

普勸坐禪儀 FUKANZAZENGI

Instrucciones para zazen universalmente recomendadas

([Eihei Kōroku](#), [Volumen 8](#))

Escrito por el monje [Dōgen](#) en Kannon Dōri Kōshō Hōrinji (1)

La Vía es originalmente perfecta y omnipresente, ¿cómo podría estar supeditada a la práctica y a la realización? El verdadero vehículo es autosuficiente, ¿qué necesidad hay de un esfuerzo especial? De hecho, el cuerpo entero está libre de polvo, ¿quién podría creer en un medio para limpiarlo? Nunca está separado de este mismo lugar, ¿de qué sirve viajar para practicar? Sin embargo, si hay una desviación de un pelo de ancho, es como el espacio entre el cielo y la tierra; si el mínimo gusto o rechazo aparece, la mente se pierde en la confusión. Supón que estás convencido de tu comprensión y abundante en iluminación, adquiriendo la sabiduría que vislumbra el fundamento [de la budeidad], realizando la Vía y clarificando la mente, despertando una aspiración de alcanzar los cielos. Estás actuando en la entrada pero todavía te falta el camino vital de la emancipación.

Reflexiona sobre [Śākyamuni en] Jetavana; si bien era sabio por naturaleza, aún se pueden ver las huellas de sus seis años sentándose erguido. En cuanto a [[Bodhidharma](#) en] Shaolin, si bien había transmitido el sello de la mente, sus nueve años frente a una pared aún se conmemoran. Si incluso los antiguos sabios fueron así, ¿cómo hoy nosotros podemos renunciar a una práctica incondicional?

Por tanto, deja a un lado la práctica intelectual de investigar las palabras y perseguir las frases, y aprende a dar el paso atrás que enciende la luz y la hace brillar interiormente. El cuerpo y la mente se caerán por sí mismos y tu rostro original se manifestará. Si quieres alcanzar la talidad, practica inmediatamente la talidad. (2)

Para practicar el Zen, una habitación tranquila es lo adecuado. Come y bebe con moderación. Deja a un lado todos los compromisos y pospón todos los asuntos. No pienses en términos de bueno o malo. No juzgues verdadero o falso. Abandona las operaciones de la mente, el intelecto y la conciencia; deja de evaluar con pensamientos, ideas y puntos de vista. No tengas proyectos de llegar a ser Buda. ¿Cómo podría estar eso limitado a sentarse o acostarse?

En tu lugar de sentarse, extiende una estera gruesa y pon un cojín sobre ella. Siéntate, bien en loto completo o en medio loto. En la posición de loto completo, coloca primero el pie derecho sobre el muslo izquierdo y luego el pie izquierdo sobre el muslo derecho. En medio loto, coloca simplemente el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Acopla la ropa holgadamente y disponla cuidadosamente. Luego coloca la mano derecha sobre la pierna izquierda y la mano izquierda sobre la palma derecha, las puntas de los pulgares tocándose ligeramente. Endereza el cuerpo y siéntate erguido, sin inclinarte ni a la izquierda ni a la derecha, ni hacia adelante ni hacia atrás. Alinea las orejas con los hombros y la nariz con el ombligo. La punta de la lengua descansa en el comienzo del paladar, con los dientes y labios juntos. Mantén los ojos siempre abiertos y respira suavemente por la nariz. Una vez que has ajustado la postura, toma aire y exhala totalmente, balancea el cuerpo a derecha e izquierda y acomódate en una sentada estable e inmóvil. Piensa en no pensar. ¿Cómo piensas en no pensar? Más allá del pensar. (3) Este es el arte esencial de [zazen](#).

El zazen del que hablo no es una práctica de meditación. Simplemente es la puerta del Dharma de la paz y la felicidad, la práctica-realización de un despertar totalmente culminado. Es el kōan realizado; las tretas y las trampas nunca pueden alcanzarlo. Si comprendes la cuestión, eres como un dragón llegando al agua, como un tigre tomando las montañas. Porque debes saber que el verdadero Dharma aparece por sí mismo, por lo que desde el comienzo la torpeza y la distracción son desechadas a un lado.

Cuando te levantes de la sentada, muévete lenta y silenciosamente, tranquilo y conscientemente. No te levantes repentina o bruscamente. Al examinar el pasado, encontramos que la trascendencia, tanto de lo mundano como de lo sagrado, y el morir, tanto sentado como de pie, todo depende completamente del poder de zazen. (4)

Además, usar la oportunidad que ofrece un dedo, una bandera, una aguja o un mazo y alcanzar la realización con un *hossu*, un puño, un bastón o un grito, todo esto no lo puede entender el pensamiento discriminativo, mucho menos puede ser conocido con la práctica de poder sobrenatural. (5) Deben representar una conducta digna más allá de ver y escuchar. ¿No son una norma anterior al conocimiento y los puntos de vista?

Siendo este el caso, la inteligencia o su ausencia no es un problema; no hagas distinción entre el lerdo y el perspicaz. Si concentras tu esfuerzo con mente única, eso es en sí mismo comprometerse incondicionalmente con la Vía. La práctica-realización es naturalmente pura. (6) Progresar es, a fin de cuentas, un asunto cotidiano.

En general, en nuestro mundo y en otros, tanto en la India como en China, todos sostienen por igual el sello del Buda. Si bien cada linaje expresa su propio estilo, todos se dedican simplemente a sentarse, completamente bloqueados en la resuelta estabilidad de zazen. Aunque dicen que hay diez mil distinciones y mil variaciones, simplemente se comprometen incondicionalmente con la Vía en zazen. ¿Por qué abandonar el asiento en tu propio hogar para deambular en vano por los polvorientos reinos de otras tierras? (7) Si das un traspies, tropiezas con lo que está directamente delante de ti.

Has adquirido la oportunidad trascendental de la forma humana. No pases tus días y noches en vano. Estás ocupándote de los fundamentos de la Vía del Buda. ¿Quién se deleitaría irresponsablemente en la chispa de una piedra? Además, forma y sustancia son como el rocío en la hierba, los destinos de la vida como un fugaz relámpago, se vacían en un momento, se esfuman en un instante.

Por favor, discípulos honrados del Zen, acostumbrados desde hace tiempo a tantear al elefante, no receléis del verdadero dragón. (8) Dedicad vuestras energías a la Vía que apunta directamente a la realidad. Venerad a aquel que ha ido más allá del aprendizaje y está libre de esfuerzo. Armonizaos con la iluminación de todos los budas; suceded al *samādhi* de todos los ancestros. Continúad de esta manera durante mucho tiempo y seréis una persona así. El almacén del tesoro se abrirá por sí mismo y podréis usarlo a voluntad.

Traducido al castellano por René Rodríguez de [«Eihei Kōroku. Dōgen's Extensive Record. Leighton & Okumura»](#).

Este material es un regalo del Dharma, puede ser reproducido para uso personal y puede ser distribuido solo de forma gratuita, para el despertar de todos los seres

– Notas –

(1) Kannon Dōri Kōshō Hōrinji, Kōshōji para abreviar, era el templo donde Dōgen enseñó en Fukakusa, al sur de Kioto, antes de marcharse a Echizen en 1243, donde más tarde estableció Eihei. El Fukanzazengi, en su versión inicial, fue el primer escrito de Dōgen tras su regreso de China en 1227. Esa versión ya no existe. Hay dos versiones posteriores, una escrita en 1233, llamada Tempuku bon (de la era Tempuku), y la versión final, que es la que se incluye en el [Eihei Kōroku](#), escrita quizás en torno al 1242, llamada la Rufubon o versión popular. Aunque el Fukanzazengi está escrito en chino y no forma parte del [Shōbōgenzō](#), una versión más corta escrita en japonés en 1243, el Zazengi, forma parte del Shōbōgenzō. Para un estudio completo del Fukanzazengi, sus diferentes versiones y sus fuentes chinas, véase: [\[Dōgen's Manuals of Zen Meditation, Bielefeldt\]](#).

(2) «Si quieres alcanzar la talidad, practica la talidad inmediatamente» es una paráfrasis de un dicho de [Yunju Daoying \[Ungo Doyo\]](#): «Si quieres alcanzar el asunto de la talidad, deberías ser una persona de talidad. Siendo ya una persona de talidad, ¿por qué preocuparse de tal asunto?». Esta cita procede de: [«La transmisión Jingde de la lámpara» \[Keitoku Dentō-roku\]](#) y Dōgen también la comenta en el ensayo Shōbōgenzō Immo (Talidad). Véase: [\[Shōbōgenzō Zen Essays, Cleary, págs. 47-56\]](#).

(3) Estas tres frases –»Piensa en no pensar. ¿Cómo piensas en no pensar? Más allá del pensar»– son de un diálogo en el que un monje pregunta a [Yaoshan Weiyuan](#) sobre su sentada. Véase el discurso en la sala del Dharma [número 373 «La vitalidad de 'más allá del pensar'»](#). «Más allá del pensar» se traduce a veces como «sin pensar», y se refiere a la conciencia que incluye ambos, el pensar y el no pensar, y no es atrapada por ninguno de los dos.

(4) Morir de pie es una referencia a la muerte del tercer ancestro chino [Jianzhi Sengcan \[Kanchi Sōsan\]](#). Véase: [\[Transmission of the Lamp, Ogata, pág. 81\]](#).

(5) El dedo, la bandera, la aguja y el mazo se refieren a historias concretas de despertar. El dedo se refiere a la historia de [Jinhua Juzhi \[Kinka Gutei\]](#), levantando y cortando un dedo. Véase el [discurso en la sala del Dharma número 211 «No hablar del dedo de Juzhi»](#) y su nota 1. La bandera se refiere a [Mahākāśyapa](#) que le pide a [Ānanda](#) que baje la bandera de la entrada del monasterio. Véase el discurso en la sala del Dharma [número 252 «La voz única de los hermanos menores y mayores»](#). La aguja se refiere a [Nāgārjuna](#) presentando a su discípulo [Kānadeva](#) un cuenco de agua, en el que Kānadeva dejó caer una aguja. Véase el discurso en la sala del Dharma [número 531 «No hay nada que falte en el triple mundo»](#) y su nota 5. El mazo se refiere a la historia de Mañjuśrī anunciado la enseñanza de la talidad de Śākyamuni. Véase el caso 1 del Shōyōroku (Libro de la Serenidad): [\[Book of Serenity, Cleary, págs. 3-5\]](#).

(6) «La práctica-realización es naturalmente pura» es una referencia a la respuesta de [Nanyue Huairang \[Nangaku Ejō\]](#) al sexto ancestro, [Dajian Huineng \[Daikan Enō\]](#). Véanse los discursos en la sala del Dharma [número 374 «La protección de la no profanación»](#) y [número 490 «Una choza verde al sol»](#), y el caso [número 59 «Oro refinado que viene así»](#) en la colección de [kōans](#) con comentarios en verso de Dōgen del volumen 9.

(7) «Deambular en vano por los reinos polvorientos» se refiere a la parábola del hijo pródigo del capítulo 4 del Sutra del Loto. Véase: [\[Threefold Lotus Sutra, Katō, Tamura y Miyasaka, págs. 111-125 ó Scripture of the Lotus Blossom of the Fine Dharma, Hurvitz, págs. 85-99. En castellano: «Sutra del Loto de la Maravillosa Ley», ed. Pablo Daró\]](#).

(8) «Tantear el elefante» se refiere a una antigua historia, registrada en el [Mahāparinirvāna Sūtra](#), en el que un grupo de ciegos intentan describir un elefante tocando diferentes partes de él. «Recelar del verdadero dragón» se refiere a una antigua historia china de la [Historia Han Posterior](#) sobre alguien llamado Ye Gongzu, que estaba fascinado por los dragones y llenó su casa con imágenes de ellos. Cuando un dragón se enteró de esto, amablemente vino a visitarlo y pegó su cabeza a la ventana, con lo que Ye Gongzu se asustó mucho.