ZAZEN YôJINKI – Keizan Zenji

Selección de los puntos a observar durante zazen

Zazen permite aclarar directamente la fuerza del espíritu y permanecer tranquilamente en la condición original. A esto se le llama la revelación del verdadero rostro o el descubrimiento del paisaje del país natal. El cuerpo y el espíritu se despojan allí. Las posiciones sentadas y tumbadas están las dos bien alejadas de él. Sin pensar en el bien o el mal, superamos con facilidad lo ordinario y lo santo, atravesamos las consideraciones sobre las ilusiones y el despertar, y abandonamos las separaciones entre los seres y los budas.

Por eso deja descansar todas las cosas, arroja todos los objetos y sobretodo no dejes que actúen los seis sentidos. ¿Quien es? Nunca hemos conocido su nombre. No podemos considerarlo ni cuerpo, ni se le debe llamar espíritu. Quieres reflexionar sobre él y las reflexiones se paran, quieres hablar de él y las palabras se agotan. Como un idiota ignorante, como una pared empinada, como una montaña alta de la que no se puede descubrir la cima o como un profundo océano del que no podemos percibir el fondo. El mira sin considerar las relaciones opuestas, su vista más allá de las nubes, es clara, percibiendo sin pensar, la verdad es luz en el silencio. Al sentarse traspasa el universo, el cuerpo entero se manifiesta en la plena soledad.

El indefinible gran iluminado es igual al gran muerto, ninguna sombra que vele sus ojos, ni polvo que impida sus pies. ¿Dónde habría algo que pudiese mancharle? ¿Qué podría obstruirle? Inicialmente, el agua pura no tiene ni exterior ni interior. El espacio vacío no tiene ni dentro ni fuera, el cristal transparente brilla por si mismo naturalmente maravilloso. Si las formas y la vacuidad no están todavía separadas, ¿Cómo podrían surgir el objeto y el sujeto?

Desde siempre, este ha estado con nosotros, en una incalculable eternidad no hay nombre. El tercer maestro ancestral le llamo en su día: “espíritu”. Mientras que el venerable Nâgârjuna lo ha llamado transitoriamente: “cuerpo”. Mostrando hacia la forma de la naturaleza de Buda y manifestando el cuerpo de todos los budas; esta forma de la luna llena a la cual nada le falta ni le sobra: este espíritu es precisamente el Buda. La luz del verdadero ser brilla desde entonces hasta ahora y toma transformándose, la apariencia de Nâgârjuna y realiza el samadhi de todos los budas. Originalmente, el espíritu no tiene dos formas, y el cuerpo demuestra tener múltiples apariencias. Solo espíritu o solo cuerpo no explican ni igualdad ni diferencia. El espíritu se va transformando en cuerpo, el cuerpo se va convirtiendo en apariencias. Cuando una ola se mueve silenciosamente, todas las olas la acompañan, en cuanto la conciencia sobre un fenómeno aparece, todos los Dharmas se manifiestan súbitamente. Cuando los cuatro elementos y los cinco agregados se unifican, aparecen instantáneamente los cuatro miembros y las cinco facultades. Además aparecen las treinta y seis substancias y las doce condiciones causales que fluyen, se transforman y que siguen una a la otra. Todas las apariencias del Dharma se unifican. Por eso el espíritu es igual al agua de un mar, pero el cuerpo se parece a las olas. Así como no hay ola fuera del agua del mar, así no hay fuera de las olas ninguna gota de agua. Así como el agua y la ola son inseparables, así la quietud y el movimiento no son diferentes. Por eso que se dice: nacimiento y vida, pasado y futuro son el verdadero hombre, los cuatros elementos y los cinco agregados, son el cuerpo imperecedero. Zazen significa sumergirse verdaderamente en el océano de la naturaleza de Buda y así manifestar el cuerpo de todos los Budas. El espíritu maravilloso, puro y claro del ser original es revelado súbitamente, y la luz radiante, irradia omnipresente. El agua del mar no conoce ningún incremento o disminución, las olas no conocen el retirarse. Todos los budas aparecen a causa del gran asunto de este mundo, permitiendo a los seres penetrar la sabiduría y la visión de los budas alcanzando la iluminación. Este método maravilloso, sin movimiento y silencioso se llama zazen. Es el samadhi de la felicidad para uno mismo de todos los budas y se le llama también el Samadhi rey. Si alguien permanece incluso un sólo momento, en esta concentración, abre inmediatamente el espíritu; en realidad es esta la puerta principal de la vía del Buda.

Los que quieren aclarar y abrir su espíritu, que abandonen los conocimientos y las comprensiones de todo tipo, que rechacen la ley mundana como la ley búdica y todas las ilusiones. Cuando el verdadero y verídico espíritu se manifiesta, las nubes de la ilusión se disipan y la luna del espíritu se vuelve a iluminar. El Buda dice:

“Escuchar y reflexionar son como quedarse en la puerta. Zazen, es justamente sentarse tranquilo después de volver a casa”.

¡Qué cierto es! Mientras se escucha y se reflexiona los puntos de vista no descansan y el espíritu queda impedido, por eso es como quedarse en las afueras. En el simple zazen todo es quietud y tranquilidad, nada es impenetrable. Es por esto, que es como el sentarse tranquilamente después de haber vuelto a casa.

Las pasiones de los cinco velos nacen de la ignorancia. La ignorancia no ilumina el ser, zazen ilumina el ser verdadero. Incluso si hemos zanjado los cinco velos y no hemos zanjado la ignorancia, no somos ni un buda ni un patriarca. Si queremos zanjar la ignorancia, el secreto consiste en la práctica de zazen.

Un antiguo maestro dijo:

“Cuando cesa la equivocación, el silencio aparece. Cuando aparece el silencio, la sabiduría se realiza. Cuando se realiza la sabiduría, el verdadero ser se manifiesta”. Si quieres acabar con este espíritu erróneo, debes abandonar los pensamientos del bien y del mal, además debes abandonar todas las relaciones y las preocupaciones, el espíritu sin pensamientos y el cuerpo sin acción. Este es el primer punto a considerar. Cuando la perturbación debido a las relaciones exteriores se agota, las perturbaciones del espíritu acaban por desaparecer. Si el espíritu perturbado desaparece, la esencia inmutable aparece. Por que lo sabes íntegramente, no es ni inmóvil ni en movimiento.

Debes evitar practicar las artes y las ciencias, tanto las de medicina como las de adivinación. Menos aun hay que dejarse cautivar por los cantos y los bailes, las cortesanas, las disputas y las tonterías, ni por el honor y el provecho. Aunque los poemas y las canciones puedan purificar el espíritu, no seas propenso a componerlos. Rechaza las palabras y los escritos y el pincel y tintero y enseña el ejemplo más alto de los que han practicado la Vía. Esto es muy importante para el orden del espíritu.

No debéis llevar bonitos vestidos ni vestidos sucios. Los vestidos bonitos suscitan la codicia y también el miedo a los ladrones, por eso son una traba para los practicantes de la vía. Aunque sea una ofrenda por una ocasión singular, el buen ejemplo de los antiguos nos indica que hay que rechazarlos. Y si tuvieses tales prendas de antes no les prestes atención. Si ladrones las robasen no acudas a recobrarlas ni lamentes su perdida. Los vestidos sucios o usados deben ser lavados y remendados. Una vez limpios, pueden ser llevados. Al no limpiar la suciedad, el cuerpo se descuida y aparecen trastornos, lo que puede también ser causa de obstáculo en la vía.

Aunque no tengamos que mimar nuestros cuerpos ni nuestras vidas, si el vestido, la comida y el sueño no son suficientes, constituye lo que llamamos las tres insuficiencias. Las tres son causa de debilidad. Los alimentos crudos, duros o estropeados, así como la comida impura no deben ser consumidas porque traen trastornos al estomago, al cuerpo fiebre y al espíritu el duelo.

Si suena el estómago, si el vientre está molesto y con fiebre, si hay trastornos en el cuerpo y en el espíritu, tendréis dificultades en zazen. No hay que disfrutar de comida fina. No solamente se tendrán dificultades en el cuerpo y en el espíritu sino que también se conciben pensamientos de avidez. La comida debe servir sólo para mantener la vida, no para saborear el gusto. Sentarse a meditar después de haber comido puede ser también causa de enfermedades. No hay que sentarse directamente después de grandes o pequeñas comidas. Después de haber esperado un momento, uno puede sentarse. En general, los monjes evidentemente deben moderar su alimentación. Eso significa limitar las porciones. De cada tres porciones, debemos coger dos y dejar una. Todas las plantas medicinales ordinarias, así como el sésamo y los tubérculos pueden ser tomados siempre. Es el método fundamental para equilibrar el cuerpo.

Habitualmente durante zazen no hay que apoyarse contra la pared o la silla de meditación o el tabique. Tampoco hay que sentarse donde el viento es fuerte ni en los lugares elevados. Todo eso es causa de aparición de trastornos. Durante zazen, a veces el cuerpo puede parecer caliente, a veces frío, a veces puede parecer nudoso, a veces liso, a veces puede parecer firme otras veces blando, a veces puede parecer pesado otras veces ligero, a veces puede parecer que tiembla. Todo eso proviene del hecho que la respiración no está bien regulada. Evidentemente debemos regularla. Para hacerlo se abre la boca un momento, si la respiración es larga, la dejamos larga, si es corta, la dejamos corta. Poco a poco, se armoniza (con zazen) y cuando la normalidad aparece de nuevo, está acorde automáticamente. Luego podemos espirar y inspirar de nuevo por la nariz.

Cuando el espíritu parece que se hunde o que sube, o parece espeso o agudo (y mas allá de murallas y puertas cerradas) como si mirase hacia las cosas de afuera o al interior del cuerpo; cuando percibe las formas de los budas o a veces entrevé bodhisattvas, o a veces genera conocimientos y visiones y a veces penetra las escrituras y sus comentarios. Tales extrañezas y otras maravillas son los trastornos de la desarmonía entre la atención y la respiración. Cuando se producen tales trastornos, nos sentamos con la mente depositada sobre las dos plantas de los pies. Cuando la mente se aletarga, la depositamos entre las cejas al límite de los cabellos. Cuando la mente se dispersa, la depositamos en la punta de la nariz o debajo del ombligo. Habitualmente, cuando nos sentamos debemos depositar la mente en la mano izquierda. Cuando nos sentamos mucho tiempo, incluso sin depositarla en ningún lugar, de forma natural, la mente no se dispersa.

Por lo que se refiere a las antiguas enseñanzas, aunque que sean las enseñanzas de nuestra escuela, que aclaran el espíritu, no hay que mirarlas demasiado, copiarlas ni escucharlas. Demasiadas instrucciones provocan sólo la confusión de la mente. Todo lo que agota el cuerpo y la mente puede provocar enfermedad.

No practiques zazen en lugares donde hay peligro de incendio, de inundaciones, de tormentas, o de criminales, ni cerca del mar, tampoco cerca de los bares, de los prostíbulos, de los lugares donde viven las viudas, las mujeres jóvenes o las cortesanas. No vivas tampoco en las casas de príncipes, ministros o de los poderosos, tampoco cerca de la gente codiciosa o de quienes les gusta la fama ni de a quien le gusta discutir.

Aunque las grandes fiestas budistas y la construcción de los grandes templos sean notables actos, quien se dedica completamente a la práctica de zazen, no debe cultivarlas. No tiendas a amar la enseñanza o la charla por que la mente se dispersa y el pensamiento confuso aparecerían entonces. No te alegres de las grandes asambleas ni estés ávido de discípulos. No practiquéis y no estudiéis demasiadas cosas. No practiques zazen en un lugar que sea demasiado frío o demasiado caliente, ni cerca de personas que están festejando o de prostitutas. Permanece más bien en los monasterios, donde los buenos maestros, en el bosque oscuro, o en los valles oscuros. Cerca de los ríos esmeralda y en las montañas verdes están los lugares para caminar. Cerca de los torrentes y debajo de los árboles están los sitios donde clarificar el espíritu. No olvidéis contemplar la impermanencia, eso guía la mente en la búsqueda de la Vía.

Debes extender bien la manta para la meditación y sentarte en zazen cómodamente. El lugar de la vía debe estar limpio. Si allí quemamos constantemente incienso y ofrecemos flores, los buenos dioses protectores del Dharma, Budas y Bodhisattvas, estarán presentes y darán protección. Si colocamos imágenes de budas, de bodhisattvas o de arhats, los demonios y espíritus maléficos no podrán cortejarnos. Permaneciendo constantemente en gran compasión dedica los méritos infinitos de este zazen a todos los seres. No concibas arrogancia, suficiencia o intransigencia en cuanto al Dharma que es lo típico de los no creyentes y de los no iluminados. Si se quiere cortar las pasiones y realizar el despertar, hay que practicar solo zazen y practicar el no hacer nada. Esta es una regla muy importante para zazen. Siempre debes lavarte los ojos y los pies; el cuerpo y la mente pacificados y las posturas corporales ordenadas. Debes abandonar los sentimientos mundanos y no apegarte a los sentimientos de iluminación. Aunque no debamos ser avaros con las enseñanzas del Dharma, habla de él sólo si se te lo pide. La regla de las tres peticiones debe ser seguida y se guía por medio de los 4 fundamentos de la enseñanza. Si diez veces se quiere hablar, dejaremos nueve de lado. Alrededor de la boca crece el moho, como un abanico en el mes de diciembre o como una campanita de viento en el aire que no responde a los vientos de las cuatro direcciones, tal es el forma de ser de la gente de la vía; tiene solo el Dharma y la vía, sin desear nada de los demás; obtiene el camino y no se felicita. Esto es importante.

Aunque no concierna a la enseñanza, la práctica o la realización, el zazen abraza estas tres cualidades. Creer que la realización tiene por norma la espera del despertar, no es el espíritu de zazen. La práctica que persigue la realización de la verdad no es el espíritu de zazen. Enseñanza que busque superar el mal y que enseña el bien, no es el espíritu de zazen. Aunque haya una enseñanza establecida en el Zen, no es ordinaria, se trata de la Vía de la enseñanza directa y de la transmisión unívoca. Hablamos con todo nuestro cuerpo con palabras que no forman verdaderamente letras o frases. Una vez agotada la intención y consumida la razón, una única palabra abraza todo. Donde no cabe ni un pelo, ¿No ahí la verdadera enseñanza de los budas y de los ancestros? Aunque hablemos de una práctica, se trata de la práctica del no hacer nada porque el cuerpo no hace nada, la boca no pronuncia ninguna formula secreta y la mente no piensa más. Las seis facultades son puras de forma natural y no están manchadas por ninguna cosa. No se trata aquí de las dieciséis prácticas de los sravaka, tampoco de las doce prácticas del Buda Pratyeka, tampoco de las seis Paramitas del Bodhisattva, si no que al no hacer se le llama ser Buda. Vivir en el Samadhi del gozo de todos los Budas - ¿no es esta la práctica profunda de todos los Budas y ancestros?

O si os enseña la iluminación: estar iluminado sin práctica de iluminación, es el Samadhi rey, el Samadhi de la sabiduría del no-nacido, de la sabiduría omnisciente como la sabiduría innata. Es el maravilloso método que ve abrirse la sabiduría del Tathagata y de la puerta del Dharma de la gran felicidad. Dejando atrás las diferencias entre iluminados y no iluminados, ¿no es este el resultado de la iluminación original?

Además zazen no pertenece a los preceptos, a la concentración o a la sabiduría, pero alberga estos tres estudios. Preceptos significa evitar lo injusto e impedir el mal. Zazen contempla todo sin dualidad, abandona todos lo fenómenos y deja descansar todos los objetos, sin preocuparse ni de la ley búdica ni de la ley mundana. Sin verdadero ni falso, sin bien ni mal, ¿entonces, qué tenemos que evitar o impedir? Estos son los preceptos del espíritu sin forma. La concentración es contemplación sin división. En zazen, nos despojamos del cuerpo y de la mente, y dejamos de lado la ilusión y el despertar, un estado sin movimiento, sin acción y sin oscuridad, como una roca, como una montaña o como el mar, y las dos formas del movimiento y de la inmovilidad evidentemente no se producen. Es la concentración sin rastro de concentración y es por eso que se la llama la gran concentración. La sabiduría es elegir y rechazar a pleno conocimiento. En zazen el mismo conocimiento desaparece y la actividad de la conciencia cae para siempre en el olvido. Todo el cuerpo se convierte en el ojo de la sabiduría que mira sin juzgar y sin elegir claramente la naturaleza de buda. Sin confusión a causa de alguna turbiedad el ojo de la sabiduría corta todas las raíces de la conciencia, penetrando todo con claridad. Esta es la sabiduría sin rastro de sabiduría y es por eso que la llamamos la Gran Sabiduría.

Todas las enseñanzas de todos los budas y los diferentes niveles de la predicación del Tathagata están reunidos en los preceptos, la concentración y la sabiduría. El vencer el mal (Mara), el alcanzar el despertar, el poner en movimiento de la rueda del Dharma y el entrar en el Nirvana, todos se basan en esta fuerza. Los poderes sobrenaturales, las funciones maravillosas, la emisión de rayos de luz y la promulgación del Dharma se basan en Zazen. Y la práctica del Zen es Zazen.

Si queréis practicar zazen, primero conviene encontrar un lugar tranquilo. Extiende ampliamente una almohada. No dejes que el viento o el humo entren, tampoco la lluvia o la humedad. ¡Deja suficiente espacio para las rodillas y mantiene limpio el lugar de Zazen! Aunque antiguamente hubo ejemplos en que algunos se sentaron en una silla de diamante o sobre una piedra, no hay que sentarse sin cojín. El lugar donde nos sentamos no debe ser luminoso en el día ni oscuro por la tarde, debe estar templado en invierno y fresco en verano. Esta es la norma.

Abandonad el espíritu, el desear y la conciencia, dejad los pensamientos, las consideraciones y la vista y no deseéis convertiros en buda. No os preocupéis por lo verdadero o lo falso. De día y de noche, utiliza bien tú tiempo como si quisieras apagar un fuego que arde encima de tu cabeza.

La meditación sentada del Tathagata y la meditación en frente a la pared en el templo Shao-lin, no fueron otra cosa que solo zazen en plena concentración. Shih-shuang lo compara con un árbol delgado, Ju-ching de la montaña Ta-po con los que se dormían en zazen. Sin quemar incienso, sin invocar al Buda, sin ceremonia de arrepentimiento, sin recitar los sutras o ritos de invocación, se obtiene la iluminación solo por medio de zazen.

Al practicar zazen de debe llevar el manto del monje (kesa) y este no debe ser olvidado. El cojín de meditación (de un diámetro de 1 shauku 2 sun y con una dimensión de 3 shaku 6 sun) no debe soportar completamente los talones y llega desde la mitad de la planta del pies hasta atrás debajo del hueso de la columna vertebral. Tal es el método de los budas y de los maestros ancestrales. Nos sentamos o en la postura del loto o del medio loto. En la postura del loto se pone primero el pie derecho sobre el muslo izquierdo, luego el pie izquierdo sobre el muslo derecho.

Los vestidos deben estar sueltos pero bien atados sin estar apretados y estar convenientemente dispuestos. Luego ponemos la mano derecha sobre el pie izquierdo y la mano izquierda descansa sobre la mano derecha. Los pulgares se aprietan uno contra otro cerca del cuerpo y deben estar a la altura del ombligo. El cuerpo enderezado y la postura recta, no debemos estar inclinados ni a la izquierda, ni a la derecha, ni hacia delante ni hacia atrás. Las orejas y los hombros, la nariz y el ombligo imperativamente deben estar alineados. La lengua toca el paladar y la respiración pasa por la nariz. Los labios y los dientes están cerrados, los ojos deben permanecer abiertos pero no demasiado estrechos. Habiendo así regulado el cuerpo sin tensión ni relajación, apaciguamos la respiración inhalando profundamente una o dos veces y empujando el aire hacia afuera por la boca. Después haced oscilar el cuerpo siete u ocho veces desde un amplio movimiento hasta un mínimo balanceo hasta que el cuerpo se encuentre en una rectitud inmóvil. ¡Ahora piensa el no pensar! ¿Cómo debe serlo pensado? No pensar es lo más importante en zazen. Cuando se superan las pasiones se alcanza el despertar.

Para salir de la meditación, primero debéis poner las manos sobre las rodillas, hacer oscilar el cuerpo siete u ocho veces, desde un balanceo mínimo hasta un movimiento amplio, exhalar el aire abriendo la boca, apoyar las dos manos en el suelo, levantarse con suavidad, luego caminar lentamente girando hacia la derecha.

Si durante la sentada aparece el aparece, puedes mover el cuerpo o abrir los ojos o también poner la concentración sobre la cabeza o entre las cejas o a la altura de los cabellos. Si esto tampoco os despierta, frotaos los ojos o friccionaos el cuerpo. Si esto aun no te despierta, levántate y camina hacia la izquierda en círculo. Es importante que esto ocurra en el orden indicado. Haciendo una centena de pasos más, el sueño desaparecerá ciertamente. El método de caminar consiste en hacer siempre un medio paso con la respiración. Anda como se práctica el no andar, tranquilo, sin moverte. Si el hecho de caminar todavía no te despierta, mójate los ojos, enfríate la cabeza o recita la introducción de los preceptos de bodhisattva. Encuentra así el modo para apartar el sueño de muchas maneras. Debes considerar que el problema de la vida y de la muerte es un asunto de gran importancia y que la impermanencia es fulminante, además ¿qué es lo que significa dormitar cuando la vía no está todavía aclarada? Si el sueño sobreviene a menudo, debes pedir lo siguiente: “a causa de un mal karma, la costumbre es fuerte, ¿cuándo despertare de esta oscuridad del sueño? Pido a los budas y ancestros que me concedan su gran compasión para liberarme del sufrimiento del adormecimiento”.

Si la mente se dispersa, deposítala en la punta de la nariz o debajo del ombligo y cuenta las espiraciones y las inspiraciones. Si esto no es suficiente, ¡toma un koan y despiértate!, como por ejemplo: “¿qué es lo que viene así?” o “la naturaleza de buda de un perro - Mu” o “el monte Sumeru de Yün-men” o el “ámbito de vida del Chao-chou”. Semejantes palabras insípidas son adecuadas. Si el espíritu todavía no esta apaciguado, persevera en zazen frente al instante cuando la respiración se acaba y los dos ojos se cierran para siempre o también en cuanto al instante antes del nacimiento todavía en la bolsa fetal y donde aun ningún pensamiento se levantaba. Cuando la vacuidad de los dos (sujeto e objeto) aparece, la mente dispersa queda ciertamente disipada.

Después de haber salido de la postura, cuando te has parado e inconcientemente estas en tu cuerpo, aparece el Koan. Si manifiestas la práctica y el despertar sin diferenciar entre ambos, aparece el Koan. Lo que esta antes del símbolo y después de la época (kalpa) de la vacuidad, solo esto es la medula del maravilloso acto de todos los budas y maestros ancestrales. Deja entonces que todo que se tranquilice y que desaparezca, y desplázate a un país mas frío, al instante de los diez mil años, en la ausencia de vida de la ceniza fría y de un árbol seco, en el olor de incienso de una tumba antigua, ¡en un hilo de seda blanca! Este es mi mayor deseo.

Traducción según Heinrich Dumoulin: “Libro de notas para la práctica de zazen”.