



Comparta este documento si lo desea, pero hágalo siempre de forma GRATUITA.

FUKANZAZENGI

Guía universal por el método del Zazen del Maestro Dogen

La Vía es fundamentalmente perfecta. Penetra todo. ¿Cómo podría depender de la práctica y de la realización? El vehículo del dharma es libre y despejado de todas las trabas. ¿En qué es necesario aplicar el esfuerzo concentrado del hombre? En verdad el Gran Cuerpo está más allá del polvo del mundo. ¿Quién podría creer que existe un medio de desempolvarlo? No es nunca distinto de cualquiera que sea, siempre exactamente allí donde esté. ¿Para que sirve ir aquí o allí para practicar?

Sin embargo, si hay una fisura, por muy estrecha que sea, la Vía queda tan alejada como el cielo de la tierra. Si se manifiesta la menor preferencia o la menor antipatía, el espíritu se pierde en la confusión. Imaginad a quien se pavonea de comprender y que se hace ilusiones de su propio despertar, entreviendo la sabiduría que penetra todas las cosas, une la Vía y clarifica el Espíritu y hace nacer el deseo de escalar el cielo mismo. Esta persona ha emprendido la exploración inicial ilimitada de las zonas frontales pero está todavía de forma insuficiente sobre la Vía vital de la emancipación absoluta.

¿Tengo yo necesidad de hablar de Buda, que estaba en posesión del conocimiento innato? Se siente todavía la influencia de los seis años que él vivió, sentado en loto en una inmovilidad total. Y Bodhidharma, la transmisión hasta nuestros días del sello, ha conservado el recuerdo de sus nueve años de meditación delante de una pared. Si esto sucedía con los santos de la antigüedad, ¿como los hombres de hoy pueden quedar dispensados de negociar la Vía?

Debéis en consecuencia abandonar una práctica basada en la comprensión intelectual, corriendo detrás de las palabras y ateniéndoos al sentido literal. Debéis aprender el giro que dirige vuestra luz hacia el interior, para iluminar vuestra verdadera naturaleza. El cuerpo y el espíritu se borrarán por sí mismos, y aparecerá vuestro rostro original. Si queréis alcanzar el Despertar, debéis practicar el Despertar sin demora.

Para Zazen, conviene una habitación silenciosa. Comed y bebed sobriamente. Rechazad todo empeño y abandonad todos los asuntos. No pensad: "esto está bien, esto está mal". No toméis partido ni a favor ni en contra.

Parad todos los movimientos del espíritu consciente.

No juzguéis los pensamientos ni las perspectivas. No tengáis ningún deseo de convertirlos en Buda. Zazen no tiene absolutamente nada que ver con la posición sentada o la posición tumbada.

En el sitio donde tenéis la costumbre de sentaros, extended una alfombrilla de paja y poned el zafu encima. Sentaos en loto o en medio loto. En la postura del loto, poned primero el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho.

Cuidad de aflojar vuestra ropa y vuestro cinturón, arreglándolos convenientemente.

Poned entonces la mano derecha sobre el pie izquierdo y la mano izquierda dirigida hacia arriba sobre la mano derecha; los extremos de los pulgares se tocan.

Sentaos bien rectos, en la actitud corporal correcta, ni basculada a la izquierda, ni basculada a la derecha, ni hacia delante, ni hacia atrás.

Tened cuidado de que las orejas estén en el mismo plano que los hombros y que la nariz esté en la misma línea vertical que el ombligo.

Poned la lengua pegada al paladar; la boca está cerrada; los dientes se tocan. Los ojos deben quedar siempre abiertos, y debéis respirar suavemente por la nariz.

Cuando habéis conseguido la postura correcta, respirad profundamente una vez, inspirad y expirad. Basculad el cuerpo de derecha a izquierda e inmovilizaros en una posición sentada estable. Pensad en no pensar. ¿Cómo se piensa en no pensar? Más allá del pensamiento (Hishiryō). Esto es en sí mismo el arte esencial del Zazen.

El Zazen del cual hablo no es el aprendizaje de la meditación, no es otra cosa que el Dharma de paz y felicidad, la práctica-realización del Despertar perfecto. Zazen es la manifestación de la última realidad. Las trampas y las redes no pueden nunca alcanzarlo. Una vez que habéis asido su corazón, sois idénticos al dragón cuando entra del agua e idénticos al tigre cuando penetra en la montaña. Pues hay que saber que en este momento preciso - cuando se practica Zazen - el verdadero Dharma se manifiesta y que desde el principio hay que apartar la flojedad física y mental y la distracción.

Cuando os levantéis, moveros suavemente y sin prisa, calmada y deliberadamente. No os levantéis de manera súbita o brusca. Cuando se echa una mirada sobre el pasado, se percibe que la trascendencia de la iluminación o la no iluminación, que morir sentado o de pie, siempre ha dependido del vigor del Zazen.

Además, la apertura a la iluminación en una determinada ocasión dada por un dedo, una bandera, una aguja, un martillo, el cumplimiento de la realización gracias a un cazamoscas, un puño, un bastón, un grito, todo eso no puede ser asido totalmente por el pensamiento dualista del hombre. En verdad, tampoco puede ser mejor conocido mediante el ejercicio de los poderes naturales. Eso está más allá de lo que el hombre escucha y ve ¿acaso no es un principio anterior a los conocimientos y a las percepciones? .

Dicho esto, importa poco que seamos o no inteligentes. No hay diferencia entre el tonto y el listo. Cuando uno concentra su esfuerzo en un solo espíritu, eso en sí mismo es negociar la Vía. La práctica-realización es pura por naturaleza. Adelantar es un asunto de cotidianidad.

En conjunto, este mundo y los otros, a la vez en India y en China, respetan el sello de Buda. La particularidad de esta escuela prevalece: simplemente devoción a la meditación sentada, sentarse inmóvil en un compromiso total. Aunque se dice que hay tantas almas como hombres, todos negocian la Vía de la misma manera, practicando zazen. ¿Por qué abandonar el asiento que os está reservado en la casa para errar en las tierras polvorientas de otros reinos? Un solo traspies, y os escapáis de la Vía trazada toda recta delante de vosotros.

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

Os lo ruego, honrados discípulos del Zen. Acostumbrados desde hace mucho tiempo a tantear al elefante en la oscuridad, no temáis al verdadero dragón. Concentrad vuestra energía en la Vía que indica el absoluto sin desvío. Respetad al hombre realizado, que se sitúa más allá de los actos de los hombres. Poneos en armonía con la iluminación de los Budas; suceded a la dinastía legítima del Satori de los Patriarcas. Conducíos siempre así y seréis como ellos son. Vuestra habitación del tesoro se abrirá por sí misma, y la utilizaréis como mejor os parezca.