kōdō Sawaki llamaba «solo sentarse en *zazen*», es la correcta comprensión de la meditación zen. Dicho de otra manera, no es un *zazen* en el cual obtienes *kenshō* (“ver instantáneamente en tu naturaleza”) o en el que superas un *kōan* tras otro para recibir *inkashōmei* (“certificado de logro”), sino más bien un *zazen* en el cual simplemente te sientas.

Sin embargo, hoy en día no resulta sorprendente el hecho de que incluso algún monje que estudia dentro de la escuela de Dōgen (a la cual nos referimos como “Escuela Sōtō”) tenga dudas respecto a este tipo de zazen. Aquello que estas personas citan como fundamento de sus dudas son pasajes del tipo:

«Cuando estaba en China, no he gastado el tiempo en muchos monasterios; apenas encontré al maestro Tendō realicé que mis ojos eran horizontales y mi nariz vertical y que ya no podía ser engañado por la gente. He vuelto a casa con las manos vacías» (Dōgen *Eiheikōroku*, 1)

o bien

«He ido a China y he visitado a distintos maestros en la provincia de Chekiang, donde aprendí las vías de las cinco escuelas del Zen. Finalmente encontré al maestro Tendō Nyojō, sobre el monte Tapai, aclarando completamente la gran importancia de una práctica que dure toda la vida”, (Dōgen, *Bendōwa*).

Estas personas preguntan:

«¿El maestro Dōgen acaso no ha dicho: “He realizado que mis ojos eran horizontales y mi nariz vertical” y “He clarificado completamente la gran cuestión”? Entonces, para nosotros personas ordinarias, que no han experimentado el *satori*, ¿un zazen del “simplemente sentarse” no es más bien un tanto insignificante?».

No solo recuerdo haber tenido los mismos pensamientos, sino que conozco a muchos más que han practicado con Sawaki rōshi y que han tenido esta sensación; muchos se han alejado del “simplemente sentarse” del Rōshi y se han dirigido hacia el zen del *kenshō* o hacia el zen de los *kōan*.

Kōdō Sawaki tenía un carisma especial como ser humano, así como tenía igualmente un carácter particular como monje zen. Hasta su muerte desarrollé la función de asistente suyo, continuando con la práctica de mi *zazen*. Así pues entendí como se sienten las personas cuando tienen dudas respecto a esta práctica. Por otra parte entendí también el significado del *shikantaza* expresado por el maestro Dōgen y por Sawaki rōshi.

Por tanto, en lo que sigue, desearía intentar interpretar las enseñanzas de estos dos maestros. Uso la palabra “interpretar” dada la evidente dificultad que tienen los practicantes religiosos para entender la terminología usada por el maestro Dōgen y por Sawaki rōshi, y las dudas e inquietudes que surgen en los nuevos practicantes de *shikantaza*. Si bien puede parecer presuntuoso por parte mía, en adelante haré mi comentario de las palabras de Dōgen y de Sawaki.

Muchos entre aquellos que han escuchado un discurso de Sawaki por primera vez se han sentido atraídos inmediatamente por él, como el hierro es atraído por el imán. De esta manera, a pesar de la declaración del Rōshi sobre el hecho de que la practica de *zazen* no lleva a nada (su forma de expresar el

carácter del *zazen*, en el cual no existe «ninguna ganancia y ningún *satori*»), muchos entre su público concluían, en cambio, que en el curso de la práctica de *zazen* seguramente habría obtenido algo. Este es el motivo por el cual tantos se convirtieron en sus estudiantes.

Los practicantes laicos, que venían a las *sesshin* para unirse a nosotros en el *zazen*, pueden no haber reflexionado tan profundamente sobre *shikantaza* como aquellos que han rapado sus cabezas y han sido ordenados por el Rōshi, consagrando sus vidas al *zazen*. Aquellos pueden no haber alcanzado el punto, que muchos de los monjes alcanzan, en el cual surgen dudas respecto a *shikantaza*. No importa cuánto practiquen *zazen* estos monjes, esto no satisface completamente su hambre. Es como si no se sintieran nunca saciados, independientemente de cuánto coman. Para ellos, no sentirse suficientemente satisfechos quiere decir no haberse podido saciar de esa cosa llamada *satori*.

Los muchachos más jóvenes en particular, que se han volcado en la práctica religiosa, se preguntan si es sensato gastar sus jóvenes vidas practicando un *zazen* del cual, para ellos, nada queda. Al empezar a pensar de esta manera, comienzan a percibir a los viejos que han practicado durante muchos años como seres engañados. De esta manera, asumen que sería mejor para ellos dedicarse a obtener el *satori*, en vez de practicar *shikantaza*. Por este motivo, muchos han abandonado la comunidad del Rōshi. Incluso yo he estado lleno de dudas. A pesar de esto, he estado con el Rōshi durante veinticinco años, incluso atormentado por las dudas. Por tanto, incluso si puede ser pretencioso por mi parte, daré a continuación mi comentario a las palabras de Dōgen y de Sawaki.

Un ejemplo de esto a lo que me refiero es la frase:

«He realizado que mis ojos eran horizontales y mi nariz vertical y ya no puedo ser engañado por las personas. He vuelto a casa con las manos vacías”.»

¿Que decís si la interpreto como: «Respirando ahora esta respiración, realizo mi vida en el presente»?.

No interpreto el *Shōbōgenzō* como lo haría un estudioso budista, ni busco ser coherente con el texto clásico; ni tampoco lo leo como lo haría un seguidor de una secta, es decir, adhiriéndome estrictamente a cada palabra y a cada frase como si contuviesen un saber al que adorar tal como está. En la medida de lo posible lo leo como una persona que busca vivir, de manera siempre nueva, la propia vida. En mi mente leo el *Shōbōgenzō* de manera que arroje luz sobre la verdadera mente de los antiguos. Y creo interpretarlo de manera coherente con las palabras de Dōgen: «Aprender la vía de Buddha es aprender sobre sí mismo».

Cuando lees las palabras de Dōgen con una mente fresca, incluso su afirmación respecto a los ojos que son horizontales y la nariz vertical puede ser entendida no como una afirmación categórica e inflexible, sino que más bien será justamente interpretada a partir del conocimiento de la propia vida, desnuda y fluida, como en la presencia viviente de respirar esta respiración ahora. Y cuando tu enfoque es de este modo, no lo verás como una especie de acontecimiento místico, resultante de practicar intencionadamente *zazen* para convertirse en un iluminado. Será una expresión natural de la fuerza vital de la realidad para todos.

Es por este motivo que el *Fukanzazengi* de Dōgen (*La forma del zazen que es invitación universal*) comienza diciendo:

«La vía, originariamente, está en todas partes de manera perfecta, ¿por qué buscarla a través de prácticas y despertares? El vehículo de la verdad es incondicional y presente, ¿por qué perder el tiempo con estrategias?».

¿Y qué quiere decir Dōgen cuando sigue, diciendo?: «Sin embargo, si das pie incluso a la mínima separación, el cielo y la tierra se hacen inconmensurablemente lejanos; si das paso al más mínimo “me gusta – no me gusta”, el corazón se pierde en la confusión»? La realidad fundamental en la cual toda la vida es esta vida, pura y fresca, es obstaculizada cuando nuestra mente pensante nos dice «esto es, lo hemos atrapado», es decir conceptualizado. La “frescura” creada por el pensamiento no es la “frescura” de la vida. La frescura viviente se da cuando dejas ir tus pensamientos – el lugar en el cual los pensamientos son dejados ir es el lugar concreto donde la vida pura y fresca comienza. *Zazen* significa dejar verdaderamente caer los pensamientos – es la postura del dejar ir.

He de decir ahora algunas palabras respecto a la práctica concreta, real, de *shikantaza*. Incluso cuando practicamos *zazen*, nosotros no estamos en un estado en el cual los pensamientos no surjan. Diversos pensamientos fluctúan en nuestra mente. Si nosotros los seguimos, incluso si estamos en la postura de *zazen*, estamos simplemente pensando. En esos momentos te dices a ti mismo, «estoy practicando *zazen*, este no es el momento de pensar», corriges tu postura y vuelves a *zazen*. Esto se llama «despertarse de la distracción».

Despertarse de la distracción y de la oscuridad, volver a la práctica infinitas veces es *zazen*. *Shikantaza* es despertar la mente de la “práctica-iluminación” una y otra vez. Este es el significado de *zazen*, o la experiencia de una vida pura.

Del maestro Dōgen se dice que se habría iluminado por el «dejar caer mente y cuerpo», pero nosotros tenemos que preguntarnos qué es este «dejar

caer mente y cuerpo». En el *Hōkyōki* (*Memorias del periodo Hōkyō*, que contienen la vida de Dōgen con su maestro Tendō Nyojō) se afirma:

«El maestro Nyojō dijo: “*Zazen* es dejar caer mente y cuerpo; esto no sucede quemando incienso, recitando el *nembutsu*, confesando transgresiones, o leyendo sūtra – sucede solo por medio de *shikantaza*”. Un monje preguntó: “¿Qué es dejar caer mente y cuerpo?” El maestro Nyojō respondió: “Dejar caer mente y cuerpo es *zazen*. Cuando practicas *shikantaza* te deberías separar de los cinco deseos y liberarte de las cinco obstrucciones”»²².

Como he dicho, significa dejar ir los pensamientos – el *zazen* en el que dejas ir tus pensamientos infinitas veces es el *zazen* del «dejar caer mente y cuerpo. «Dejar caer mente y cuerpo» no es una especie de experiencia mística.

Es la tipología de *zazen* que Dōgen ha descrito en el *Bendōwa*, donde dice:

«Tu deberías comprender auténticamente que *zazen* es el camino perfecto del *buddhadharma* – nada puede ser comparado a eso».

Y también, en el mismo texto, Dōgen lo define como: «la exacta puerta del *buddhadharma*».

Podemos pensar en nuestras vidas como si condujésemos un automóvil. Es peligroso conducir cuando estás adormecido o borracho. Y también es peligroso conducir cuando estás absorto en tus pensamientos o muy inquieto. Lo mismo sucede cuando conducimos el vehículo que es nuestra vida.

Somnolencia y embriaguez son “las tinieblas”, el pensamiento y el ansia son las “distracciones”. En cada uno de estos casos, despertarse es la vía esencial para hacer funcionar el vehículo que es tu vida. *Zazen* es la única cosa que activará esta vía esencial; la vía para conducir este vehículo, que es tu vida. Cuando practicas *zazen* estas siguiendo el «camino perfecto del *buddhadharma*». Este es el motivo por el cual Dōgen enseñó la vía del *shikantaza* y esta ha sido la razón por la cual escribió el *Fukanzazengi*.

En el *Hotsu-mujōshin* (*Despertar de la Suprema Aspiración*, capítulo 69 del *Shōbōgenzō*), Dōgen afirma:

«El cuerpo y la mente de la vía del Buddha son los prados y los árboles, las tejas y las piedras; son el viento y la lluvia, el agua y el fuego. Reflexionando sobre esto y dando vida a la vía del Buddha, despertarás la mente que busca la vía. Deberías crear una imagen del Buddha, o un *stūpa*, usando el espacio vacío. Deberías crear una imagen del Buddha, o un *stūpa*, recogiendo agua del arroyo del valle. Esto es despertar *anuttarā samyak sambodhi* [en sánscrito: “insuperable, correcto, supremo despertar”] - despertar la mente del despertar infinitas veces. Práctica-iluminación es esto».

Es un gran error, para los practicantes no-despertados, interpretar la afirmación, «despertarse a la mente que observa la Vía infinitas veces» como

²² Los cinco deseos son los deseos por los objetos de los sentidos, las cinco obstrucciones son avaricia, aversión, indolencia, intranquilidad y duda.

una indicación para un acercamiento más relajado, menos comprometido hacia la práctica.

Despertar esta mente infinitas veces es la vida original y pura, la viviente y respirante vida.

Como he dicho anteriormente, comenzar a practicar *shikantaza* y decir después que no se consiguen confirmaciones y, por tanto, abandonar la práctica porque es inútil, es el resultado de una interpretación idealizada de la frase: «despertarse a la mente que busca la Vía infinitas veces». Habrás pensado en cuán terriblemente difícil es: «He de despertar la mente que observa la Vía infinita veces porque no he tenido todavía el *satori*, quiero tener una experiencia de *satori* y poner todo en su sitio». Es como si, cuando naciste, te hubiesen dicho que, de ahora en adelante, durante toda la vida, tendrás que continuar respirando, a cada minuto, y tu hubieses pensado: «¿Por qué no puedo hacer una única gran respiración y zanzar el asunto?» Es ridículo. He ahí porque en el *Hotsu-mujōshin*, las frases respecto al despertarse infinitas veces son seguidas por la afirmación: «A pesar de ello, si tú interpretas que este despertarse de la mente que busca la vía significa un único despertar y no los posteriores – que aquella práctica es ilimitada mientras que la verdadera realización es un solo despertar – tu no has escuchado verdaderamente el *buddhadharma*, tu no entiendes el *buddhadharma* y tu no puedes conectarte al *buddhadharma*». Lo cual significa que, si esperas ser iluminado de una única vez, tú no entenderás nunca esta vida pura y auténtica tal como es.

Incluso nuestra existencia biológica está basada sobre nuestra respiración de cada momento, en el curso de “nuestras vidas” – a cada instante una respiración, la respiración de una “nueva vida”. Por tanto, vivir tu auténtica vida es precisamente esto, no es algo que vive en tus pensamientos.

Para vivir esta vida auténtica existe un comportamiento apropiado. Es cuando realizas la “Gran Cuestión” de una vida de práctica que, por primera vez, comienza la verdadera práctica del *shikantaza*. Es esto lo que se pretende decir con «práctica e iluminación son uno», o «práctica más allá de la iluminación». He ahí porque Kōdō Sawaki rōshi decía: «*Satori* sin-comienzo y práctica sin-final».

4. Zazen como buddhadharma (entrevista)²³

Uchiyama Kōshō

El texto que sigue fue publicado en la revista “The Open Gate”, editada en Kyoto por Takamine Dōyū²⁴ y Daitō Tom Wright²⁵, y es el resumen de un encuentro entre Uchiyama Kōshō rōshi y Takamine Dōyū ocurrido en el templo Nōke-in, residencia del rōshi, en Kohata, Japón, el 6 de enero de 1998. Algunas indicaciones como presentación parecen necesarias para aclarar el contexto al lector.

Uchiyama Kōshō rōshi (esto último es un apelativo respetuoso que significa viejo maestro) era un monje budista zen que dedicó su propia vida a la práctica, al estudio y a la transmisión del dharma, término aquí usado con la aceptación de “enseñanza del Buddha”. Su estilo de vida sobrio y su relación concreta con el dharma atrajeron, desde los años setenta, la atención de numerosos japoneses y occidentales, algunos de los cuales fueron al pequeño monasterio de Antaiji, en Kyoto, para compartir con él la práctica y para escuchar su exposición de la enseñanza. Uchiyama proponía, como puntos esenciales de la experiencia religiosa, una práctica constante e intensa y una relación directa y no sectaria con el estudio de textos.

Autor de numerosos libros, dedicó mucha atención a hacer que la doctrina fuese escuchada de manera no condicionada por los prejuicios, y reconsiderada a la luz de la propia experiencia efectiva de la vida. De ahí se deriva una exposición simple, en términos de lenguaje, y profunda en términos de significado. Por simplicidad se entiende inteligibilidad, un lenguaje directo en el que los términos técnicos y arcaicos son reducidos al mínimo, y por profundidad se entiende espesor y pluralidad de niveles, porque así es la vida que, en la aparente similitud de los casos que produce, tiene una riqueza inagotable que se desvela solo viviéndola con atenta adhesión.

23 Lo que sigue es la traducción desde el japonés de Giuseppe Jisō Forzani de uno de los últimos discursos de Kōshō Uchiyama rōshi. *Buddhadharma* es el término más común con el que el budismo se llama (o se llamaba) a sí mismo en la India; aquí, con este término, se pretende decir el significado, el sentido de la enseñanza budista. Por otra parte, es necesario recordar que todas las veces que los japoneses o los chinos hablan de “dharma” se refieren al ideograma 法 (ch. *fǎ*; jp. *hō*), que significa “norma”, “ley”, “regla básica”, “forma establecida”, etc.

24 Dōyū Takamine es el responsable del templo Sōtō. Zen Senkoku-ji y del pequeño templo Seitai-an, situados en Gentaku, en la zona noroeste de Kyoto, que dista unos pocos centenares de metros de donde hasta 1976 estaba el monasterio de Antaiji, antes de ser desplazado por Kōhō Watanabe rōshi en medio de las montañas de la prefectura Hyōgo. Ha sido uno de los primeros discípulos de Uchiyama rōshi, desde que era universitario hasta la muerte de este. En 1995, junto a Daitō Tom Wright, ha organizado sentadas públicas de *zazen* y encuentros en el Seitai-an, frecuentadas por numerosos japoneses y occidentales.

25 Daitō Tom Wright es un monje budista zen americano, que se desplazó a Japón a finales de los años 60 del siglo pasado. Discípulo de Uchiyama rōshi desde entonces hasta su muerte, es todavía uno de los principales traductores en lengua inglesa de sus libros, sermones, entrevistas. Ha enseñado antropología y cultura anglo-americana en la Universidad Ryōkoku de Kyoto hasta 2010.

Uchiyama rōshi ha sido, para muchos de los que han tenido la ocasión de conocerlo y frecuentarlo, un estímulo para hacer de la práctica y del estudio su propio y estable hogar, no un refugio ocasional para encontrar un descanso del trabajo semanal. Hoy quedan sus palabras escritas, entre las cuales están estas que siguen, que proponemos con la intención de que puedan desarrollar, para quién las lee, la misma función.

El 13 de marzo, dos meses después de la entrevista, a la edad de 86 años, Uchiyama murió en su casa, poco después de haber terminado la poesía *Tada Ogamu* (*Simplemente me inclino*)²⁶.

26 *Ogamu* significa literalmente “honrar”, “rendir homenaje”, “venerar”, aquí se lo interpreta como “inclinarse profundamente con las manos juntas”, es decir, como forma de plegaria, agradecimiento, veneración, abandono. En la terminología budista equivale al término sánscrito *vandana*, uno de los siete tipos de la más alta adoración (*anuttara-pūjā*). Por ejemplo, es una forma de *ogamu* el gesto de inclinación con el cual se inicia y se termina *zazen*; de manera frecuentemente menos marcada, en Oriente, desde la India a Japón, es la forma de saludar mas habitual y amistosa, y manifestación de respeto ante el encuentro con personas, con otras formas de vida y con objetos dignos de respeto. Todos estos matices están inmediatamente presentes, sin necesidad de pensar en ellos, para quién realiza y ve realizar este gesto u oye esta palabra. No encuentro en italiano una palabra mejor, que la traducción poética podría requerir, para expresar con total immediatez este rico significado.

*Simplemente me inclino*²⁷

*La derecha y la izquierda unidas en una, simplemente me inclino
Con Dios y con Buddha para ser uno, simplemente me inclino
Con todo aquello que encuentro para ser uno, simplemente me inclino
Con cada una de las innumerables cosas para ser uno, simplemente me inclino
La vida con el fin de que sea la vida, simplemente me inclino*

(El último escrito de Uchiyama rōshi)

27 ただ拝む

右手左手一つに合わせてただ拝む
神と仏と一つになろうとただ拝む
出逢うすべてとひとつになろうとただ拝む
一切万物と一つになろうとただ拝む
いのちがいのちになろうとただ拝む
(内山老師絶筆)

Tada ogamu

Migi te hidari te hitostu ni awasete tada ogamu

Kami to Butsu hitotsu ni narou to tada ogamu

deau subete to hitotsu ni narou to tada ogamu

issai banbutsu to hitostu ni narou to tada ogamu

inochi ga inochi ni narou to tada ogamu

(Uchiyama rōshi zeppitsu)

Entrevista

Dōyū: Rōshi, ¿a qué debemos prestar más atención en lo que se refiere a *zazen* en los términos del *buddhadharma*? Por ejemplo, ¿cómo tenemos que considerar el *satori*?²⁸

Rōshi: Sentarse en *zazen* por el deseo de obtener una experiencia de *satori* es una cuestión que tiene que ver con los deseos humanos de apropiación; el hombre que va más allá de los deseos de apropiación, ese es el tema del *buddhadharma*. Por tanto, para decir con palabras hacia donde avanzamos yendo más allá de nuestros deseos, ese “donde” es la profundidad de la vida. Entiende bien, te lo ruego, que *zazen* no es una actividad que se encuentre en el reino de los valores simplistas, monodimensionales como ganar o perder, vivir o morir. *Zazen* es el acto de sentarse dirigido a la profundidad multidimensional de la propia vida.

Zazen no es un tema entre tantos, [a tratar] como el resto. Los europeos y los americanos no lo entienden. La mayor parte de ellos hablan a placer de esto y de aquello, y comprenden solo en base al discernimiento discriminativo. Pero *zazen* en los términos de *buddhadharma* es ir más allá de este [modo de razonar]. Por tanto, no se trata de discernimiento valorativo para decidir entre esto o aquello, sino de hacer *zazen* dirigido a la profundidad de la propia vida.

El *zazen* entendido como enseñanza no es un asunto que concierna a los seres humanos como género o como categoría particular. Eso parece ser un punto difícil de comprender para muchos europeos y americanos, que están demasiado habituados a pensar en términos de blanco o negro, de esto o aquello. Es únicamente yendo más allá de las discriminaciones cuando comienza el discurso de *zazen* como enseñanza de Buda. No es un criterio claro de juicio para decidir entre esto o aquello. Practicar *zazen* como enseñanza de Buda significa estar realmente ante la profundidad de tu propia vida.

Dōyū: Numerosos extranjeros también han venido a sentarse con nosotros. Se sientan con mucha seriedad. Sin embargo, comprender lo que estás diciendo es realmente difícil. ¿Es realmente un error sentarse con un propósito cualquiera en mente?

²⁸ *Satori* es el término japonés que indica la experiencia del despertar de Buddha. No pocas veces traducido impropriamente como iluminación, a menudo es entendido como una expresión que reclama una experiencia particular a la cual tender y cuya obtención coincidiría con la solución definitiva del problema de la existencia individual. Aquí, una tensión así es reconocida como una forma de apropiación no diferente de cualquier otra; mientras que el despertar de Buddha reclama el abrir los ojos continuamente a la “realidad de la vida” del momento que se está viviendo.

Rōshi: Precisamente por esto yo siempre digo que *zazen* no es un tipo de entrenamiento, de disciplina. Un entrenamiento prevé un momento en el cual verificarás un resultado que te satisfaga.

En cambio, aquí hablamos de hacerlo y basta estando de frente a la profundidad, porque se trata de “mí, todo en mí mismo”. No hay una escala externa de medición. Sentarse como disciplina, en cambio, implica la asunción de una medida externa a sí mismo con la cual medirse, experimentando satisfacción al ver cuánto he “progresado” respecto a antes, o valorando cuán delante estoy respecto a otro. *Zazen* no es así, no existe escala de valoración, porque es “mí, todo en mí mismo”. Se trata solo de hacerlo. Actualmente se oye hablar sobre como, gracias al *qi gong*²⁹ o al *yoga*, podrías sentirte bien o curar una enfermedad, pero no es de esto de lo que estamos hablando.

Dōyū: Entonces, creo que se trata del *shikantaza*³⁰ de Dōgen: “simplemente estar sentado”. En Europa o en los Estados Unidos el Zen es practicado junto a estas disciplinas [*yoga*, *qi gong*, etc.], cosas de las que muchas personas creen que el Zen forma parte³¹.

Rōshi: En la antigüedad los brahmanes, u otros practicantes de la ascesis, hacían *zazen*, se sentaban en la posición del loto. Lo hacían ya mucho antes de la llegada de Śākyamuni. Y también él practicó *zazen*, pero cuando se dice que se despertó viendo la estrella de la mañana, se pretende decir que se despertó al hecho de que *zazen* es “mí, solo sentado en mí mismo”.

No es asumido una escala de valoración externa a sí mismo. Cuando, sin ningún tipo de valoración, abrió los ojos al hecho de estar tan solo sentado en sí mismo, se comprometió hasta al fondo para encontrar la manera de explicárselo a los demás. De hecho es bastante difícil de explicar.

Es algo de este tipo: las personas habitualmente pasan toda su vida deseando esto o aquello y buscando huir de todo aquello que es doloroso. De aquí se deriva el discurso de las cuatro nobles verdades, que en japonés se abrevian como *kū* [sc. *dhukha*, “sufrimiento”], *shū* [sc. *samudaya*, “causa productiva”], *metsu* [sc. *nirodha*, “supresión (de la causa productiva)”], *dō* [sc. *marga*, “vía”].

29 *Qi gong* (氣功 ; jp. *Kikō*), que literalmente podría traducirse como “trabajo del soplo (vital)”, es el nombre común de toda una serie de disciplinas y ejercicios psico-físicos de origen chino que van desde el ámbito médico y saludable al marcial (*taiji quan*), a las que habitualmente se las designa como “artes internas”, y que tienden “a la consecución y el mantenimiento del equilibrio orgánico en sus distintas formas, física, energética, emocional, mental, desarrollando el bienestar y la consciencia psicofísica” (C. Moiraghi, *Qi Gong*, Fabbri, Milán 2002, p. 49) [N.d.E.]

30 *Shikantaza* (只管打坐), expresión que significa “tan solo sentado”. Eihei Dōgen (1200-1253), usa esta expresión como equivalente de *zazen*, la práctica religiosa de estar sentados en silencio, que es el corazón de la enseñanza Zen. Haciendo esto subraya el hecho de que *zazen* no es un medio para alcanzar un fin preestablecido, sino el medio que coincide con el propio fin.

31 Este texto remonta al final del siglo pasado. Hoy son otras las problemáticas relativas a la manera de entender la práctica zen en Occidente. Pero la cuestión de la finalidad sigue igual.

Las aclaraciones alrededor de las cuatro nobles verdades predominan en las primeras Escrituras. Los *Āgama Sūtra* vuelven una y otra vez a mencionarlas. Al final de estos *sūtra* se encuentra uno breve, llamado en japonés *Yuigyōkyō*, “El discurso final de Buddha”³². Es aquí donde, creo yo, se encuentra la esencia global del *sūtra*. Es la narración de la muerte de Śākyamuni Buddha. Solo esto es importante en todo el *sūtra*.

Dōyū: Es decir las últimas palabras de Buda casi antes de morir.

Rōshi: «Toma refugio en ti mismo, toma refugio en el dharma, no tomes refugio en nada más», y otra indicación, *fuhōitsu*: “no ser negligentes”. Esto es lo más importante de lo que Śākyamuni Buddha comprendió.

«Toma refugio en ti mismo, toma refugio en el dharma». Los sacerdotes budistas, hoy en día, hablan mucho del dharma de Buddha, pero intenta preguntarles que lo expliquen. Ninguno de ellos, me temo, estará en condiciones de definirlo claramente.

“Toma refugio en el *jiko*, nuestra identidad universal – toma refugio en el *dharma*, la universal fuerza vital”. Los monjes budistas actualmente hablan mucho del *dharma*, pero intenta pedirles que lo expliquen, poquísimos entre ellos son capaces de definirlo con claridad.

Al comienzo del *Abhidharmakośa*³³ encontramos la definición de dharma³⁴: «Dharma es el nombre que se aplica a aquello que tiene identidad “Puesto que todas las cosas conservan una identidad propia, son llamadas *dharma*”. Aquí identidad propia significa *jiko* o una identidad que lo abraza todo. Así la definición de *dharma* deriva del hecho de guardar una identidad propia». Aquí “identidad propia” significa *jiko*³⁵ [mí mismo – sí mismo]. Por lo tanto, la

32 En el budismo chino (y japonés) la expresión *Āgama Sūtra* designa las enseñanzas del Buddha correspondientes a lo que en el pasado era llamado impropriamente *hīnayāna*, pequeño vehículo, hoy denominado más adecuadamente Budismo de los Nikāya (aquí el término se entiende con el sentido de reagrupación de escuelas). Sin embargo, el *Yuigyōkyō* al que se hace referencia es probablemente un apócrifo chino. De hecho no se encuentra en los Nikāya (las cinco agrupaciones de textos con las que está constituido el *Sutta Piṭaka* del Canon pāli); solo se conserva el texto chino, como traducción atribuida tradicionalmente a Kumārajīva, desde un hipotético original sánscrito [N.d.E.].

33 *Abhidharma* significa “aquello que concierne al *dharma*”, y es el tercer *Piṭaka*, la antigua colección de textos atribuida a los discípulos de Buddha, que interpretan sistemáticamente la doctrina budista. El *Abhidharmakośa* es un comentario atribuido Vasubandhu, que vivió en la India en el siglo V.

34 En la terminología budista la palabra “dharma” se usa en dos distintas acepciones: con el significado de “enseñanza de Buddha” (*buddhadharma*) y en el sentido de “elemento constituyente de la realidad” o, más genérica y simplemente, de “cosa”. Las escuelas budistas han debatido durante siglos sobre la naturaleza y composición de los *dharma*, aquí basta recordar que, en el budismo Mahāyāna en su conjunto, más allá de las distintas sutilezas interpretativas, los *dharma* son descritos como “vacíos”, es decir carentes de una substancia subyacente inmutable. Como se ha recordado antes, la palabra sánscrita *dharma*, en ambas acepciones, es traducida en chino y en japonés por el mismo ideograma. También Uchiyama usa el término de manera ambivalente.

35 En japonés, *jiko* (自己) es simplemente el pronombre personal “yo”, “mí mismo – sí mismo”, pero aquí Uchiyama quiere dar al término un valor más amplio, casi de “yo – sí mismo auténtico” a contraponer a un “yo – sí mismo común” y ilusorio. Está claro que se trata de una fenomenología. En la práctica del *zazen* no es necesario creer que exista una realidad auténtica que sustituya a la

definición de dharma es tener esa forma a la que le damos el nombre de yo. Tomar refugio en el dharma, en el fragmento citado arriba, significa que el dharma está en ti, es la vida intrínseca a todas las cosas.

Esto es lo que dharma y *jiko* significan.

Así, «tú estás frente a ti mismo sin indulgencia», significa algo que no es funcional para producir resultados. Es una actitud de vida. A mi parecer es Dōgen quien lo enseña de la manera más directa. Con la expresión «práctica (basada) sobre la verificación» (*shōjō no su*) y «práctica y verificación son una única cosa» (*shushō ichinyo*), Dōgen expresa claramente aquello que Śākyamuni ha pretendido decir. Si no fuese así, y si él hubiese simplemente hablado de hacer *zazen* para conseguir la experiencia de algún tipo de *satori*, su enseñanza no sería distinta de cualquier otro discurso ordinario centrado sobre pérdida y ganancia material. En general, los occidentales no comprenden que no se trata de un discurso discriminatorio de sentido común. Pero yo continuaré repitiendo hasta la náusea que ningún juicio de valoración separadora y discriminatoria tiene nada que ver con el *buddhadharma*. Pienso que poquísimas personas lo entienden.

Dōyū: Tu dices a menudo que los pasajes de la Biblia en los que se dice: “Arrepentíos, por que el reino de los cielos está cercano” (Mt 3,2 y 4,17) y “El reino de Dios está con vosotros” (Lc 17, 21) son extremadamente importantes. ¿Qué podemos aprender nosotros de estos?

Rōshi: Sí, pues la Biblia no dice «Vosotros estáis en el Reino de Dios». Ciertamente no se puede decir que el Reino de Dios se ha realizado. El pensamiento de Jesús es que «está cerca», que eso «está cerca».

Dōyū: ¿Sería correcto decir que «está cerca» tiene el mismo significado que *shikantaza* (tan solo sentarse)?

Rōshi: Nuestro *zazen* ahora es ese «está cerca». Intenta leer bien la Biblia de arriba a abajo. Más que cualquier otra cosa, esta tiene que ver con que el reino de Dios está cerca. Las palabras más importantes de Jesús son: «El Reino de Dios está cerca». Si lees la Biblia con la intención de captar la sustancia de la enseñanza de Jesús, entenderás que toda en esas palabras. Son las primeras palabras de enseñanza que Jesús pronuncia, al comienzo del Evangelio de Marcos (Mc 1, 15), inmediatamente después del ayuno de cuarenta días en el desierto, en la época en la cual vivía cerca del río Jordán, sus primeras palabras.

realidad ilusoria de la vida cotidiana. En otro lugar el mismo Uchiyama pone en guardia ante este riesgo [N.d.E.].

Dōyū: Sí, yo he leído también ese pasaje. Dice precisamente que «el Reino de Dios está cerca».

Rōshi: Sí, esas son tan solo las primeras palabras de Jesús, su primeras palabras, y al mismo tiempo toda su enseñanza. Si analizamos a fondo ese «está cerca», he ahí que se convierten en «práctica (basada] sobre la verificación», «práctica y verificación son una única cosa» de Dōgen.

Dōyū: Sin embargo, cuando decimos que «algo está cerca», eso implica un movimiento de algo hacia algo. Mientras que aquí se trata de ir a lo profundo de sí mismos, en la realidad de la vida.

Rōshi: El Dios de «el Reino de Dios está cerca», no es algo plano, lineal, es «Yo soy aquello que soy»³⁶. No existe nada que no sea Dios y, dado que es a esto que estamos cercanos, es como decir que el sí mismo encuentra su estabilidad en sí mismo³⁷. Para definir el sí mismo [nuestra identidad universal], puedo decir que, precisamente porque el hecho de que yo existo, todo el universo existe en mí.

Precisamente porque yo vivo, existe el mundo que se me muestra. Esto no solo vale para mí, vale para ti, para él, para todo el género humano sobre la tierra. El mundo que se muestra ante sí mismo es solo de ese sí mismo. Este hecho, que cada sí mismo tiene su único mundo propio, si buscamos decirlo con palabras, diremos quizá este o aquel aspecto con una terminología abstracta, pero la cosa realmente concreta permanece como algo que es solo mío y, por mucho que hable, no conseguiré realmente decirlo.

Dōyū: El ejemplo que has siempre usado para ilustrar esta idea, en tus sermones, es el de la taza [tu y yo observamos la “misma” taza, pero tú la ves dentro de tu visión y perspectiva y yo dentro de la mía]. Tu dices a menudo, con mucha convicción, que yo nazco con mi mundo y voy a morir con mi mundo. Este lo encuentro verdaderamente difícil de concebir.

Rōshi: Incluso si miramos esta taza, por mucho que acerquemos nuestras cabezas, el ángulo visual es distinto e incluso la capacidad visual de mis ojos y los tuyos es diferente, por lo cual no estamos viendo lo mismo en absoluto. Por tanto, cada cual está viviendo su propio mundo, y sin embargo conseguimos

³⁶ Ex 3: 14 [N.d.E.]

³⁷ Aquí, Uchiyama expresa su posición original propia sobre aquello que podría ser una sugerencia para el diálogo entre budismo y cristianismo. No es necesario, sin embargo, generar malentendidos. Si se buscara a Dios en *zazen* sería como buscar el *satori*; es decir, sería dar un propósito a una práctica que es esencialmente sin “propósito”, consistiendo en “no aferrar” y en “dejar ir” cualquier tipo de objetivo o construcción mental, por alto y digno que pueda parecer [N.d.E.]

comunicar todo, más o menos, con nuestras palabras. Pero incluso aquello que comunicamos es, en realidad, diferente; y si este hecho lo analizamos cada vez mejor y buscamos expresarlo con mejores palabras, llegamos al enunciado del *Kegonkyō*³⁸: «las innumerables cosas no se obstaculizan unas a otras». Es decir, todas las son cosas están reflejadas mutuamente en todas las cosas. Verdaderamente es así.

De hecho, este discurso del Buddha yo he llegado a entenderlo solo a esta edad. Pienso que envejecer hace bien de verdad.

Dōyū: Rōshi, ¿querrías entrar más en detalle en la expresión *fuhōitsu*, “no ser indulgente”?

Rōshi: La palabra *hōitsu* está compuesta de dos caracteres, el segundo de los cuales, *itsu*, se escribe añadiendo al carácter para “conejo” el radical de “movimiento”, de tal manera que viene a representar un conejo que salta hacia un lado y el otro, es decir un movimiento incontrolado y sin dirección. *Hō* significa dejarlo ir, por tanto los dos caracteres juntos quieren decir “sin frenos”. Yo siempre hablo de “dejar ir los pensamientos”, pero aquí es distinto, “dejar ir los pensamientos” para que corran donde les parezca. Por ello, *hōitsu* es ir detrás de los pensamientos a placer.

Dicho de otra forma, el trabajo del pensamiento no es la realidad de la vida desnuda de este momento, porque consiste en perseguir los pensamientos elaborados por nuestra cabeza. Por ello *fuhōitsu*, “no ser indulgente” [*fu* es el prefijo que indica la negación] quiere decir, al contrario, *dejar ir cualquier cosa que pase por nuestra mente y volver a la realidad de la vida*. De hecho, los pensamientos que surgen en nuestra mente no tienen que ver con la realidad de la vida, son un ir detrás de los apetitos del pensamiento. Lo que cuenta aquí no son los apetitos del pensamiento, sino despertarse y despertarse de nuevo otra vez a este *volver a la realidad de la vida dejando ir los pensamientos*. Este es el significado de “no ser indulgente”. Por esto las últimas palabras de Śākyamuni fueron: «Toma refugio en ti mismo, toma refugio en el dharma, toma refugio en nada más». Cuando se dice «toma refugio en ti mismo», ese «ti mismo» no es el yo como se lo entiende comúnmente, es «tomar refugio en el dharma», realmente el sí mismo de la

38 Lectura japonesa del *Avatamsaka sūtra*. En realidad no es un solo *sūtra*, sino una colección de muchos *sūtra* amalgamados a lo largo de los siglos, cada uno de los cuales forma un capítulo. Más allá de la idea de la vacuidad de todo los fenómenos, la obra contiene la noción de “interpenetración” recíproca de todos los fenómenos. Cada fenómeno individual. Es, al mismo tiempo, sí mismo y el resultado de todos los demás, en virtud del hecho de que es sí mismo precisamente gracias a la interconexión entre todas las cosas. La interpenetración trasciende las nociones de uno y de múltiple: «La unicidad y la pluralidad están unidas sin contradicciones ni dificultad» (Cfr. Ph. Cornu, *Dizionario del Buddismo*, Bruno Mondadori, Milán 2003, s.v.) [N.d.E.]. – Este mismo libro puede encontrarse traducido al español: Philippe Cornu *Diccionario Akal del Budismo*, Ediciones Akal S.A., Madrid 2004 [N.d.T.es.]

vida desnuda. Esto es el dharma. Volver allí no es volver a algo distinto, porque en realidad no existe nada distinto, desde el principio hasta el final es solo verdadero sí mismo. Volver allí, estas son las últimas palabras de Śākyamuni. Por tanto, una vez pronunciadas las palabras «no ser indulgentes, yo voy ahora por el camino de la no indulgencia», Buddha muere.

Esta expresión «no ser indulgentes», no significa simplemente no hacer lo que a uno le plazca, el sentido fundamental es despertarse una y otra vez a la vida desnuda. No debemos secundar cada impulso y deseo, volviendo a la verdadera realidad de la vida desnuda.

Esta es la enseñanza de “no ser indulgentes”, estas son las palabras más importantes de la enseñanza de Śākyamuni.

Sobre lo que acabo de decir, tu podrías pensar que precisamente yo soy indulgente conmigo mismo, porque estoy en la cama³⁹. Pero no es este el significado de ser indulgente. En definitiva, ser indulgente significar ir detrás de los apetitos del pensamiento.

Dōyū: Rōshi, gracias de todo corazón por este agotador esfuerzo tan cerca de Año Nuevo.

Este es el discurso sobre el dharma oído respetuosamente por mí el 6 de enero de 1998 (Takamine Dōyu).

³⁹ Uchiyama rōshi estaba enfermo en el momento de esta entrevista y postrado en la cama, si bien, en muchas otras ocasiones, solía acoger visitantes incluso en peores condiciones de salud.

5. Junto a la piedra antigua⁴⁰

Yokoyama Sodō

*Junto a la piedra antigua
bajo este pino mi tierra pura.
Esta tierra pura mía bajo el pino: la Tierra Pura*⁴¹

(Yokoyama Sodō, “El monje de la flauta de hojas”)⁴².

⁴⁰ La traducción del inglés y las notas son de Mauricio Yūshin Marassi.

⁴¹ En esta breve poesía (la única parte del texto de la cual, hasta el momento, puede encontrarse el original japonés) aparece, tres veces, el término japonés *jōdo* (浄土), que literalmente significa “tierra pura”. Esta misma expresión es el nombre de una escuela budista de origen indio, “importada” a Japón desde China, llamada precisamente Escuela de la Tierra Pura. En esta escuela, la expresión “Tierra Pura” indica el “lugar” de la salvación eterna. Es evidente, por tanto, como el Autor, usando esta expresión, juega con sus significados, superponiéndolos y distinguiéndolos en el juego del “no dos”; que es el juego al que nos invita en el escrito que sigue.

⁴² Yokoyama Sodō (1907-1980), contemporáneo y hermano religioso de Uchiyama Kōshō, en 1936 se convierte en discípulo de Sawaki Kōdō. Vivió en el monasterio Antaiji, situado entonces en la periferia de Kyoto, hasta 1957, año en el que se trasladó a la localidad de Komoro, entre las montañas del Japón central, donde durante muchos años dirigió una especie de monasterio al aire abierto. Trascurría su tiempo en el parque llamado Kaikoen, Nostalgia del Pasado. Que circunda a un antiguo castillo, haciendo *zazen* en medio de los árboles y “tocando” una hoja de la cual lograba obtener delicadas melodías. Por ello se hizo famoso como “el monje de la flauta de hojas”. Todavía hoy, el 29 de abril de cada año, en el Parque de la Nostalgia del Pasado de Komoro, que durante 22 años constituyó su retiro, se desarrolla un concierto de “flautas de hojas” en su memoria. La «piedra antigua» (el ideograma 碑 - *hi* - que he traducido así, quiere decir “lápida”, “pilar conmemorativo”, “monumento”, “piedra antigua”; en Japón, es uso común utilizar, para lo que para nosotros es un monumento o un pilar conmemorativo, una gran piedra cogida de la montaña, sin modificar su forma original) de la cual se hace mención en la poesía, se encuentra en el lugar, rodeado de pinos, en el que solía hacer *zazen*.

Carta de Yokoyama Sodō al señor Masanori Yuno, vicepresidente de la federación de *Kendō* de Tōkyō.

Komomoro, 28 de febrero de 1977

Sawaki rōshi, mi guía espiritual durante muchos años, hablando de sí mismo solía decir:

«Yo soy un ser eternamente engañado. Ninguno está tan engañado como yo. Tengo la palma de oro del engaño. Esto me es perfectamente claro durante *zazen*».

¡Qué extraño fenómeno, *zazen*! Parece que precisamente las ideas y fantasías de todo género, pensamientos de poca monta, todas las ilusiones de las que está compuesta la naturaleza de las personas ordinarias⁴³, durante *zazen* tenemos la irrenunciable tentación de nacer y aflorar. También, como consecuencia, nace el deseo de desembarazarnos de estos pensamientos, un deseo imperioso con el cual se alinean nuestros esfuerzos. Estas sensaciones, estas experiencias mentales, no existen para aquellos que no practican *zazen*.

¿Por qué, apenas nos sentamos sobre el *zafu*, enderezamos la columna y nos dedicamos a *zazen*, los pensamientos se suceden uno tras otro, sin cesar? El

⁴³ En este breve escrito, resulta evidente el enfoque personal, original y, al mismo tiempo, tradicional de Yokoyama Sodō rōshi. Escondido tras una aparente uniformidad de lenguaje con sus contemporáneos, en aquel filón de la escuela Zen que desciende del sucesor de Sawaki, Uchiyama Kōshō rōshi, existen tonalidades y puntos de vista inusuales. «Personas ordinarias»: en toda la cultura budista, a partir del budismo antiguo de los primeros *sūtra*, se distingue entre buddha y “personas ordinarias”. Esta no es una clasificación basada en las dotes innatas, el estado social o el nivel de realización personal. Esta distinción hace referencia únicamente a estar cercanos o no a la enseñanza del Buddha Śākyamuni. Las “personas ordinarias” son aquellas que no han podido o no han querido acoger esa enseñanza. El maestro Sodō, en este caso, usa esta expresión de forma aparentemente opuesta: incluso ser un buddha es pertenecer al mundo de la ilusión. En la simplicidad de su discurso comienzan a aflorar conexiones con puntos extremadamente complejos y profundos, tanto de la enseñanza oral como del canon escrito. La enseñanza que afirma la normalidad o la pertenencia al mundo de la cotidianidad del “mundo del despertar” está ya presente en el budismo indio, en particular en el *Sūtra del Loto* y en el *Sūtra de Vimalakirti*. Sin embargo, el estilo de celebración indio no favorece el surgimiento de estas indicaciones. Fue la influencia de la escuela del Dao la que, más tarde, contribuyó en China a focalizar claramente esta enseñanza también en la escuela Chan. Ha mantenido su fama la afirmación de Nánquán Pǔyuan (mas conocido con el nombre japonés de Nansen Fugan, 748-834): «solo esta mente ordinaria es Buddha». Esta y otras afirmaciones del mismo tenor están en sintonía con la antigua sabiduría china. Zhuangzi (s. III a.C.) dice: «Mientras soñamos no sabemos que soñamos, interpretando un sueño en medio de otro sueño, y tan solo al despertar sabemos que hemos soñado. Y tan solo en el momento del gran despertar sabremos que había sido un gran sueño. A pesar de todo esto, los tontos se creen despiertos (están incluso seguros de serlo), príncipes o pastores, unidos todos en esta misma certeza. Vosotros y Confucio no hacéis más que soñar; y yo que digo que soñáis, yo mismo soy un sueño» (*Zhuangzi*, cit. En A. Cheng, *Storia del pensiero cinese*, Einaudi, Turín 2000, vol. I, p. 122 [Existe una traducción de este libro en español: Anne Cheng, *Historia del pensamiento chino*, Bellaterra 2003 - N.d.T.es.]). Las palabras entre paréntesis son mías. Esta afirmación de Zhuangzi es extremadamente semejante a la posición de Dōgen en el capítulo *Muchū setsu mu* (“Explicar un sueño desde dentro de un sueño”) del *Shōbōgenzō*: “La realidad del sueño es compartida tanto por las personas comunes como por los grandes sabios, por los Buddha y por los Patriarcas. La diferencia entre unos y otros es que los primeros no ven la naturaleza de sueño de la realidad («... los tontos se creen despiertos...»)””. Lo cual es exactamente lo que ha expresado Yokoyama partiendo de la cita de Sawaki.

motivo, que podemos comprender al hacer *zazen*, reside en el hecho de que cada uno de nosotros, príncipe o mendigo⁴⁴, es una persona ordinaria. La tentación de alejar ese tipo de pensamientos, puesto que las ilusiones interfieren considerablemente con nuestro bienestar y con el de los demás, es también una pulsión nacida al interior de nuestro *zazen*. De manera impropia, nosotros llamamos Buddha a este *zazen* que nos guía en nuestro camino.

Según la correcta enseñanza, la simple consciencia de ser seres engañados por las ilusiones, consciencia que surge durante la práctica del *zazen*, nos hace en realidad despertados, buddha. Es *zazen* lo que nos enseña que también nosotros estamos en la confusión y en la ignorancia liberándonos, así, del engaño. Precisamente en el momento en el que practicamos *zazen* y observamos con atención todas las ideas, los pensamientos que salen a la superficie, nos damos cuenta de cuán ordinarios somos, normales, y de como no hay nada de lo que estar orgullosos o por lo cual presumir. No hay nada más que hacer sino mantenerse en silencio fuera del centro de atención. En definitiva, esto es todo lo que somos⁴⁵.

El *satori* consiste en despertarnos a la realidad de nuestra ilusión. Ahí está, entonces, por pequeño que sea, el deseo de detener esos movimientos auto-engañosos. Esta es la manera en la que las personas ordinarias son salvadas por el *zazen*. Así, más allá de toda duda, realizamos nuestra normalidad en la práctica del *zazen*; y todo alejarse de *zazen*, del Buddha, dará curso a nuestra incapacidad de llegar al fondo de nuestras ideas ilusorias, perderemos la orientación, nos encontraremos desorientados. Podemos decir que este mundo está descarriado porque no está en condiciones de ocuparse de las propias ilusiones. Descarriarse, extraviarse significa transmigrar en los seis mundos (infernol, de los espíritus insaciables, animal, de los espíritus combativos, humano, celeste)⁴⁶. Todos los problemas del mundo (políticos, económicos,

44 «Príncipe o mendigo»: ver nota anterior. El hecho de pensarse de una manera (príncipe) o de la otra (mendigo) es añadir una ilusión a otra ilusión, no solo intercambiamos el sueño con la vigilia, sino que nos imaginamos de una manera u otra. Es una superestructura, un añadido a nuestro ser “personas ordinarias” que se dan cuenta de ser tales, dejando así de serlo.

45 La frase precedente nos introduce a otra parte de la argumentación de Yokoyama, basada sobre uno de los *sūtra* más conocidos del canon: El *Mahasatipatthanasuttanta* (*Gran discurso sobre los fundamentos de la presencia mental*; *Dīgha Nikāya*, 22). En este *sūtra*, en la parte relativa a los «cuatro fundamentos de la presencia mental», encontramos el «permanecer practicando la contemplación del objeto mental en los objetos mentales» y: «Él permanece contemplando los factores del nacimiento en la mente [...] hasta llegar al mero conocimiento y la plena presencia mental. Él permanece libre y nada codicia del mundo» (*La rivelazione del Buddha*, vol. I, Mondadori, Milán 2001, pp. 337, 346 s.)

46 De los seis mundos (*ṣaḍ-gatī*) se habla en el primer capítulo del *Sūtra del Loto*, pero tal subdivisión de las esferas de la existencia sensible se puede encontrar, en tiempos anteriores, en la cultura india. Los espíritus combativos (*asura*) son considerados por algunos autores como semidioses, por tanto en una posición intermedia entre los hombres y los *deva* (dioses o seres superiores). Los primeros tres mundos, o destinos, son considerados una desventura. Aparte de rígidas clases de seres “genéticamente” distintos unos de otros, conviene considerar estas categorías como imágenes de distintas situaciones del espíritu humano, que se pueden reproducir, perpetuar, durante mucho tiempo, incluso durante vidas enteras. Es interesante señalar que Yokoyama Sodō, en este caso, considera todas estas situaciones a la par, en el plano del extravío; es decir, las considera como

etc.) nacen en situaciones en las que está ausente la conciencia de nuestra normalidad⁴⁷.

Sawaki rōshi, mi difunto maestro, solía decir:

«Aquellos que no son consciente de su vulgaridad, desde un punto de vista religioso son idiotas, de manera, además, cómica»

El diablo... es decir la ilusión, cuando es vista/o como diablo, no puede exhibir sus poderes y desaparece espontáneamente⁴⁸.

Śākyamuni se despertó, más allá de toda duda, a la realidad de ser una persona ordinaria. Por esto se convirtió en un buddha y comenzó a vivir la vida de un buddha. Cuando realizamos nuestra vulgaridad, somos un buddha y, cuando somos un buddha, no importa cuántas fantasías o pensamientos irrelevantes surjan; en ningún modo son un impedimento para un buddha, por ello no constituyen un obstáculo. Las ilusiones que no nos obstaculizan son llamadas “sueños”. La vía del Buddha, la vía de la paz, es transformar las fantasías en “sueños”⁴⁹.

Si bien en la escuela zen se enseña la unidad, al interior de esta unidad existen muchos caracteres (diferencias), zen es la vida universal. Es definido también como «el rostro del yo original». Sawaki rōshi, respecto al rostro del yo original, es decir respecto al zen, ha dicho:

situaciones, como metáforas de posibles modos de existir, en lo que está ausente la vía de la liberación enseñada por el Buddha: la conciencia de la propia normalidad.

47 Es decir, situaciones en las que está ausente el Despertado que somos en el momento en el que nos damos cuenta de no ser otra cosa que personas ordinarias.

48 No estoy seguro del significado de esta frase. Hasta este momento no he podido obtener el original japonés de esta carta y la traducción inglesa sobre la que trabajo, en este caso, no es unívoca. Sin embargo pienso que se puede razonablemente suponer que significa: «si nosotros consideramos la ilusión, el engaño (diablo, demonio), entonces nos resulta claro su naturaleza engañosa; es decir, nos resulta claro que seguir las ilusiones nos puede conducir al infierno. Por otro lado, si vemos que el diablo no es mas que una ilusión, inmediatamente perderá sus poderes y desaparecerá, así como desaparecen todas las ilusiones».

49 Esta es una de las frases más interesante de todo el escrito. Se encuentran dos afirmaciones fundamentales: «cuando nuestra vida está inmersa en *zazen*, cuando recorremos la vía de la paz, la vía del Buddha, no importa cuántos pensamientos pasen por nuestra cabeza, estos desaparecen como los sueños por la mañana, al despertarnos». La segunda: «*zazen*, es decir ser buddha, consiste en transformar los pensamientos en sueños». Esta afirmación nace del efecto combinado de las dos perspectivas recordadas en las notas precedentes. O sea: de la observación de las condiciones reales de nuestra mente durante *zazen* (permanecer practicando la contemplación del objeto mental en los objetos mentales), podemos darnos cuenta de la cantidad continua de estas “apariciones”, percibiendo su naturaleza ilusoria; así, podemos ser conscientes de la realidad de sueño en la que nos encontramos (tan solo en el momento del “gran despertar” sabremos que se había tratado de un “gran sueño”... y yo, que digo que soñáis, yo mismo soy un sueño). Transformar las ilusiones en sueños es el eje de la iluminación.

«No existe “ilusión en el pasado” e “iluminación en el presente”⁵⁰. Este es el “rostro del propio yo original”.

El *satori*, el despertar, no implica necesariamente la ausencia de ilusiones. Este es el motivo por el cual Sawaki rōshi decía:

«Está bien no realizar la iluminación, el despertar; tan solo tener cuidado de no perderos [en las ilusiones, tened cuidado de no desviaros de *zazen*]. Si no corréis de un lado a otro detrás de las ilusiones, he ahí el “rostro original”. Permaneced como sois, todos vosotros, sed vosotros mismos como sois»

Tened cuidado de no extraviaros y haced de las ilusiones un sueño. No importa cuantos pensamientos ilusorios tengáis, mientras que no os dejéis atrapar. Este es el motivo por el que en la escuela zen se dice: «No había ilusión en el pasado ni *satori* ahora». En otras palabras, en el *zazen* no existe ni ilusión, ni despertar, ni personas ordinarias, ni Buddha. Es por esta razón – no habiendo desde el principio en el *zazen* ni ilusión, ni despertar, ni santos, ni pecadores – que simplemente hay el “estar sentados”. Puesto que no había ilusión en el pasado, ni iluminación en el presente, no hay ninguna necesidad de buscar convertirse en Buddha y ni siquiera hay ningún infierno en el que se pueda caer. Por ello, existen expresiones categóricas como: «Incluso si te precipitas en el infierno, no importa».

El patriarca Sekitō Kisen⁵¹ expresa de este modo el sentido de *Shikantaza* (“simplemente estar sentado”):

«Incluso si, por ejemplo, cayese en las tinieblas por la eternidad, juro que nunca buscaría obtener la salvación de los santos».

¿Existen Buddha e infierno en el estar simplemente sentados? Solo existe el estar sentados atentos y concentrados. Sekitō se ha expresado de manera verdaderamente potente. En la enseñanza budista, sentarse con esta fuerza de espíritu se llama “recto esfuerzo”⁵². Dōgen describe este “recto esfuerzo” con: «Nueve por nueve ochenta y dos». Normalmente decimos «nueve por nueve ochenta y uno»; sin embargo, un esfuerzo normal, es decir un esfuerzo distraído o negligente, no es suficiente para hacer que “nueve por nueve sea

50 Esta afirmación ha de ser así entendida: «No existe ilusión en el pasado sustituida por iluminación (despertar) en el presente»; es decir, no es necesario pensar que “primero” exista un momento en el cual estamos apresados por la ilusión y “después” la ilusión desaparece y solo existe despertar. La presencia del “sueño” es necesaria para que exista “despertar”.

51 Shítóu Xīqian (700-790) recibió la ordenación de Dàjiàn Huìnéng, sexto patriarca de la transmisión Chan. Es el autor del *Cāntongqī* (Armonía de lo uno y lo múltiple), que es todavía recitado en los monasterios japoneses, donde es conocido como *Sandōkai*.

52 Se trata, de nuevo, de una referencia al *Mahasatipatthanasuttanta* en el que, después del enunciado del Noble óctuple sendero (recta visión, recta intención, recta palabra, recta acción, rectos medios de subsistencia, recto esfuerzo, recta presencia mental, recta concentración), se explica la “sexta rama” con: «¿Y qué es, oh monjes, el recto esfuerzo? Aquí, oh monjes, en esta enseñanza [...] él desarrolla la voluntad, se esfuerza, alimenta la energía, aplica la mente y se compromete» (*La rivelazione del Buddha*, vol. I, cit., p. 368).

ochenta y dos”, no seais presa de vuestros pensamientos, por muchos que puedan ser⁵³.

En otra ocasión, Sekitō se expreso de manera más delicada y poética. Refiriéndose a la misma enseñanza, dijo: «El vasto cielo no obstaculiza las blancas nubes flotantes».

A su vez Dōgen dice:

«Entre las ramas de los pinos el viento [el flujo de los pensamientos, de las convicciones, de las aversiones] silba en vano para las orejas de un sordo [aquél que hace *zazen*]

Si bien, para las orejas de un sordo (ochenta y dos)⁵⁴, el viento sopla en vano entre los pinos, sin embargo continúa soplando («si bien las ilusiones sean infinitas, hago el voto de liberarme de todas»). Precisamente porque en nosotros nunca cesan las ilusiones, así también el *zazen* no tiene fin. Y si nos decidimos, si nos comprometemos a practicar *zazen*, no solo en esta vida, sino en todas las innumerables vidas por venir, entonces percibimos un majestuoso sentimiento de paz⁵⁵.

En la enseñanza budista, práctica e iluminación son completamente uno. Una mente que discierne solo por medio del conocimiento no puede llamarse “iluminada”⁵⁶. Existe un sendero, un paso, por el cual progresar vendrá naturalmente, con la continuidad de la práctica del *zazen*.

53 No es una cuestión de cantidad de esfuerzo. Se habla, en cambio, de cambiar de manera completamente radical nuestra perspectiva, de manera que incluso «nueve por nueve ochenta y dos» no sea un escándalo, es decir, desde donde no se esté atrapado por los pensamientos respecto a la posibilidad o no de la cosa. Cuando “nueve por nueve ochenta y dos” está también bien para nosotros, entonces no estamos obstruidos, capturados por nuestras convicciones, por nuestros pensamientos, por muy abundantes que estos sean. Obviamente no se trata de convencerse o de pensar que “nueve por nueve es ochenta y dos”, esto sería un “esfuerzo normal”. Basta abandonar la necesidad de “nueve por nueve ochenta y uno” y mantener, con viva energía, nuestro esfuerzo. Desde otro punto de vista, “nueve por nueve ochenta y uno” es tan extraño como “nueve por nueve ochenta y dos”. Encontramos actualizadas, en estas palabras, de manera plástica y moderna, la enseñanza de Nāgārjuna llamada “posición de en medio”, donde “posición de en medio” significa “ninguna posición”; ni siquiera la posición de “ninguna posición”.

54 En este caso, la indicación “ochenta y dos” sirve para aquel que se comporta como un sordo, es decir «aquel que no presta atención a los pensamientos ilusorios (ochenta y uno)”.

55 A veces, podemos encontrar personas que consideran que *zazen* es la famosa “balsa” a abandonar una vez alcanzada la otra orilla, la balsa de la que se habla en el *Alagaddupamasutta* (*Majjhima Nikāya*, 22). Es un grave error. Precisamente abandonar la balsa, cualquiera que esta sea, es *zazen*. Es decir, *zazen* consiste precisamente en abandonar la balsa. Abandonar la práctica de *zazen*, pensando abandonar la balsa, corresponde a aquello que se representa con: “arrojar el niño en lugar del agua sucia”. Decidirse a practicar *zazen*, «no solo en esta vida, sino en todas las innumerables vidas por venir», es proyectarse en una dimensión eterna; por esto se puede decir: «entonces percibimos un majestuoso sentimiento de paz».

56 Es otra manera de ofrecer la enseñanza de la “posición de en medio”. Encontramos formulaciones análogas en 1 Cor 3, 18: «Que nadie se engañe. Si alguno entre vosotros se cree un sabio en este mundo, hágase ignorante para convertirse en sabio». 1 Cor 8, 2: «Si alguno cree saber alguna cosa, no ha aprendido todavía como hace falta saber». *Zhuangzi*: «La rana en el fondo del pozo no puede hablar del océano, encerrada como está en su agujero. El insecto que vive un solo verano no puede hablar del hielo, limitado como está a una sola estación. El literato confinado en su pedante arrogancia no puede hablar del *Dao* prisionero de cuanto ha aprendido» (cap. 17)

En la obra llamada *Zuimonki*, Dōgen no hace mención de ningún tipo de auto-perfeccionamiento, pero dice que, a través de la constancia del *zazen*, habrá un natural mejorar⁵⁷.

Existe un poema que ilustra la enseñanza «práctica e iluminación son una y lo mismo»:

«Recoge un poco de agua y tendrás la luna en tus manos. Juguetea con una flor y estarás envuelto por su fragancia».

También en la práctica del *kendō* se enseña a comprometerse no solo en la presente vida sino, más bien, a decidirse con resolución a practicar durante todas las innumerables vidas futuras, y esto da un majestuoso sentimiento de paz.

De nuevo, a propósito de *Shikantaza*, el *zazen* que es “estar simplemente sentados”: «*Zazen*: una persona común, tal como es, convirtiéndose en un buddha»⁵⁸.

También aquí se dice que nos convertimos en un buddha en la medida en la que progresamos en armonía con nosotros mismos, sentándonos con energía⁵⁹. Si no fuese así, también *zazen* sería una práctica de mortificación ascética. El *zazen* de «convirtiéndose en un buddha» es llamado la enseñanza del *zazen* de la “quietud en la paz”. Practicar en la concentración, sin distracciones, es “quietud en la paz”.

Desde el momento en que *zazen* es convertirse en Buddha en nuestra propia condición ordinaria, tal como se es, no es simplemente el Buddha que tan solo es el Buddha. Y desde el momento en que es una “persona común” la que se convierte en Buddha, no se trata solamente de una “persona común”, ordinaria. Si bien es Buddha, no es Buddha⁶⁰. Esta enseñanza está resumida en la expresión: “no uno, no dos”. La vía de Buddha es la enseñanza del “no dos”.

57 Hasta que no se comienza a hacer verdaderamente *zazen* (ochenta y dos), no se puede hablar de progreso. Y una vez que se hace verdaderamente *zazen*, no existe ya ni progreso (ochenta y dos) ni estancamiento (ochenta y uno).

58 Otra manera de interpretar la frase de Pūyuan citada en la nota inicial.

59 Otra forma de representar lo que arriba ha sido descrito como “recto esfuerzo”.

60 En este fragmento, Yokoyama dice dos cosas al mismo tiempo. La primera es aquella que hemos intentado explicar más arriba: «No hace falta pensar que “primero” existe un momento en el que somos presa de las ilusiones y “después” la ilusión desaparece y existe iluminación». Es decir, las condiciones de despertar e ilusión no pertenecen a tiempos distintos. La segunda es que Buddha no es ilusión, una idea o un estado particular. Incluso la normalidad, asociada al despertar, ya no es tal. Esta contemporaneidad se llama “no dos”.

Si hablamos de *kendō* en términos de budismo⁶¹, podemos decir que el *kendō* no es para uno, ni para dos. Solo existe un único esfuerzo que es quietud en la paz. Si el *kendō* no es para uno ni para dos, ¿para quién (o para qué) es? Es lo mismo por lo que respecta al *zazen*. *Zazen* no es no es ni para los buddha ni para las personas ordinarias⁶². ¿Para qué (o para quién) es el *zazen*? A pesar de esto, existe simplemente *zazen*. Es desde este punto de vista que podemos comprender *Shikantaza*, el *zazen* que es “estar simplemente sentados”. En términos budistas, podemos decir que también el *kendō* es *Shikankendō*, tan solo, simplemente, no otra cosa que *kendō*.

Mi enseñante solía decir: «No escatimar ningún esfuerzo». Habitualmente las personas mantienen alguna reserva cuando realizan un esfuerzo o una empresa. Si contenéis de este modo vuestra disponibilidad, por mucho que hagáis, vuestros esfuerzos serán de poca importancia. Mantenéis este tipo de reserva cada vez vez que decís: «No es justo, no me gusta, no puedo».

Cuando decís: «¡Está bien! ¡Quiero intentarlo!» y ejercitáis el esfuerzo necesario con el fin de que «nueve por nueve ochenta y dos», no hay nada que no podáis hacer. Esto es posible porque nosotros, seres humanos, señores de toda la creación⁶³, estamos en condiciones de poner en acto esfuerzos que están más allá de nuestras capacidades normales. En los términos de la enseñanza budista, podemos decir que el secreto que desvela si una persona ha despertado dentro de sí la “Mente de Buddha” es su voluntad de hacerlo.

*Una tarde, en el monasterio de Shōrin⁶⁴,
en el borde del bosque cubierto de nieve
el frío intenso que penetraba en los huesos, cosa rara entre los hombres
se cortó un brazo y alcanzó la íntima esencia.*

61 El *kendō*, literalmente “vía de la espada”, en Japón tiene (¿ha tenido?) una importancia particular. Ha sido identificada, especialmente en el periodo del militarismo expansionista (1870-1945), con el *bushidō*, la “vía del guerrero”, y ambas dos han sido equiparadas al Zen, *sin más*. A la luz de los análisis modernos, aparece con claridad el intento instrumental de esta confusión, apuntando a ennoblecer el miserable arte, llamado guerra, de llevar la muerte y la destrucción a otros pueblos. Aparte de las instrumentalizaciones y de las desviaciones, situadas en el nivel de las tendencias humanas, el *kendō* es una disciplina profunda y rigurosa, que puede contribuir de manera notable a la formación de un carácter noble y de una personalidad clara. A la par del *judō* (“la vía de la flexibilidad”), del *aikidō* (“la vía del encuentro con la energía vital”), del *sadō* (“la vía del té”), etc.

62 *Zazen* (como también el *kendō*) no es “para”, su modo de ser no es para un fin. Como una golondrina no existe “para”, cualquiera que sea este “para”. Por otra parte, no se puede distinguir entre buddha y personas ordinarias en la enseñanza del “no dos”; por tanto, también desde este punto de vista, no se puede decir que *zazen* sea para los buddha o para las personas ordinarias. No pueden identificarse, como tales, ni unos ni otras.

63 Formalmente es una expresión, de hecho, inusual en un escrito budista. Habitualmente, en este ámbito, la excelencia de la condición humana es celebrada desde un ángulo completamente distinto: entre los seis mundos de la creación, la condición humana es considerada la más adecuada para escuchar y realizar la enseñanza del Buddha. Más allá de la fórmula usada, también en este caso este es el sentido de la frase.

64 Lectura japonesa de *Shaolin*, el nombre del monasterio en el que Bodhidharma, una vez que llegó a China, practicó durante nueve años, sentado, con el rostro hacia el muro, y en el que acogió a su sucesor Dazu Huike (jp. Shinkō Eka, o también Eka Daishi).

Solo aquellos que saben, habiendo dejado de lado su propio cuerpo, son admitidos.

Bodhidharma viajó desde la India a China. Dado que la India se encuentra al oeste de China, aquel acontecimiento se llama: «El viaje desde el oeste». Tras haber viajado desde el oeste, se estableció en un ala del monasterio Shōrin. Donde se sentaba con el rostro hacia el muro. Eka Daishi fue el primero en practicar bajo la dirección de Bodhidharma. Bodhidharma fue el primer patriarca chino y Eka el segundo.

Nevaba la tarde en la cual, por primera vez, se dirigió hasta Shōrin para encontrarse con Bodhidharma. No fue admitido en su presencia y todo lo que pudo hacer es estar de pié, fuera, en la nieve. Se dice que llegó el anochecer y que la nieve había alcanzado la altura de su pecho, antes de que le dirigiera la palabra. En respuesta a la réplica de Eka, que afirmaba haber venido en busca del Dharma, el fundador dijo: «No es un asunto simple». El segundo patriarca, que comprendía eso bien, como prueba de su determinación se cortó un brazo y se lo ofreció a Bodhidharma, el cual dijo: «En ese caso...» y lo aceptó como discípulo. Esta es la narración de cómo el segundo patriarca llegó a la realización del Dharma, de la verdadera enseñanza. Si bien se dice que «se cortó un brazo», creo que se trata de una expresión simbólica para «aquellos que saben, habiendo dejado de lado su propio cuerpo, son admitidos». Dejar de lado el propio cuerpo significa poner en acción un esfuerzo más allá de las capacidades normales propias. Dōgen, refiriéndose a esta cuestión, dice «arrojar el cuerpo», así como nueve por nueve ochenta y dos. Nueve por nueve es ochenta y uno⁶⁵, pero nosotros practicamos la Vía con la energía necesaria para hacer que sea “ochenta y dos”. Es la energía que, en términos budistas, se llama “recto esfuerzo” (compromiso).

En el budismo el compromiso, el “esfuerzo”, no está limitado a esta vida. Incluye la resolución de practicar durante innumerables nacimientos y muertes, por toda la eternidad. También yo he de tener a resolución de practicar de este modo. Si soy capaz de asumir esta resolución, una sensación de paz trascendente será el resultado. Porque esta mente en paz y el *satori*, la “comprensión”, son uno, son idénticos. No es una cuestión de comprender algo, de estar iluminados o despertados a algo, más bien se requiere la resolución de practicar la Vía de Buddha con el compromiso adecuado – obteniendo “ochenta y dos” de nueve por nueve – durante toda la eternidad. Si estoy en condiciones de vivir con esta determinación dentro de mí, yo mismo

⁶⁵ Normalmente pensamos que nueve por nueve es ochenta y uno, y en un cierto ámbito podemos decir que esto es realmente así. Sin embargo, en el budismo Zen, no es ni ochenta y uno ni ochenta y dos. A veces decimos que nueve por nueve es nueve por nueve pero, bien visto, si pensamos así no hemos entendido nada. Hay quién sostiene que preguntarse “cuánto es” nueve por nueve equivale a preguntarse cuánto pesa 24,3, o bien de qué color es 51. No solo grandes respuestas, sino también callar, en este caso, no ayudan. Por ello Dōgen dice: «Nueve por nueve ochenta y dos».

seré eterno. He ahí, por tanto, que el *satori*, la mente y el corazón de la paz, es convertirse en la eternidad: la eternidad universal, sin límites.

Cuando nueve por nueve es ochenta y uno existe una restricción. Aquello que tiene restricciones es limitado. En el *kendō*, cuando se dice «si alcanzas ese nivel estarás arriba», eso es un *kendō* limitado. Así también, si alguien se siente satisfecho porque en un gran torneo ha conseguido ser el número uno de Japón, por mucho que esto pueda parecer magnífico, después de todo no es más que autolimitarse. Para liberar al *kendō* de sus límites, tenemos que practicar no solo para esta vida, sino para la eternidad. Si hacemos eso, el *kendō*, igual que el budismo sin límites, perderá sus propios límites. Será un *kendō* ilimitado. Incluso un niño que empuña una espada de bambú por vez primera está practicando el *kendō* “carente de límites”.

Puesto que *zazen* es *zazen* eterno y sin límites, es así también para quien se sienta por primera vez. No es una práctica limitada a un periodo, que nosotros decidimos con nosotros mismos pensando: «Es necesario sentarse durante algunos años y así lo haré». El único *satori* verdaderamente efectivo, por así decir, es *zazen* eterno y sin límites practicado con constancia en cada instante, para siempre. Todo el resto de logros y todo el resto de apariencias que apestan a *satori* no valen nada. Cuando alguien estudia el budismo por que quiere obtener esto o aquello, o quiere volverse así o asá, establece por sí mismo su propio recinto. Esto no es el “sin límites”.

Espero sinceramente estar listo para realizar el esfuerzo necesario y tener la resolución para practicar la Vía del Buddha. Una vía en la que es necesario estar listos para practicar durante innumerables renacimientos y realizar un esfuerzo que no se limite a realizar que nueve por nueve es ochenta y uno sino, más bien, a alcanzar el ochenta y dos, carente de límites y de restricciones.

Si quisiésemos poner una condición límite a esta práctica, debería de ser la resolución de continuarla durante toda la eternidad. Desde el momento en que esta es la condición de la práctica del verdadero *zazen*, ¿qué piensa sobre tomar esta resolución como “límite” para la práctica del *kendō*?

Este es el ilimitado límite.

PARTE II: LA PRÁCTICA EN EL MUNDO MODERNO

1. Qué es el zen⁶⁶

Mauricio Yūshin Marassi

When the saints go marching in

Existen, esquemáticamente, dos modos de estar implicados en problemas que no siendo ni materiales ni técnicos, ni fantásticos ni patológicos en sentido estricto, tienen que ver con ese ámbito que en Occidente es etiquetado como “religión”. Para ser breves, usaré para indicar estas dos modos la eficaz representación que de las dos modalidades hace Simone Weil⁶⁷, si bien refiriéndose solo al cristianismo, dice: existe “la religión de los místicos” y “la otra”. Por “religión de los místicos”, entendemos la experiencia directa de lo divino. Con “la otra” entendemos todo lo demás. Como es sabido, el budismo nace en respuesta a la percepción de la infelicidad, es decir de aquel dolor de vivir que nace en nosotros, incluso siendo inocentes, solo por haber nacido y vivir en este mundo, y de aquel dolor que brota en nosotros cuando, en cambio, inocentes no somos.

Esta propuesta religiosa se desarrolla después en un recorrido real, es decir no imaginario o ligado a adhesiones ideales, que consiste en la disolución del mal de vivir, o sea en la disolución de la infelicidad. No en otra vida, en un después o en otro lugar, sino en la vida de cada día, transformada desde dentro. Una vida en la que todo aparentemente permanece como antes: envejecemos, enfermamos y morimos, alrededor nuestro las personas queridas desaparecen en la muerte, aquellas que no quisiéramos a nuestro lado... están siempre ahí. Perdemos una a una las personas y las cosas que amamos y no logramos tener aquellas que queremos... pero dentro de nosotros no se desarrolla aquella amargura que envenena y, cuando se desarrolla, en un relámpago desaparece.

Y después, día tras día, aprendiendo a sumergirnos en el bien – un bien que no teniendo nada que ver con los bienes terrenales podría estar escrito en letras mayúsculas –, aun en medio de grandes dificultades el tiempo transcurre sin herirnos y, allí donde se produce una herida, el tiempo de su curación no es amargo.

He usado la expresión “sumergirnos en el bien” para intentar expresar la experiencia de *zazen*, es decir del estar tranquilamente sentados en el vivo

⁶⁶ Este texto se escribió en octubre de 2014 para el sitio web de la Stella del Mattino.

⁶⁷ Cfr. S. Weil, *Lettera a un religioso*, editada por G. Gaeta, Adelphi, Milán 1996, p. 42. Ed original: *Lettre à un religiex*, Gallimard, París 1951. - Existe traducción de este libro al español: Simone Weil, *Carta a un religioso*, editorial Trotta, 2011.

silencio inmóvil, práctica fundamental y un fin en sí misma que caracteriza, si bien no de forma exclusiva, ese área de la religión budista conocida como Zen. Más exactamente “Zen” es el nombre moderno de aquella parte del budismo que, desde sus orígenes, busca mantenerse adherida a la modalidad antes descrita con las palabras “experiencia personal de lo divino”. En nuestra vida, sin embargo, el tiempo del *zazen* en el que estamos tranquilamente sentados en el “bien” no es todo el tiempo, hay muchos otros momentos en los que interactuamos con las personas y con los objetos que componen nuestra vida.

Por tanto, nuestro programa de “bien” y de disolución de la infelicidad, para ser realmente eficaz, debe de comprender también el tiempo de las relaciones, del trabajo, del ocio y del reposo, de otra manera no podrá en realidad funcionar.

Las enseñanzas del Buddha que, recordémoslo, tienen como única finalidad la de conducirnos y mantenernos sobre el recorrido que consiste en la disolución del sufrimiento, construyendo la paz, se apoyan sobre estos cuatro elementos cardinales:

- Una vida ética.
- La conciencia de la impermanencia.
- La práctica de *zazen*.
- El sostén de la fe.

Veamos, muy brevemente, cada uno de estos cuatro elementos. Con vida ética quiero decir una actitud de base que nos vea como padres en la confrontación de toda la realidad, dentro y fuera de nosotros. Padres y madres de cualquier situación que activamos directamente y, ciertamente con distintos niveles de implicación, de todas las personas y cosas con las que, de alguna manera, entramos en contacto. La característica que distingue a un padre es la de tener cuidado, atención, completa aceptación ante la confrontación con los propios hijos. Por esto uso la metáfora del padre: la actitud ética propuesta por el budismo es aquella del que “cuida”.

El segundo punto es aquel que he definido como “conciencia de la impermanencia. No se trata ciertamente de pensar con placer en la propia muerte y en la de los seres queridos. Considerar la realidad de la impermanencia no significa nihilismo. Es más bien desarrollar la serena conciencia del hecho de que nosotros, las personas alrededor de nosotros, los objetos, cualquier cosa, tenemos una vida limitada y, por tanto, antes o después desaparecerán. Mejor dicho, podemos decir que ya están desapareciendo. No es por tanto una especie de pesimismo o de masoquismo, más bien se trata de abrir los ojos a una realidad de vida que nos sitúa a

nosotros mismos en una dimensión correcta respecto al tiempo y, por tanto, respecto a la escala de valores que usamos viviendo.

El tercer elemento, y es aquello que mayormente caracteriza a la escuela zen, es la práctica que en japonés es denominada *zazen*⁶⁸. Simplificando al máximo, podemos decir que *zazen* consiste en estar sentados inmóviles, en silencio, frente a un muro. Esto sería todo aquello que hay que saber; sin embargo, dado que es normal sentirse desconcertados frente a una práctica para muchos insólita o desconocida, dediquemos algunos minutos al tema.

Si retrocedemos a la narración figurada tradicional⁶⁹ en la que consiste la biografía de Siddhārtha Gautama, vemos que en el momento de convertirse en el Despertado, es decir el Buddha, estaba sentado, en silencio, inmóvil bajo un árbol. Aquel estar sentado es, por tanto, la forma humana del despertar; siempre que sea aquel estar sentados, siempre que nos sentemos de la misma manera que el Buddha. Es decir, con la espalda enderezada, las piernas cruzadas, las manos reposando sobre los talones, la mirada relajada y la respiración espontánea, silenciosa.

El aspecto significativo es que, si bien se trata de estar simple y únicamente sentados, ocurre naturalmente que, apenas nos hemos acomodado sobre el cojín, apenas hemos enderezado la espalda y cruzado las piernas, un pensamiento aparece en nuestra mente. Pero puesto que no estamos allí para pensar en nuestras cosas, nos despertamos a nuestro presente, enderezamos nuevamente la columna y... casi instantáneamente comenzamos a seguir a otro pensamiento. En cuanto nos damos cuenta, se trata salir de nuestro sueño con los ojos abiertos... y después, una y otra vez, es necesario seguir así: sin ceder a la tentación de elaborar los pensamientos, salir del sueño de ese momento. El objetivo, sin embargo, no es rechazar los pensamientos, lo verdaderamente importante es permanecer despiertos cada vez que nos perdemos en los sueños. Para no soñar es necesario despertarse y, para ello, abandonar los sueños, por esto se habla de “dejar ir”, de no seguir los pensamientos. Esto es *zazen*.

El cuarto y último elemento es el sostén de la fe. Un tipo de fe distinta de la común acepción que damos a este término. Para representarla podemos decir que “fe” en el budismo tiene el sentido opuesto de aquello que, en la cultura cristiana, se entiende como idolatría. Con una pequeña aclaración: todo objeto de fe hay que considerarlo un ídolo. Por lo cual, fe en sentido budista no significa ni creer a, ni creer en, sino creer y basta. La fe budista es la simple

68 El término, que ha entrado son traducir en el léxico occidental, literalmente significa “sentarse zen”. Cada budismo tiene su forma de decirlo; véase, por ejemplo, *samatha-vipassanā* (lit. “residir en la paz-visión profunda) del *Theravāda* y *dzogchen* (lit. “gran perfección”), del *Vajrayāna*, comúnmente denominado como “budismo tibetano”.

69 Cfr. *Buddhacarita* (*Los actos del Buddha*), de Áśvaghoṣa, II s. d.C.

expresión de un corazón confiado. Hay quién ha definido esta actitud como “optimismo ontológico” y su función es sostenernos al afrontar las mil dificultades que nos encontramos delante en la vía religiosa. Un corazón confiado no se descorazona, se renueva y mira adelante. Pero la fe, según el budismo, no es una certeza ni la «demostración de cosas que no se ven», como dice la *Carta a lo Hebreos* (Hebreos 11, 1). Es un sentimiento apenas un paso más allá de la esperanza, es atravesada por la duda y nutrida por la experiencia. Por esto fe y experiencia deben avanzar juntas, porque una sostiene a la otra.

La fe según el budismo

La fe, según el budismo, tiene una economía completamente personal, no se apoya en nada fuera de nosotros, ni se comunica a los demás como si fuese un credo, de hecho no hay un credo. La forma verbal que la tradición ha dado a este movimiento del espíritu la encontramos ya en los *sūtra* más antiguos: “No creáis ni siquiera en mis palabras, tomad refugio en vosotros mismos y no en otra cosa»⁷⁰. Es un modo puro de considerar la fe, supera la necesidad de un objeto o de un contenido, permaneciendo como un acto positivo del espíritu. Sin embargo, igual que todo discurso sobre aquello que no tiene contenido corre el riesgo de crear artificialmente un contenido, por el momento, por lo que respecta a la fe, es bueno pararse aquí.

El “no aferrar”

Si observamos los cuatro elementos que he listado, vemos que tienen todos un punto en común: se fundan todos sobre el “no aferrar”, o bien, desde otro punto de vista, se fundan sobre la gratuidad. Es gratuita de hecho la actitud ética que hemos definido como parental, en la confrontación con nuestra realidad de vida. Si no fuese gratuita no sería ese tipo de cuidado, si tuviese un interés recóndito, un premio a conquistar, no la podríamos definir de ese modo. Un padre que atendiese a un hijo por interés, cualquiera que sea este, en la mejor de las hipótesis es un egoísta. Aquí, en cambio, se pone en marcha por el bien, sin pretender un provecho, incluso cuando ese bien vaya claramente en desventaja nuestra.

Un comportamiento así debe tener detrás, además de la gratuidad, la no negación del sufrimiento del otro, de otra manera sería insensato. La

⁷⁰ Cfr. *Kalamasutta* (Anguttara *Nikāya*, 3.65.4).

experiencia permite afirmar que incluso el sufrimiento es un estado ilusorio. La impermanencia no hace descuentos⁷¹, pero cuando lo ilusorio del dolor no es realizado⁷² es en todos los casos cierto el sufrir. Interactuar con las personas y las cosas, si bien *pro bono*, es una implicación en las dificultades del mundo, nos pone en juego entre las olas del bien y del mal, es un momentáneo aferrar y, por ello, en alguna medida nos hará sufrir; por tanto, desde un punto de vista relativo, mundano, es un error. Es un error necesario, sin embargo; una obligación ante la confrontación de una realidad que nos llama a entrar en el juego como humanos entre los humanos; es el cuidar de la vida, de toda la vida, incluso a nuestro pesar. Es el precio que el hombre paga al ser completamente humano.

La misma característica de la gratuidad, además, se puede encontrar en la consciencia de la impermanencia, es decir la consciencia de la radical caducidad de nuestro mundo/vida. Si esta es vivida con claridad, lleva también al “no aferrar”, al no agarrarse a las personas o las cosas, porque todo es precario, mortal y, por tanto, la posesión no es el bien en el cual conviene invertir, destinado como está al fracaso. Y el sentido de no posesión, de no acumulación, es uno de los rostros de la gratuidad.

Estar sentados en paz

Observemos, ahora, el estar sentados en paz, o *zazen*, como se le quiera llamar. Este es un momento de completo dejar:

- las manos no tocan nada, por lo cual renunciamos al tacto;
- se elige un lugar silencioso, por lo cual renunciamos al uso del oído;
- se quema un incienso que da un olor siempre uniforme, por lo cual renunciamos al olor;
- la lengua se apoya contra el paladar, por lo cual renunciamos al gusto;
- delante de nosotros hay un muro, por lo cual renunciamos a cualquier visión.
- las piernas están cruzadas, por lo cual renunciamos a la movilidad;
- Durante el *zazen* se calla, por lo cual renunciamos a la palabra.

El punto más delicado es que, durante el *zazen*, renunciamos a llevar adelante todo pensamiento y todo sentimiento; permanecer despiertos, volver a estar despiertos, implica el abandono de los sueños. Incluso la parte más

71 Si bien no existe algo a lo que llamar “impermanencia”, encontramos escrito: «La no existencia de aquello que existe es el resultado de la impermanencia» (*The Lankāvatāra sūtra. Translation and Commentary*, editado por R. Pine, Counterpoint, Berkeley [Ca] 2012, p. 228). Véase también: «Aquello que surge/aparece no es ni permanente ni impermanente. ¿Por qué? porque la existencia eterna no puede ser determinada» (*op. Cit.*, p. 231)

72 Realizar lo ilusorio del dolor, de la infelicidad, no es un razonamiento, es una actividad espiritual posible armonizando el caminar de la propia vida a la práctica del *zazen*.

sutil de nuestro ser, dejando de aferrar, se pone en una condición de renuncia, una renuncia gratuita por que no está orientada a obtener nada. Es la salida de lo humano.

Finalmente, la práctica de la fe vacía. No teniendo ningún beneficio, el apoyo de la fe muestra su gratuidad en la completa ausencia de una meta o de un contenido pensable. Esto me permite ser aquello que soy y seguir mi camino, nada más, sin siquiera la consolación de un... Consolador.

Frente a un programa tan capilar de gratuidad, que en el caso del “cuidar” es además con pérdidas, alguien podría pensar: “¿Pero si en cada una de las condiciones, la ética, la cognitiva, la del *zazen*, no consigo nada, cual es la recompensa de todo ello? ¿Es decir, por qué debería comprometerme con este camino?” Precisamente aquí, para poder dar el paso siguiente, entra en juego el sostén de la fe, la firmeza de un espíritu confiado.

De hecho la respuesta a la pregunta sobre por qué dedicarse a cosas que no dan ningún fruto está enraizada en la motivación de base, en la apremiante demanda que ha llevado al nacimiento de este camino religioso. El problema al cual la religiosidad budista ofrece una vía de solución no es un problema material, no es un problema de acumulación, sea material o espiritual, y ni siquiera es la adquisición de una identidad grupal. Aquello de lo que parte el desarrollo del camino budista es el problema de la infelicidad, del sufrimiento existencial, resumido con los seis ejemplos clásicos⁷³:

- El dolor de ver las propias energías, las propias posibilidades vitales agotarse en la vejez;
- El terror y el dolor que nacen del rechazo de nuestra muerte y de la de los otros;
- La angustia de la enfermedad;
- El dolor de la pérdida;
- El dolor de la no obtención;
- El dolor de tener que convivir con personas o situaciones que nos generan sufrimiento.

Esto y no otra cosa es el campo de acción del budismo, por tanto, si lo interrogamos, si lo ponemos a prueba, estas y no otras son las premisas a las que hemos de pedir cuentas.

⁷³ Cfr. *Dhammacakapavattanasutta* (Discurso de la puesta en movimiento de la rueda del dharma); *Samyutta Nikāya*, 56.11.

Además con una pequeña gran sorpresa, que sin embargo al comienzo, cuando nos decidimos a la práctica religiosa, es completamente inesperada; de otro modo, no sería una sorpresa. La desaparición del sufrimiento existencial no es la realización de la nada, o un simple vaciado que nos arroje a una vida carente de angustia, pero carente también de vitalidad. La realización, según la enseñanza budista, conduce hacia una forma de plenitud natural, es decir no generada, no condicionada por las conquistas y por la acumulación de las cosas del mundo. Por ello, al comienzo, he hablado de “experiencia directa de lo divino”, no para invocar un aspecto teísta, desde el momento en que en el budismo no se habla nunca de Dios, sino para indicar el disfrute de un “bien” fuera de cualquier aspecto mundano, desligado de cualquier provecho y obtención. Un bien que se genera uniendo el propio corazón a lo “increado”, por usar las palabras de la tradición.

Al hablar de ello, sin embargo, surge un problema, porque aquello que acabo de definir como “plenitud”, se convierte fácilmente en una aspiración, una presa a conseguir, y ello anula su posibilidad; porque aquella plenitud se manifiesta precisamente en el no desear, en el “no aferrar”.

2. La práctica del zazen⁷⁴

Mauricio Yūshin Marassi

Narrando el estar sentados

El *zuochan*, nombre leído a la japonesa como *zazen*, nominalmente está entre las prácticas budistas más conocidas. En realidad, incluso por causa de una habitual escasez de practicantes⁷⁵ que hayan aprendido la manera correcta de aquel que conoce esta manera realmente, la consistencia efectiva, la motivación, el “dónde lleva”, el cómo y el porqué del *zazen* están en gran medida tergiversados.

Puesto que el budismo *mahāyāna* no es distinto de la vida real y esta, vivida según aquel, se basa esencialmente sobre la práctica cotidiana, es bueno dar cuenta ampliamente, si bien con palabras, de esta base fundamental del vivir al interior del vasto océano que en Occidente llamamos budismo; de modo que, cuando en el desarrollo del texto remitamos al sentido concreto, vivido del budismo esté más claro en qué estamos pensando.

Como forma de sentarse, no se sabe desde cuando la postura con las piernas cruzadas ha sido practicada. No es privilegio de una sola cultura ya que, de distintas formas, la encontramos en cualquier parte del mundo cuando no se hacía uso de las sillas o entre pueblos que no las usan hoy todavía.

En Europa, tanto la generación de los que nos han precedido y han contribuido a determinar el ambiente físico en el que vivimos, como la vida vivida, desde nuestro nacimiento hasta hoy, nos han puesto difícil realizar un gesto que cualquier niño en las primeras fases de la vida puede hacer sin el mínimo esfuerzo: cruzar las piernas con los pies al revés apoyados sobre los muslos. Las piernas se han vuelto rígidas, las articulaciones se doblan solo en la dirección necesaria para usar una silla o una butaca... de esta manera, para aprender de nuevo algo que nos era natural, a menudo son necesarios años de constancia en medio de dolores muy fuertes⁷⁶. Pocas veces se encuentran personas que recuperan la necesaria elasticidad en un tiempo breve, sin problemas particulares.

Desde el punto de vista estático, la posición sentada con tres puntos de apoyo, es decir los glúteos y las dos rodillas, es ciertamente la más estable

⁷⁴ Del segundo capítulo de *Il buddismo Mahāyāna attraverso i luoghi, i tempi e le culture. La Cina*, Marietti, Génova-Milán 2009; con algunas actualizaciones.

⁷⁵ Digo “habitual” porque son pocos hoy, como han sido siempre pocos en el pasado, los que dedican toda la vida a esta práctica, con la seriedad y la dedicación necesarias para aprender.

⁷⁶ Existen varios ejercicios de estiramientos, o de yoga, que pueden realizarse para ayudarnos a alcanzar una correcta posición sentada.

entre todas aquellas que podemos asumir permaneciendo despiertos y tónicos. La posición tumbada, si bien más estable, fomenta el sueño y el sopor y no es adecuada, por tanto, al estado despierto. La posición sentada, con la espalda enderezada y las manos en el regazo apoyadas sobre los talones, nos permite estar inmóviles, incluso durante largo periodos, sin dañara al cuerpo y sin acusar un particular cansancio.

Las piernas cruzadas, si bien con los límites de los que se ha hablado antes debidos a la regresión de la capacidad de estar sentados a nivel del suelo, permiten una circulación peculiar de la sangre, impidiendo estancamientos y manteniendo tanto la parte inferior como la superior del cuerpo en perfecta eficiencia. Cuando nos levantamos estamos inmediatamente preparados para la acción, incluso después de muchas horas de inmovilidad. La posición erecta de la espalda y el cuello permite una respiración correcta, sin estancamiento del aire en los pulmones y con una ligera pérdida de sangre del cerebro, o quizá es mejor decir sin una afluencia anómala de sangre al cerebro. El estómago, los riñones, el hígado, el corazón se hallan en una posición en la que no están comprimidos de ningún modo, por ello desarrollan su actividad sin limitaciones. Toda la musculatura puede permanecer relajada, pero no abandonada.

Si bien la posición sentada con las piernas cruzadas no es una prerrogativa india, sin embargo es indudable que, ya hace tres mil años, en la India esta posición era habitual y, sobre todo, practicada intensamente como forma óptima del cuerpo durante las prácticas espirituales, que, en la cultura religiosa oriental, no están nunca separados de la forma que asumimos con el cuerpo. En el valle del Indo, en Mohenjo Daro⁷⁷, se han descubierto terracotas que representan ascetas con las piernas cruzadas. Se trata de hallazgos de época pre-Aria, que datan del tercer milenio a.C. Por esto, muchos consideran que la posición de *zazen*, piernas cruzadas, espalda derecha, manos en el regazo sobre los talones, es de origen indio. Sin embargo, en India no ha constituido nunca la única forma física de la práctica religiosa, siempre ha habido muchas formas, físicas y mentales, practicadas, antes de la aparición del budismo, con la intención de unificar el propio espíritu con la esencia divina del universo, el *Brahman*. Después, según la enseñanza del Buddha, se empezó a practicar la forma sentada como manifestación concreta de la vía que conduce a la completa liberación del sufrimiento.

Como veremos a continuación en detalle, el término *zuochan/zazen* es la lectura de los ideogramas 坐禅, donde 坐 es “sentarse” y 禅 es la transliteración (usando el ideograma como un fonema) del sánscrito *dhyāna*, “*absorción en meditación*”. La palabra 坐禅 *zuochan/zazen* ha sido acuñada

⁷⁷ Actualmente en Pakistán.

entre el tercer y el cuarto siglo, en China, pero indica, como hemos visto, algo mucho más antiguo.

La identificación, en el budismo chino, de la forma que hoy llamamos *zazen* como práctica privilegiada entre las demás, remonta a los inicios del siglo sexto. Se cuenta que un monje budista indio (según algunos de origen persa), que fue a China entre el siglo V y el VI, habría enseñado el *zazen* como práctica fundamental para emprender y mantener cuerpo, mente y espíritu sobre la vía que conduce a la liberación del sufrimiento.

Bodhidharma, así se llamaba ese monje, había experimentado personalmente que la aplicación completa de la enseñanza del Buddha debía de incluir esta práctica, por ello la recomendaba, si bien no consideraba que fuera la única forma válida ni que la entera enseñanza pudiese reducirse a esto.

Fue en el siglo trece, en Japón, cuando Eihei Dōgen tuvo suficiente experiencia, profundización y comprensión de esta práctica para poderla proclamar como “necesaria”. No en oposición o, incluso, en descrédito de las otras prácticas, sino como afirmación cierta, *confirmada*, de la completa presencia en ella de todos los elementos necesarios para que la enseñanza se lleve a cabo. Necesaria, sin embargo, no quiere decir suficiente. Puesto que durante la mayor parte del tiempo no estamos sentados delante de un muro con las piernas cruzadas, es indispensable que todo ese tiempo sea usado según la pedagogía budista del “no aferrar” aquello que daña a los seres, ejerciendo el bien, conscientes de la vacía impermanencia de la vida.

Comprender profundamente la enseñanza del Buddha es comprender el sentido de esta práctica, a través de una vida de experiencia en ella. Nosotros, que carecemos de inteligencia y experiencia, podemos compensarlo, inicialmente, con la confianza en la fiabilidad de las personas que proponen *zazen*; pero después, experimentándolo en persona, podemos poner a prueba esta vía, frente a aquello que el budismo dice ser. El budismo se ofrece como pedagogía que conduce a la extinción del sufrimiento. Sin verificar atentamente si una vida fundada sobre *zazen* coincide o no con la realización de este programa, el budismo y su práctica se convierten en un hobby, en una actividad recreativa.

La cadena de eslabones abiertos

Respecto a la historia y el significado, es oportuno señalar que, en los últimos dos mil quinientos años, el sentido profundo del budismo ha sido comprendido y puesto en práctica por muchos millones de personas. Entre estas, algunos millares han dejado rastros de su recorrido con palabras

escritas. También en nuestro tiempo existen personas que seria, sincera e intensamente han practicado y practican esta vía de salvación. Aprender a “hacer” *zazen* consiste en conectar con estas personas y aprender, paso a paso, no solo el *cómo* “durante *zazen*”, sino también el funcionamiento global de nuestra vida en relación con el *zazen*.

En el momento en el cual una persona verdaderamente experta no esté disponible, es preferible intentarlo solos. Aun siendo arriesgado respecto a nuestro tiempo, a la utilización de nuestra vida.

Debemos de utilizar todos los instrumentos para verificar si aquello que estamos viviendo, o que nos estamos preparando a vivir, es una verdadera y profunda experiencia de liberación en sentido budista, o bien una serie de ilusiones más o menos auto-referenciales, más o menos auto-consoladoras, más o menos relacionadas con nuestro deseo. Para que esto no suceda, los rastros de aquellos que nos han precedido, y de aquellos que ahora nos preceden, deben confrontarse con nuestra experiencia personal, sea en términos de acontecimientos humanos, sea en forma de recomendaciones directas, de primera mano, o transmitidas de persona a persona o contenidas en algunos textos que recogen el testimonio de quien ha hecho, verdaderamente, de la propia vida una ocasión para hacer *zazen*, es decir – y es otra manera de decir la misma cosa – de quien se esfuerza para hacer que toda su vida pase a través de *zazen*.

No sólo. Desde el momento en que la práctica de una única práctica, como es precisamente *zazen*, equivale a cualquier otra práctica auténtica, entonces la verificación de la autenticidad de nuestro avanzar sobre esta vía invisible es clara, se puede lograr incluso a través del testimonio de los pertenecientes a otras escuelas, otras corrientes, que se hayan dedicado auténticamente, arrojado su propia vida dentro del imprevisible agujero negro en el que consiste cualquier auténtica y verificada práctica budista.

La casuística ciertamente es tal que, si nuestra experiencia es excéntrica, si no “vemos” el mismo panorama que está descrito por quien ya ha pasado sobre este sendero, no existe espacio alguno para esconderse tras pretendidas singularidades o genialidades inéditas; simplemente, hemos de recomenzar todo desde el principio.

Hablemos de las imágenes “sagradas”, que habitualmente son expuestas en los lugares en los que se practica el *zazen*, y de nuestra actitud hacia ellas. Hacer *zazen* no es un acto de adoración, en el lugar en el que nos sentamos se puede exponer una imagen cristiana o budista, de otras religiones o de ninguna religión, solo una flor por ejemplo, según nos reconozcamos en esta o en aquella religión, en esta o aquella cultura. Hacer *zazen* es un acto neutro, no implica elegir un campo, para estar sentados frente a un muro no es necesario ser budistas. Es más, en ese momento, no se es ni siquiera budista.

Sin embargo, antes de sentarnos, habitualmente nos consideramos budistas, cristianos u otra cosa, por ello se sugiere escoger una imagen representativa de la propia religión. Si alguien no tiene una religión en particular, por ser prácticos es mejor escoger una imagen budista, posiblemente del Buddha o de un *bodhisattva* sentados en *zazen*, para crear una armonía entre nuestra forma y la de la imagen elegida. ¿No siendo una forma de culto, para qué sirve la imagen religiosa? Sirve para constituir un punto de referencia hacia el cual nos volvemos con el corazón agradecido y respetuoso.

Lo importante es la actitud interior de respeto y gratitud. Entendido “por sí mismo”, no hacia alguna divinidad o algún santo. Por ello la pertenencia de la imagen no es importante. Mientras sea respetable. ¿Y qué existe más respetable, para un cristiano, que la imagen de un Cristo? Del mismo modo, “ofrecemos” el incienso, es un gesto que concretiza nuestra gratitud respetuosa y, a la vez, constituye un elemento físico de purificación del ambiente, de recordatorio con su olor hacia aquello que estamos haciendo, y de unificación del sentido del olfato, de forma que no nos disturbem con sus evocaciones olores extraños (es decir, todos) respecto a aquello que estamos haciendo.

Es bueno vestirse con ropa cómoda, no rígida. De colores oscuros, como el negro, el azul, el marrón o el verde oscuro. Evitar vestidos que hagan ruido con el roce o que aprieten, o de colores chillones; os molestan a vosotros y a los demás. No usar ningún tipo de perfume. Hacer de manera que el cuerpo no emita olores. Un lugar silencioso, fresco en verano, que no haga frío en invierno. Limpio, iluminado de forma moderada y adaptable. Es necesario

⁷⁸ Aquí, las instrucciones de uno de los más conocidos practicantes del siglo pasado: https://antaiji.org/en/dharma/how_to_sit/ En este sucinto elenco de instrucciones, Sawaki rōshi indica algunas indicaciones que raramente encontramos en los manuales de *zazen*. Una vez sentados, ocupando alrededor de la mitad de un cojín redondo de largo y altura adecuados a nuestro cuerpo, con el mentón hacia atrás, la nuca tendiendo hacia arriba, es necesario mandar atrás las nalgas curvando un poco la espalda. Esta operación, me parece, se realiza eficazmente si nos inclinamos un poco adelante. De este modo la espina dorsal está sólidamente “apoyada” en los huesos de la pelvis, dando mucha estabilidad a todo el cuerpo. Esta estabilidad se refleja directamente sobre la situación interior.

comer y beber con moderación. En el lugar en el que nos sentamos es necesario callar y no provocar otros ruidos. Se accede descalzos o, cuando es necesario y si esa es la costumbre del lugar, en zapatillas. Dejamos detrás, fuera, las relaciones, las preocupaciones, los compromisos del mundo. Esto parece una banalidad obvia, pero aplicada es de inesperada ayuda.

Se entra poniendo delante el pie izquierdo, manteniéndose sobre el lado izquierdo de la entrada, y se sale con el pie derecho; es decir se entra y se sale rozando el mismo marco de la puerta, con los pies invertidos. Nada más entrar en la sala, nos inclinamos con las manos juntas. Se va al lugar propio y se deja el propio puesto caminando en sentido horario a lo largo de los muros. Si la sala está dividida en dos, se camina en sentido horario en la mitad derecha y en sentido antihorario en la mitad izquierda, de manera que los dos flujos sean acordes sobre el lado compartido. Rige la prohibición de adelantarse unos a otros. Allí donde, por motivos de espacio, no es posible uniformarse a la norma, se puede hacer de otra manera respetando las razones de la regla. Este “de otra manera”, convirtiéndose en la norma de ese lugar, debe mantenerse.

Al llegar al lugar propio, nos inclinamos profundamente en dirección al muro. Delante del muro hay un cojín cuadrado, sobre el que apoyarán las rodillas y, sobre este, un cojín redondo, sobre el cual nos sentaremos. La inclinación es un acto de agradecimiento y respeto hacia aquellos que están a nuestra derecha y a nuestra izquierda. Aquellos que, a los lados, estuviesen ya sentados responden juntando las manos. Después nos giramos en sentido horario 180 grados y se realiza una profunda inclinación con las manos juntas en la dirección opuesta al muro. Es un acto de agradecimiento y respeto hacia todos los demás, aquí y en otras partes. Nos giramos nuevamente, en sentido horario, hacia el cojín, se baja sobre las rodillas de manera que no apunten las nalgas hacia arriba, se ahueca un poco el cojín redondo y, después, nos sentamos sobre él, no demasiado adelante, no demasiado detrás, con el pie derecho sobre el muslo izquierdo, el pie izquierdo sobre el muslo derecho, o bien solo el izquierdo sobre la derecha y el otro en tierra. Delante de nosotros el muro.

Cuando los periodos de *zazen* son más de uno, se puede invertir la posición de los pies en cada sentada. El dorso de la mano derecha se apoya sobre los talones, el dorso de la mano izquierda en la palma de la derecha. Los pulgares, extendidos, se tocan ligeramente, rozando ambos el vientre. La nariz, el mentón, el ombligo, el punto de unión de los pulgares están en la misma línea. El mentón no sobresale. Los labios y los dientes están delicadamente cerrados. La lengua reposa contra el paladar. La respiración se realiza naturalmente, sin ruido, a través de la nariz. Los ojos, abiertos con

naturalidad, miran adelante. Si el muro, como es habitual, está alrededor de sesenta, setenta centímetros, entonces la mirada se posa naturalmente sobre una zona del muro a treinta, cuarenta centímetros de tierra. La posición global es revisada a continuación, permaneciendo inmóviles. Es muy importante tender a la más completa inmovilidad⁷⁹.

Raimon Panikkar ha acuñado una expresión que satisface tanto a la dialéctica cristiana como a la hinduista, es decir la dos cultura fundadoras para él: ese estar sentados es una especie de “ofrenda sacrificial de lo humano”. En este estar sentados los ojos están abiertos, pero no hay nada que ver; las orejas pueden oír, pero en el silencio no hay nada que oír; la lengua reposa contra el paladar, por lo cual sabores y palabras están excluidos; la nariz se ocupa de la respiración y no existe olor que oler; las manos reposan en el regazo, por lo cual no hay tacto, ni objetos que agarrar; las piernas cruzadas y los pies con las plantas hacia arriba renuncian a su cualidad constitutiva: la movilidad. La mente está despierta y preparada para aferrar y sujetar cualquier pensamiento, pero no hay nada que pensar; el corazón está listo para odiar y amar con intensidad, pero no existe nada ni nadie sobre el cual verter nuestro odio o nuestro amor.

La persona que se sienta en *zazen* es un ser viviente plenamente vivo y despierto, que renuncia a toda producción. Por ello, retomando de otra manera la expresión de Panikkar, aquel estar sentados es un “darse integral”. Es realizar voluntariamente la condición de no manifestarse en nada.

El ideograma 佛⁸⁰, elegido para traducir *buddha* en chino, también significa “no humano”. Podemos invertir el orden de las cosas y, entonces, esta expresión servirá para indicar a quien configura su vida sobre el *zazen* como “finalmente humano”. En cambio, el dejarse llevar por la corriente detrás de uno u otro deseo coincidiría con un ámbito pre-humano; y la palabra *buddha* designaría, entonces, un sentido de realización sobre la vía de la conversión de lo inmaduro hacia lo adulto.

El tiempo

Un periodo de *zazen* no tiene una duración establecida. Nos sentamos de forma ininterrumpida desde un mínimo de 25 a un máximo de 50 minutos. Existen motivos para considerar adecuado ese tiempo, sin embargo no hay una regla absoluta. El tiempo es establecido con claridad antes, posiblemente de una vez para siempre, y es respetado con el máximo cuidado. No es necesario cambiar el tiempo del *zazen* una vez establecido.

⁷⁹ Para recibir las correctas instrucciones relativas a la práctica es muy importante encontrarse por lo menos una vez, en persona, con quien conozca esta práctica bien, por haber echo de ella la base de su propia vida.

⁸⁰ En japonés el ideograma es a menudo simplificado en 仏.

Especialmente durante los primeros años a algunos las piernas les duelen mucho. Es mejor no ceder a la tentación de sentarse de forma distinta a aquella aconsejada. Si bien sobre la marcha pueda parecer más cómoda, después las piernas todavía duelen más y una posición torcida puede crear problemas en la espalda y en los nervios ciáticos. Al principio, cuando las piernas son todavía demasiado rígidas, se puede comenzar poniendo el pie sobre la pantorrilla, en vez de sobre el muslo, o incluso en tierra, pero poco a poco hemos de tender hacia la posición correcta. Sin embargo, si no conseguís soportar ya el dolor, tras haber hecho una inclinación con las manos juntas, deshacer silenciosa y rápidamente las piernas de la posición, llevad sobre el muslo el pie que estaba en tierra, repetid la inclinación, y retomad la postura.

Durante las muchas horas de un “retiro” (*sesshin*)⁸¹, alguna vez, en silencio, se pueden levantar y recoger en el pecho ambas rodillas, para aliviarlas un poco. Moveos lo menos posible, si es posible nunca, tanto por vosotros mismos como por los demás. No se trata de hacer de “faquires” soportando el dolor. Se trata de habitar de nuevo a las piernas a una posición que en un tiempo nos era natural y, después, convierte en un dolor de piernas nuestro *zazen*. Es decir, hacer *zazen* aprendiendo a observar el dolor en las piernas por aquello que es. Si nosotros pretendiésemos hacer *zazen* solo cuando se dan todas las condiciones óptimas, no lo haríamos nunca: hoy hace demasiado calor, mañana demasiado frío, hoy me duelen las piernas, mañana tengo demasiado sueño, hoy tengo poco tiempo, mañana no me apetece estar delante de un muro. Entonces, se corta por lo sano y se hace *zazen* “no obstante todo”. La situación de las piernas, poco a poco mejora. Sin embargo, para algunos, dolores incluso fuertes se convierten en compañeros de viaje habituales. Quien tiene las piernas largas y flexibles es afortunado, porque no padecerá las penas del infierno. Quien tiene las piernas gordas y cortas es afortunado, porque, si supera el impulso a parar que automáticamente se activa frente a grandes dolores, descubrirá más deprisa, si bien a alto precio, el verdadero sentido del *zazen*; y correrá menos el riesgo de caer adormecido sin darse cuenta, serán las piernas quienes se ocupen de mantenerlo despierto. Cada característica es un recurso, o bien una excusa. Porque, debajo de esto, no hay nada.

Cuando nos hemos sentado, es conveniente deglutir para liberar la boca de saliva, hacer una profunda respiración con la nariz, expandiendo ligeramente el bajo vientre, expeler el aire lentamente con la boca, después cerrar la boca y dejar que la respiración siga su curso.

81 La expresión japonesa *sesshin* 接心 significa “encuentro de los corazones – de las mentes”, e indica varias personas juntas reunidas con la misma intención. No es un término de uso común, está limitado al ámbito religioso y, en particular, al de los monasterios zen, en los que indica un periodo de uno o más días dedicados sobre todo a la práctica del *zazen*, en los que a la sentadas se le intercalan breves periodos de *kinhin* (經行; ch. *Jīngxíng*; sc. *Caṅkramaṇa*), “caminar lentamente”.

Al mismo tiempo, junto a la posición física, nos hacemos también cargo de la parte no física de nuestro ser. La manera correcta de hacer *zazen* es no ocuparse de los pensamientos que surgen, permanecer tranquilamente sentados, manteniendo la posición. Fácil de decir, pero muy difícil de realizar, sobre todo porque estamos casi siempre, automáticamente, al servicio de nuestros pensamientos. Por tanto, al servicio de sus contenidos, buenos o malos, inducidos desde el exterior o contruidos por nosotros. En cambio, estar sentados en *zazen* es totalmente otra cosa. El asunto se desarrolla saliéndose de los pensamientos, volviendo continuamente aquí, donde nos espera la espalda que tiende a encorvarse y las piernas que hacen tanto daño que parece imposible estar otro minuto. Después, un pensamiento se expande, con el recuerdo de cuando le hemos dicho a aquella persona que... y, sin darnos cuenta, han transcurrido diez, incluso veinte minutos sin que nos ocupemos de las piernas, pero apenas desaparece ese pensamiento, ahí están de nuevo.

¿Por qué, cuando pensamos intensamente, las piernas no duelen? O bien, ¿por qué las piernas hacen daño cuando pensamos en ellas? Y además, cuando no nos ocupamos de nada, ni siquiera de las piernas, ¿las piernas hacen o no hacen daño? ¿Dónde está eso que llamamos “dolor en las piernas”?

Los pensamientos surgen siempre, pero si aprendemos a vivir a favor del *zazen*, incluso las discusiones dentro de nosotros disminuyen. Los pensamientos más repetitivos y pegajosos están ligados a las emociones que aquellos suscitan en nosotros y que los resucitan. Por ello no tienen, en definitiva, mucha importancia si son muchos o pocos los pensamientos que se presentan, basta seguir obstinadamente uno y un entero periodo de *zazen* se va tras el parloteo interior. Tener fe en la posibilidad intrínseca del ser humano de poder “permanecer libres” no es creer en un nuevo ídolo. La felicidad de aquel vacío no surge de hacer algo, o de haber obtenido alguna cosa, sino de haber abandonado todas.

Obviamente, es necesario dar tiempo a todo esto para que suceda. Depende de nosotros hacer *zazen* durante algunos años, para ver el efecto que produce, como también depende de nosotros encontrar la coincidencia entre la vida y ese modo de estar vivos que llamamos *zazen*. Es decir, si *zazen* se convierte o no en nuestra manera de vivir; es decir si vivimos haciendo *zazen*. Lo cual quiere decir que para vivir hemos de hacer *zazen*, porque una es lo otro. Sin *zazen* estamos vivos, pero mucho menos, como si estuviésemos adormecidos en un sueño; o bien, como en un sueño más profundo, más turbio, menos luminosos de cuando recorremos la vía del despertar, la vía que conduce a la extinción de todo dolor. Es el sentido de la calidad de la vida según el budismo.

3. La cuestión de nacer y morir desde el punto de vista zen⁸²

Mauricio Yūshin Marassi

Al presentaros este discurso, aquello que me dispongo a hacer es adentrarme en el error. Un error en alguna medida inevitable, pero aun así un error. En los lugares en los que se practica el zen existe una sala, un espacio en particular, dedicado solamente a la práctica del *zazen*, nombre japonés de la práctica característica de la escuela zen. En ese ambiente está siempre prohibido hablar, incluso cuando no haya nadie sentado en *zazen*. Sin embargo, cuando se conduce a un neófito a la sala del *zazen* para mostrarle el modo correcto de sentarse y de moverse en la sala, de entrada se le dice: «en este lugar está terminantemente prohibido hablar». No es un jueguecito zen, es precisamente aquello que ocurre inevitablemente. Aun habiendo un comportamiento correcto, para nada implica que no existan excepciones a la regla.

Llevo la atención sobre este particular porque aquello que todavía hoy, desde alrededor de hace mil años, es llamado “zen” y que en China, donde nace alrededor del siglo VI, es llamado Chan, no tiene una doctrina específica, no tiene un canon de escrituras al interior del cual se pueda encontrar una definición y a través del cual puedan ofrecerse sus características o una historia del pensamiento con sus evoluciones a lo largo de los siglos. Ello significa que del zen no es posible hablar, porque todo discurso estructurado con ese propósito es arbitrario y por tanto susceptible de censura.

Aquello que haré hoy, por tanto, será un error porque se trata de contravenir, si bien de manera legítima, un dato de hecho.

Cuando, a partir del primer siglo, el budismo comenzó a dirigirse hacia China, lo hizo a través de un flujo constante de viajeros y peregrinos que acompañaban a las caravanas a lo largo de la Ruta de la Seda; viajeros junto a los cuales llegaron los textos en pāli, en sánscrito y en kotanés que representaban todas las escuelas o tendencias que se habían desarrollado en la India durante alrededor de 600 años. Una mole de noticias, indicaciones, de prácticas tan vastas y variadas como para resultar, de manera inmediata, imposibles de manejar. El Canon denominado pāli comprendía y comprende, el solo, millares de textos. A este se le añadían los centenares de obras, mayoritariamente en sánscrito, de la reforma llamada *mahāyāna*, además de las composiciones de escuelas concretas de pensamiento. Así como, tratados

⁸² Texto presentado durante el encuentro *Nacer y morir: el misterio de la vida*, organizado por el Instituto Superior de Ciencias Religiosas de Padova (29 de marzo de 2017).

de epistemología hindú difícilmente distinguibles de los textos de escuelas budistas más tardías.

Muchas de estas obras eran relativamente breves, otras en cambio muy largas. Por dar algunos ejemplos: el *Avatamsaka sūtra*, o *Discurso de la guirnalda de flores*, traducido al chino en el año 420, el solo es más extenso, contiene más palabras, que el Antiguo y el Nuevo Testamento juntos; el *Sūtra del Loto*, traducido al chino ya en el segundo siglo, consta de más de 400 páginas de un libro actual. O bien, la versión extendida del *Prajñā Pāramitā sūtra*, que está compuesta de 100.000 estrofas...

Hicieron falta más de cinco siglos para importar, traducir y ordenar todo este material. Por su parte, los chinos no habían permanecido inactivos, ya hacia el siglo V-VI los textos budistas de origen chino eran varios centenares y su producción no se ha parado nunca.

Mientras tanto, también las escuelas o tendencias de pensamiento budista presentes en la India comenzaron a desarrollarse en China como entidades autónomas y, junto a estas, nacieron otras tendencias, nuevas, distintas, de origen autóctono, que no tenían una correspondencia india.

Esta exorbitante abundancia de textos y de escuelas hizo que, para un ciudadano chino de los primeros 5-6 siglos de nuestra era, acercarse al budismo, o incluso solo escoger “qué budismo”, fuera extremadamente complejo. Es precisamente al interior de tal situación donde nace el Chan, hoy llamado Zen.

Ya desde los orígenes, el budismo es un tipo de religiosidad fundada sobre la praxis. Todas las indicaciones, las enseñanzas que nos llegan del Fundador tienen detrás la recomendación: «no te fíes, no creas solo porque lo he dicho yo, ponlo en práctica y verifica sobre la base de tu propia experiencia»⁸³. Otra forma de decir lo mismo la encontramos repetida varias veces en las enseñanzas más antiguas: «tomad refugio en vosotros mismos y no en otra cosa»⁸⁴. Cuando en China, entre el siglo V y el VI, el modo correcto de poner en práctica la enseñanza del Buddha fue claramente comprendido y aplicado, algunos se dieron cuenta de que la enorme mole de palabras en diversas lenguas, acumuladas en el transcurso de los siglos, no era el budismo, sino el famoso “dedo que señala la luna” y este señalar, aun siendo magnífico, corría el riesgo de superponerse ocultando el verdadero objetivo, porque concentraba toda la atención sobre el “dedo”. Fue así como, probablemente hacia la mitad del siglo VI, se consolidó una corriente en la cual no había ningún texto de referencia en particular y que basaba su continuidad ante

83 Síntesis libre: cfr. *Kalamasutta* (*Aṅguttara Nikāya*, 3.65.4).

84 *Mahāparinibbānasuttanta* – *El gran discurso de del [la entrada en] el nirvāṇa definitivo*, secc. II, v. 33.

todo sobre la relación de persona a persona. La capacidad de construir *buddha* con la propia vida y la continuidad, en este recorrido, eran construidas y verificadas en un proceso que ocurría, y ocurre, no sobre la base del estudio de textos, incluso si el estudio permanece como un elemento fundamental, sino en el compartir la vida con aquellos que habían recibido la misma formación de la generación precedente.

Es, aparentemente, una concepción utópica de la religiosidad, sobre todo para aquellos occidentales habituados a ser fieles a una tradición textual sin la cual se sentirían perdidos. Sin embargo, por extraño que pueda parecer, la cosa no solo funcionó, sino que sobrevivió hasta llegar a nuestros días.

Históricamente, es preciso tener en cuenta que esta operación de “limpieza”, es decir el paso radical del “dedo” a la “luna”, aun realizada en China por los chinos, no fue una invención suya. Era, en cambio, una perspectiva correcta y profundamente enraizada en la India ya desde la enseñanza de los orígenes. Vemos de hecho que, en el budismo antiguo, existe un término pāli con el que los budistas se definían a sí mismos. Ese término es *patisotagāmin*, habitualmente traducido como “que va contra corriente”; es más fácilmente comprensible si se lo ve desde el punto de vista etimológico: *pati* tiene el mismo origen etimológico que la palabra en latín *pretium*, entendida como coste, rescate, es decir “aquello que se da a cambio”, y aquí está, precisamente, “a cambio”, o bien “en contraposición a”; *sota* significa “flujo”, “corriente”, pero también “el discurrir, el fluir”; *gāmin*, que tiene la misma raíz etimológica que “gameto”, significa “que vuelve”, “se acerca”, por tanto “se une”. Todo junto significa, por tanto: “que va contra corriente”, tanto en el sentido de que va en dirección opuesta al fluir de la vida en sus contenidos mundanos, como en el sentido de “no adherirse a ninguna doctrina o opinión particular”.

Veamos esta misma concepción en un texto antiguo, el *Alagaddūpama sutta*, es decir *El discurso del ejemplo de la serpiente de agua*. En este *sutta* o discurso, la enseñanza del Buddha es comparada a una balsa construida para alcanzar la otra orilla y se dice que, una vez que esa orilla es alcanzada, en vez de cargar la balsa sobre las espaldas llevándola con nosotros, la balsa es abandonada. De forma más explícita, esto significa que, cuando el sentido del *dhamma*, o *dharma*, es realizado en la praxis, esto incluye también dejar ir el *dhamma*, la enseñanza.

En cualquier caso, aquello que nos interesa aquí es registrar que también en el budismo de los orígenes el sentido profundo del hecho religioso y su manifestación en la vida cotidiana es lo único que cuenta y que debe ser transmitido. La “balsa” representa también la cultura textual que, por

importante que sea, es y permanece como secundaria, o al servicio respecto a aquello que he definido como “el hecho religioso”.

Volviendo a China, vemos que el contenido de esa trasmisión, un contenido carente de verbalizaciones y de representaciones conceptuales, poco a poco, a partir de los siglos VIII-IX, será definido como Chan y después, más o menos hacia el año mil, tomará en Japón el nombre de zen. Sin embargo, en la historia literaria china, a partir del final del siglo VI comenzó paralelamente una especie de caracterización de la epopeya del Chan, a través de la reconstrucción a posteriori de episodios e historias, de forma que se formase la apariencia o el envoltorio conmemorativo de vivencias que, en cambio, cuando las cosas se desarrollaron de verdad, sucedieron de forma silenciosa y para nada ostentosa.

La construcción literaria de estas leyendas extremadamente densas de sentido, hacia atrás llega lejísimos, llega de hecho a modificar o integrar la biografía del Buddha, enriqueciéndola con episodios que lo representan con comportamientos tales como para convertirlo en el verdadero iniciador de la escuela Chan; construcción literaria que forma una maraña muy compleja que solo recientemente ha sido desenredada por los historiadores. Señalamos, de todos modos, que este tipo de falsificaciones históricas, extremadamente común en toda la literatura religiosa china, es una distorsión de la verdad solo en términos convencionales. El punto importante no es si aquella mañana de hace 2500 años estuvo el Buddha sobre el Pico del Buitre y si, tras un largo silencio, solo ha mostrado una flor a la multitud, intercambiando una mirada de entendimiento con Mahākāśyapa.

Con una forma que presenta evidentes analogías con las parábolas, aquello que cuenta es el significado canalizado por estas historias, o sea qué es lo que la narración misma, en su ficción literaria, quiere y consigue transmitir.

Esas narraciones, por tanto, hay que valorarlas no según su verdad histórica sino como enseñanzas religiosas, según su real eficacia para alcanzar el objetivo que constituye la razón de ser de ese movimiento religioso. El certificado de autenticidad de cada enseñanza budista no se da por las certezas históricas, sino más bien por la verificación, al interior de la propia experiencia vital, del sentido del episodio narrado.

En esta obra de construcción fantástica los chinos han sido formidables. Han construido a posteriori, incluso 1500 años después de los presuntos hechos, una historia del zen con una trasmisión ininterrumpida a partir del Buddha perfectamente conforme con aquella tradición apofática. Una historia, ciertamente, más interesante y quizá incluso más significativa de cuanto lo hayan sido lo hechos mismos, que, viviendo en una reservada y serena

cotidianidad, no constituían nada de especial, es decir nada que valiese la pena contar.

Es por tanto evidente que, si quisiese hablar del tema que se me ha propuesto, es decir “del nacer y morir desde el punto de vista zen”, incluso basándome sobre la llamada “literatura zen” sería un mentiroso por diversos motivos: primero que nada, no existe una literatura del zen, y no solo, cuando existe es habitualmente una falsificación construida a posteriori y, finalmente, no existe una concepción, un pensamiento que se pueda definir legítimamente como “punto de vista zen”.

Hace 2500 años, cuando el budismo nació en India, la creencia en el renacimiento de un *ātman*, o alma personal, en vidas sucesivas condicionadas por el legado kármico de las precedentes, era un hecho. Inevitablemente, durante su inculturización india, también el budismo absorbió esta certeza, de manera más o menos marcada según las distintas escuelas. En realidad, el Buddha había complicado bastante las cosas porque, al tomar distancias de la ortodoxia védica, había negado la posibilidad afirmar una existencia ontológica, eterna, de un alma personal. De hecho, en toda la predicación del Buddha recogida en el canon antiguo, no encontramos nunca ninguna mención a una doctrina del renacimiento. Es más bien a continuación, sobre todo en la escuela *mahāyāna* llamada *Yogācāra*, y en particular en el siglo V, o sea por lo menos 800 años después del Buddha, que en los escritos de Asanga y Vasubandhu encontramos una detallada explicación del mecanismo que conduce al renacimiento, pero prescindiendo del *ātman*, como mecanismo biológico podríamos decir⁸⁵. Sin embargo, aparte del budismo *Vajrayāna*, es decir de aquel que habitualmente llamamos budismo tibetano, el tema no ha tenido nunca una particular relevancia entre los practicantes, sino tan solo a nivel popular. El motivo está ligado al pragmatismo budista, si consideramos que al interior del budismo el problema “solo” es , por así decir, la disolución del sufrimiento del vivir y del morir, no tiene una particular importancia si las condiciones de esta vida están determinadas por el *karma* acumulado en las vidas precedentes o no. La solución propuesta por el Buddha es eficaz y definitiva tanto si dichos mecanismos funcionan al interior de una única vida, como si se desarrollan multiplicados en múltiples vidas. Además, dado que en la enseñanza del Buddha no se afirma un *ātman* personal de naturaleza eterna

85 Existe un precedente antiguo por lo que respecta a la aserción, en el budismo, de un tipo de renacimiento prescindiendo del *ātman*; lo encontramos en la *Pudgalavāda*, una escuela india, actualmente extinta, que tuvo una amplia difusión entre el s. III a.C. y el s. V d.C.

y por tanto divina del cual preocuparse, la creencia en los renacimientos puede ser dejada de lado sin particulares problemas.

Sin embargo, naciendo hemos recibido la vida y con ella la certeza de la muerte, por lo cual, allí donde se lo perciba, un problema a afrontar existe, incluso si es de todos modos un problema de vida y no de muerte. Y aquí encontramos una contradicción inevitable con el tema actual. En el budismo zen, si no es a nivel popular, el único elemento que se toma en consideración en el binomio vida/muerte es el primero, es decir la vida. Por tanto, cuando se considera el morir, se concentra sobre ese morir que sucede en vida y que es una anticipación del último momento, aquel que se separa de la vida y nos introduce en la muerte.

La conciencia de la muerte, es decir de la finitud temporal, es una de las atenciones más importantes en la práctica budista y, por tanto, del zen. La liberación del sufrimiento, la maestría en el vivir la enseñanza de Buddha que permite esa liberación, no es fácil de realizar, por ello no tenemos tiempo que perder, precisamente porque el tiempo no está en nuestras manos. El hecho cierto es que de repente, sin que sea posible saber cuando, en un breve instante, deberemos dejar todo. Por ello el dejar, en todas sus acepciones, que consiste la práctica fundamental del budismo, adquiere un significado particular en el momento en el que, no solo se lo practica para vivir, sino que tiene en el trasfondo la muerte. La vida en la práctica es vida preparada a la muerte, o, si profundizamos, es vida en la cual la muerte no tiene ya nada que quitar, si no es el cuerpo, último lazo con el mundo de los vivos.

Esto, es decir la certeza de tener que dejar cualquier cosa, nos lleva a examinar ese proceso de desarrollo interior, que habitualmente llamamos “budismo”, desde dos puntos de vista: aquel de la modalidad en la que viene desarrollada, realizada, la práctica; y, al mismo tiempo, qué es lo que se presenta ante los ojos del espíritu de ese nacer y morir que experimentamos en vida.

La práctica, llamada en japonés *zazen*, que significa literalmente “sentarse en el zen”, tiene dos aspectos: la forma física y la forma interior. La forma física consiste en el estar sentados, a nivel del suelo, habitualmente sobre un cojín, con las piernas cruzadas, con la espalda derecha, las manos en una postura definida y apoyadas sobre los talones, la mirada relajada y la respiración espontánea, silenciosa. Es una forma muy antigua, nacida en la India, y que con toda probabilidad remonta por lo menos a hace 4000 años, es decir a un periodo y a una cultura precedentes a la llegada de los Arios, las poblaciones iraníes a las que se atribuye la importación de los *Veda* en el subcontinente indio. Esta postura, junto a otras desarrolladas posteriormente, fue utilizada durante el milenio que precedió al nacimiento del Budismo de los

ascetas del bosque, es decir, de aquellos que practicaban en la tradición de los *Upaniṣhad* y todavía siguen practicando una vía de salvación por medio de la realización del conocimiento perfecto. Una vía que se funda sobre el primado de la ascesis, de la renuncia al mundo, de la pureza de una vida de castidad, mendicidad e itinerancia. En el siglo VI a.C., el Buddha se unió a la comunidad del bosque, practicó con ellos durante algunos años y aprendió esa postura física, que en ese punto tenía ya una historia milenaria durante la cual había experimentado continuos refinamientos. Es la forma en la que el cuerpo se convierte en un templo al interior del cual es posible edificar la liberación del sufrimiento conectado a la finitud del hombre.

Por lo que respecta, en cambio, a aquello que he definido como forma interior, podemos seguir la historia directamente a partir del Buddha. Con toda probabilidad, también la forma interior tiene una génesis más antigua, pero fue el Buddha quien identificó en esta, y solo en esta, la dinámica interior que conduce a, y mantiene en, la liberación del sufrimiento. Por claridad, el sufrimiento, el dolor o el malestar, del que se habla en el budismo es representado en seis ejemplos paradigmáticos:

- el dolor de ver, de sentir las energías propias, las propias posibilidades vitales agotarse en la vejez,
- el terror y el dolor que nacen del rechazo de nuestra muerte y de la de otros,
- la angustia de la enfermedad,
- el dolor de la pérdida,
- el dolor de la no obtención y
- el dolor de tener que convivir con personas o situaciones para nosotros desagradables.

Entremos ahora en el detalle de aquello que hemos definido como forma interior. Aparentemente practicar *zazen* es una cosa muy simple, porque todo aquello que se requiere es tan solo estar sentados, asumiendo y manteniendo con nuestro cuerpo la forma que os he descrito. Sin embargo, sucede naturalmente que, apenas la campana que indica el tiempo de la sentada ha sonado, nos damos cuenta de que ya estamos pensando. Puesto que la intención es estar simplemente sentados, no seguimos ese pensamiento, nos “despertamos” a nuestro presente, enderezamos de nuevo la espalda y casi inmediatamente, o bien después de un poco de tiempo, comenzamos a seguir de nuevo un pensamiento. Apenas nos damos cuenta, se trata de realizar un delicado y claro esfuerzo y salir del nuevo “sueño” con los ojos abiertos... y luego una y otra vez. Es necesario proseguir así, sin ceder a la tentación de elaborar los pensamientos que surgen y sin inventar otros nuevos.

El objetivo, sin embargo, no es impedir el surgir de los pensamientos, lo que es verdaderamente importante es volver a estar “despiertos” cada vez que nos

perdemos en los “sueños”. Esto es *zazen*. Es decir una serie, una sucesión, de tiempos hechos de completo “dejar”. Si consideramos analíticamente de hecho nuestro estar en *zazen*, puesto que en este momento no hay nada que tocar, que oír, que oler, que ver, que saborear. Los cinco sentidos están carentes de objeto. Las piernas están cruzadas, lo que es una renuncia a la movilidad. Durante el *zazen* se calla, por lo cual incluso la facultad del lenguaje es abandonada. Si a continuación observamos aquello que sucede dentro de nosotros, mientras estamos sentados en esa forma física, vemos que también la postura interior consiste en abandonar o en “cesar de aferrar”. Dentro de nosotros surgen recuerdos, unidos a los cuales nacen emociones, de los que nacen esperanzas y deseos; o bien surgen proyectos y futuros todavía no vistos, valoraciones morales, sobre el bien y sobre el mal, de nuestras acciones y de las de los otros. Y además fantasías sexuales o simplemente las palabras de una canción.

Durante *zazen* toda nuestra vida imaginaria, relacional, intelectual y emotiva surge continuamente dentro de nosotros. Pero la dirección, la modalidad que hemos elegido apunta a otra parte, no hacia la “diversión” sino hacia una continua “conversión”, y de esta forma trasformamos este continuo “surgir” en un continuo “cesar”. El punto interesante en todo esto es el objetivo, la dirección de nuestro converger. Por un lado está toda nuestra vida, los lazos familiares o aquellos con nuestra comunidad, las esperanzas y los sueños, el amor por la vida y el temor de la muerte, de la vejez y de la enfermedad. Por el otro, no solo todo esto no está, sino que no existe ni siquiera algo, no hay una condición, un objeto, un elemento pensable, imaginable, obtenible. Nos encontramos en una especie tierra de nadie, un “donde” infinito en el que vida y muerte se encuentran y se invierten, cambian los roles.

Veamos, entonces, cómo y por qué sucede este cambio, esta inversión. Si llamamos “nacer” al surgir de nuestro mundo, ese momento en el que las cosas, las personas comienzan a entrar en nuestra consciencia y dan comienzo a esas relaciones a las que les sigue todo el aparato de sentimientos, emociones de alegría y dolor, atracción y rechazo, entonces podemos llamar “vivir” el dejarnos llenar de todo esto y, después, el intervenir activamente en el juego, moviéndonos de un tema a otro, de un aspecto a otro de nuestra vida y, entonces, podremos llamar “morir” al repentino desprendimiento de nuestro mundo, el dejarlo, el abandonarlo sin añoranza y sin rastros, que es aquello en lo que consiste *zazen*.

Sin embargo, cada vez que hacemos esto, es decir cada vez que nacemos, vivimos y por consenso morimos, nosotros no desaparecemos en la nada. En el fondo sin fondo, en el abismo vacío de la no manifestación, no existe la

anulación total. En cambio, nosotros, en tanto que nombre y apellidos y roles e identidad, estamos muertos, o morimos mil, un millón de veces. Eso sí, no hay escapatoria para aquello que es relativo y es parte del mundo.

Esta es la dureza, el gran cansancio de *zazen*, del cual raramente se habla. Cuando se acercan los retiros en los que se practican incluso 14 horas de *zazen* al día, durante varios días seguidos, el sentimiento más habitual es el miedo. Yo no quiero morir, siento que está programado mi fin, percibo dentro de mí la tumba abierta que me espera, con la que no quiero hacer amistad. Por fortuna, apenas se comienza también esto desaparece con todo el resto, incluso el recuerdo del miedo. Y en este desaparecer hay renacimiento, o bien un nuevo nacimiento. Por eso hablo de inversión de roles entre muerte y vida.

Es necesario prestar atención, sin embargo, al considerar esta inversión. No se trata de lanzar un suspiro pensando «bien, entonces logro salvar algo». El renacimiento y la vida que sigue, de la cual hablo, no está en ese plano, no tiene nada que se pueda poseer, obtener, gastar.

Esto es todo, por lo menos en lo que respecta a la experiencia concreta.

Veamos ahora como este aspecto ha sido tratado por la tradición, primero en la del budismo de los orígenes, en el llamado budismo de los *nikāya*, es decir del Canon pāli, después en el desarrollo del *mahāyāna* chino, aquel en que también nace el Chan o Zen, como se le quiera llamar.

En el Canon pāli está registrado un texto muy bello, perteneciente a la gran tradición oral india, un texto que en su estructura funcional es mucho más antiguo que el budismo. Se trata del *Dhammapada*, un título de sentido articulado y complejo que, simplificando, traducimos aquí como *El Camino Religioso*.

El texto fue puesto por escrito, por vez primera, alrededor del siglo III a.C. Consta de un compendio de máximas breves formadas por estrofas de cuatro o cinco versos. Esta forma poética pertenece a la tradición literaria de la India antigua, que durante milenios ha sido solo oral, y da al texto un ritmo característico, adecuado para la memorización. Todavía hoy, en casi todas las tradiciones *Theravāda*, es decir en aquellas difundidas en el sudeste asiático y ligadas al budismo de los orígenes, en el acto de la ordenación, el novicio ha de ser capaz de recitar de memoria las 423 máximas del *Dhammapada*.

Muchas estrofas de este *sutta* las encontramos ya en el antiguo poema épico llamado *Mahābhārata*; estas pertenecen, por tanto, a una vasta tradición

sapiencial que, perdiéndose literalmente en la noche de los tiempos, podemos definir como universal.

Veamos, por ejemplo, la máxima n. 5 del *Dhammapada*, que dice:

«El odio no puede derrotar al odio,
solo ser rápido en el amor lo puede hacer.
Esta es la ley eterna»

El encanto realmente fascinante de este texto, su belleza, es proporcionado sobre todo por la abundancia de similitudes, metáforas e imágenes poéticas que ilustran el significado casi en cada estrofa; así, por ejemplo, la influencia ejercitada por el sabio es comparada a la «luna cuando aparece entre las nubes». O bien, precisamente al comienzo, encontramos:

«Como la rueda sigue la huella del buey que lo arrastra,
así el sufrimiento nos acompaña cuando
con mente impura irreflexivamente hablamos o actuamos»

He dicho que la consciencia de la muerte tiene una importancia especial en la manera de afrontar la vida característica del budismo, de hecho en el *Dhammapada* son más de treinta las máximas que se ocupan de la muerte desde distintos ángulos.

Así, en el número 6, encontramos:

«Quien es litigioso olvida
que moriremos todos;
no existen litigios
para el sabio que reflexiona sobre la muerte»

Es un ejemplo de cómo la conciencia de nuestro fin se convierte en la base de una escala de valores distinta.

He puesto el acento, sin embargo, sobre lo que podemos llamar una inversión entre la muerte y la vida, y a esta nos volvemos. La práctica budista, como he mostrado, tiene las características de una “muerte en vida” y, si este camino es recorrido correctamente, es decir para siempre, aquello que desde el punto de vista del mundo es “muerte”, abandono, desaparición, vista desde el interior de la práctica se convierte en un continuo “nacer”. Introduciendo un lenguaje que se hace eco de temas de san Juan, podemos hablar no de “nacimiento del espíritu”, que haría pensar en algo que se origina nuevamente en este mundo, sino de “renacimiento del espíritu” o “en el espíritu”.

Esta experiencia vital, que genera la desaparición del sufrimiento del vivir y que, en el tiempo concreto de nuestros días, lleva a vivir “la muerte en vida”, es parte desde siempre del budismo. Por esta razón lo encontramos en numerosos fragmentos del *Dhammapada*, que hacen alusión a ella o la afronta directamente:

En la estrofa 21, encontramos:

«La plenitud mental es la vía hacia el sin-muerte
la distracción, la despreocupación es un sendero de muerte,
quién es consciente está totalmente vivo,
quien esta distraído es como si ya estuviese muerto»

Aquí es evidente como esa inversión se da ya por descontada. La vida según el mundo, sintetizada por “distracción” y “despreocupación”, es llamada muerte y, viceversa, aquello que visto desde el mundo parece muerte se llama vida plena y, al mismo tiempo, camino o «vía hacia el sin-muerte”. Se identifica por tanto el cesar de “esta vida” con la plenitud del espíritu y la eternidad.

Tenemos, después, la estrofa 46, donde encontramos:

«Recuerda que el cuerpo es fugaz
como la espuma del mar, un espejismo.
La flor de la pasión sensual
esconde una zarpa.
Recuérdalo, y pasa más allá del reino de la muerte»

En este caso, la vida según el mundo es dibujada solo como muerte; se invita, por tanto, a “pasar más allá”. También esto es una llamada «hacia el sin-muerte».

En la estrofa 170 encontramos una afirmación todavía más explícita:

«Mira el mundo como insustancial
fugaz, una burbuja,
ilusorio, un simple espejismo:
el rey de la muerte no conseguirá hallarte»

De hecho, aquí se sostiene que la “muerte en vida” coincide con la “vida eterna”; es decir, se sostiene que ese morir, que se vive durante la práctica, por un lado es verdadero morir, por el otro es verdadera vida, inexpugnable ante la muerte.

Dejemos el *Dhammapada*, hagamos un salto de un milenio y veamos ahora como la misma experiencia ha sido transmitida al interior del Chan, por tanto en China

Nos damos inmediatamente cuenta de como, según el estilo chino, el aspecto que en Occidente definiríamos como psicológico es preponderante. En el testimonio de un practicante Chan encontramos:

«Aquello que siempre ha estado presente es el anfitrión, pero por nuestra negligencia, distracción, credulidad, el huésped se convierte en patrón. Es decir, lo que surge como consecuencia es el huésped, pero sus contaminaciones, pensamientos, deseos y pasiones esconden aquello que ha estado siempre allí, ocupando su lugar. Así, el

huésped se convierte en anfitrión. *Zazen* es hacer que las cosas estén en su lugar, vuelvan a su lugar»⁸⁶.

Aquí el entorno es bastante sutil, puesto que se da por sentada la frecuentación de la práctica y, por lo tanto, con aquello que es llamado “el anfitrión”, de forma que sea posible distinguirlo “del huésped”. Sin esta experiencia, o conocimiento, descifrar la frase se vuelve difícil, incluso si en ella se dicen las mismas cosas que hemos encontrado ya en el *Dhammapada*, si bien con un lenguaje distinto. De hecho, aquello que en el *Dhammapada* era la vida según el mundo, o sea la muerte, aquí es “el huésped”, que inunda, toma el sitio del “anfitrión”. Aquello que en el *Dhammapada* aparece tras la muerte del mundo, llamado el «sin-muerte», aquí es «aquello que ha estado siempre presente», es decir “el anfitrión”.

Finalmente, veamos algunos fragmentos de un texto chino del siglo VI, una obra fundamental, no solo para el Chan y el Zen, sino para toda la cultura religiosa del Asia Oriental. Se trata del *Dashen Qixinlun*, título traducido por mi como: *Discurso del despertar a la fe según el vehículo universal*, que a continuación, por simplicidad, llamaremos el *Discurso*⁸⁷. Es una obra casi desconocida por el gran público, que sin embargo desde hace 1500 años suministra el substrato sapiencial a todas las escuelas budistas chinas, coreanas, vietnamitas y japonesas, es decir a todo el budismo del extremo Oriente, comprendidos por tanto el Chan y el Zen.

Este éxito depende del hecho de que el *Discurso* logra, de manera extremadamente sintética, compendiar la perspectiva expresada en los principales *sūtra* indios de la reforma *mahāyāna*, con la utilización de un registro cultural y lingüístico que proviene de la arcilla de la sabiduría china, que ha dado forma a todas las civilizaciones del Asia Oriental. Esta circunstancia ha transformado el *Discurso* en la principal obra de inculturización del budismo *mahāyāna* en todo Extremo Oriente.

Este texto se ocupa, sobre todo, de aquello que ocurre dentro de nosotros durante la práctica, durante el tiempo que estamos sentados en silencio y durante el tiempo de la vida visto, entendido u observado, desde el punto de vista de la práctica. Para comprender bien de qué estamos hablando es necesario sumergirse directamente en aquello que somos antes de que surja cualquier pensamiento, idea, imaginación, emoción o recuerdo. En el *Discurso* que el “despertar”, o más vulgarmente la iluminación, es «despertarse a la fuente de la mente»⁸⁸. Esto significa que es posible asistir a nuestro

86 Xiong Shili (1885-1968), en J. Makeham (editado por), *Transforming Consciousness. Yogacara Thought in Modern China*, Oxford University Press, Oxford 2014.

87 Cfr. *Discorso di risveglio alla fede secondo il veicolo universale*, por M.Y. Marassi, Marietti, Génova 2016.

88 *Op. cit.* p. 80.

“nacimiento”. No al nacimiento biológico, sino a nuestra entrada en este mundo, con todas nuestras facultades. Aclara que es posible aprender a identificarse con “el anfitrión”, y ya no con “el huésped”.

En el *Discurso* encontramos, de hecho:

«Los despertados en un instante de pensamiento están en unión [con sí mismos], se vuelven conscientes del primer surgir de la mente»⁸⁹.

Y también, después:

«Si alguien alcanza el no pensamiento, conoce la mente en las formas de surgir, existir, cambiar y cesar»⁹⁰.

La forma es muy sintética, pero con un poco de reflexión podemos comprender que “no pensamiento” es otro modo de definir al “anfitrión”, aquello que hace poco hemos llamado “sí mismo”. Y, desde ese punto de observación, es posible ver la vida, toda la vida, porque «surgir, existir, cambiar y cesar», de forma extremadamente sintética representan toda la vida. El texto no lo dice, pero es una conclusión natural de lo anterior el hecho de que, para poder ver la vida desde su nacimiento hasta la muerte, hemos de colocarnos fuera de ella.

Antes de concluir, señalemos una característica: las frases del *Dhammapada*, el texto del primer budismo, muestran escenarios idénticos a los del *Discurso*, sin embargo existe en aquellas lo que podríamos llamar una alusión a una perspectiva metafísica. El *Discurso*, en cambio, es la descripción pura y simple de un escenario, el escenario que se presenta ante los ojos del espíritu de un practicante de largo recorrido, sin añadidos, ni de tipo metafísico, ni que tengan que ver con el “renacimiento”. Se trata del registro de una experiencia puesta a disposición de quien emprende, o ha emprendido ya, el mismo camino. El zen, no teniendo literatura ni doctrina por sí mismo, tampoco tiene, naturalmente, ni siquiera una metafísica y, también por eso, el *Discurso* ha podido constituirse en una pieza importante en la historia del zen.

Como conclusión, podemos decir que vivir la enseñanza del Buddha según la perspectiva propuesta por el zen consiste en ocuparse del “nacer” y “morir” y en ocuparse de aquello que parece el “morir”, pero que la experiencia y la tradición llevan a describir como el “verdadero nacer”.

Si este verdadero nacer o verdadero vivir es la “vida eterna” yo no estoy en condiciones de decirlo. Pero si nos encontramos nuevamente dentro de algún milenio, quizá podré ser un poco más preciso.

⁸⁹ *Op. cit.* p. 82.

⁹⁰ *Op. cit.* p. 83.

Bibliografía esencial

E. Dōgen, *Il cammino religioso (Bendōwa)*, a cargo de la Comunità Stella del Mattino, Marietti, Genova 1990 (nuova ed., Stella del Mattino, 2017; e-book).

- Ebook: [Bendōwa - El camino religioso](#)

E. Dōgen, *Shōbōgenzō Genjōkōan. Divenire l'Essere*, a cargo de K.Watanabe - G.J. Forzani - L. Mazzocchi, Dehoniane, Bologna 1997.

E. Dōgen, Busshō. La Natura Autentica, a cura di G.J. Forzani, Dehoniane, Bologna 1999.

- Ebook: [Busshō. La Naturaleza Auténtica](#)

G.J. Forzani, Eihei Dōgen. Il Profeta dello Zen, Dehoniane, Bologna 1997.

J.D. Looi (a cura di), *The Art of Just Sitting. Essential Writings on the Zen Practice of Shikantaza*, Wisdom Publications, Somerville (MA) USA 2004.

- Papel: John Daido Looi (compilador), *El arte de permanecer sentado*, Ed. Oniro S.A., Barcelona 2005

M.Y. Marassi, *Il Buddismo Mahāyāna attraverso i luoghi, i tempi, e le culture. I: L'India e cenni sul Tibet*, Marietti, Genova-Milano 2006.

M.Y. Marassi, *Il Buddismo Mahāyāna attraverso i luoghi, i tempi, e le culture. II: La Cina*, Marietti, Genova-Milano 2009.

S. Okumura, *Shikantaza. An Introduction to Zazen*, Sōtō-Zen Center, Kyoto 1985.

P. Sacchi - R.K. Pinciara, *Sedersi in pace. La forma dello zazen che è "invito universale" è accessibile a tutti?*, "Quaderni della Stella del Mattino", II ed. 2008 (e-book).

K. Uchiyama, *La realtà della vita. Zazen in pratica*, a cargo de G.J. Forzani, Dehoniane, Bologna 1993 (nueva ed., *La realtà della vita. Zazen così com'è, a parole*, Stella del Mattino, 2018; e-book).

K. Uchiyama, *Lo zen di Dōgen come religione. Una lettura del Fukanzazengi*, nueva ed. a cargo de la Comunità Stella del Mattino, Stella del Mattino, 2014 (e-book).

- Ebook: [El zen de Dōgen como religión](#)

• Cuando existe una traducción al español del libro reseñado, sea en edición papel, sea en formato pdf descargable, lo hemos indicado. Las ediciones traducidas en formato pdf (Ebook) pueden descargarse libremente, estando bajo una licencia [Creative Commons](#).