

FUKANZAZENGI (Para la difusión universal de los principios de zazen)

La Vía es fundamentalmente perfecta. Penetra todo. ¿Cómo podría depender de la práctica y de la realización? El vehículo del dharma es libre y no tiene obstáculos. ¿En qué es necesario el esfuerzo concentrado del hombre? Verdaderamente, el Gran Cuerpo está más allá del polvo de este mundo. ¿Quién podría creer que existe un medio para quitar el polvo? Jamás es distinto de cualquier otro, siempre exactamente allí en donde se está. ¿Para qué ir aquí o acullá para practicar?

Sin embargo, si existe un hueco, por más estrecho que sea, la Vía queda tan alejada como el cielo de la tierra. Si se manifiesta la mínima preferencia o la mínima antipatía, el espíritu se pierde en la confusión. Imaginad una persona que se jacta de comprender y se hace ilusiones sobre su propio despertar: cuando vislumbra la sabiduría que penetra todas las cosas, sigue la Vía y aclara su espíritu; hace nacer el deseo de escalar el cielo mismo. Esta persona ha emprendido la exploración inicial y limitada de las zonas fronterizas, pero aún está de manera insuficiente sobre la Vía vital de la emancipación absoluta.

¿Es necesario que hable de Buda, que poseía el conocimiento innato? Aún se siente la influencia de los seis años que vivió sentado en la posición del loto en una inmovilidad total. Y Bodhidharma, la transmisión del sello hasta nuestros días ha conservado el recuerdo de sus nueve años de meditación frente a un muro. Puesto que antaño así hicieron las santas personas, ¿cómo los hombres de hoy pueden eximirse de tomar la Vía?

En consecuencia, debéis abandonar una práctica que se funda en la comprensión intelectual, que corre detrás de las palabras siguiendo la letra. Debéis aprender el giro que dirige vuestra luz hacia el interior para iluminar vuestra verdadera naturaleza. El cuerpo y el alma se borrarán por sí mismos y vuestro rostro original aparecerá. Si queréis alcanzar el despertar, debéis practicar el despertar sin tardar.

Para sanzen, conviene una pieza silenciosa. Comed y bebed con sobriedad. Rechazad todo compromiso y abandonad todo asunto. No penséis: "Esto está bien, esto está mal". No toméis partido ni a favor ni en contra. Detened todos los movimientos del espíritu consciente.

No juzguéis pensamientos ni perspectivas. No tengáis el deseo de volveros Buda. Sanzen no tiene absolutamente nada que ver ni con la posición sentada ni con la posición acostada.

En el sitio en donde os sentáis habitualmente, desplegad una estera gruesa y poned un cojín arriba de ella. Sentaos en loto o en medio loto. En la postura de loto, poned primero el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. En la postura de medio loto, el pie izquierdo debe ejercer una presión contra el muslo derecho.

Aflojad vuestra ropa y cinturón y disponedlos de manera conveniente.

Colocad ahora la mano derecha sobre la pierna izquierda y la mano izquierda (dada vuelta hacia arriba) sobre la mano derecha; las puntas de los pulgares se tocan.

Sentados bien derechos, en la actitud corporal correcta, ni inclinados hacia la izquierda o hacia la derecha, ni hacia adelante ni hacia atrás.

Las orejas deben estar en el mismo plano que los hombros, la nariz en la misma línea vertical que el ombligo.

Colocad la lengua contra el paladar; la boca está cerrada, los dientes se tocan.

Los ojos deben permanecer abiertos y la respiración se efectúa delicadamente por la nariz.

Cuando hayáis adoptado la postura correcta, respirad profundamente una vez, inspirad y expirad. Inclinad el cuerpo hacia la derecha y hacia la izquierda; permaneced inmóviles en una posición sentada estable. Pensad en no pensar. ¿Cómo se piensa en no pensar? Más allá del pensamiento (hishiryō). Esto es en sí el arte esencial de zazen.

El zazen del que os hablo no es el aprendizaje de la meditación, no es otra cosa que el dharma de paz y de felicidad, la práctica-realización de un despertar perfecto. Zazen es la manifestación de la última realidad. Las trampas o las redes nunca pueden alcanzarlo. Cuando habéis aprehendido su corazón, sois como el dragón cuando entra en el agua o como el tigre cuando penetra en la montaña. Pues hay que saber que en ese momento preciso (cuando se practica zazen), el verdadero dharma se manifiesta y que, desde el comienzo, nos apartamos del relajamiento físico y mental (kontin) y de la distracción (sanran, kenhen).

Levantaos, moveos suavemente y sin prisa, tranquila y deliberadamente. No os levantéis de manera súbita o brusca. Cuando miramos el pasado, nos damos cuenta a la vez de que la trascendencia del despertar y del no despertar como así también el hecho de morir sentados o de pie dependieron siempre del vigor del zazen.

Además, el acceso al despertar que nos puede dar un dedo, una bandera, una aguja, un mazo, el cumplimiento de la realización gracias a un espantamoscas, a un puño, a un palo, a un grito, nada de esto puede ser aprehendido totalmente por el pensamiento dualista del hombre. Tampoco puede conocerse más acerca de esto mediante el ejercicio de poderes sobrenaturales. Está más allá de lo que el hombre escucha y ve. (¿No es un principio anterior a los conocimientos y a las percepciones?)

De todas maneras, poco importa que se sea inteligente o no. No hay diferencia entre el tonto y el vivo. Cuando concentramos nuestro esfuerzo con un solo espíritu, esto, en sí, es seguir la Vía. La práctica-realización es pura por naturaleza. Avanzar es una cuestión de cotidianeidad.

En general, este mundo y los otros -tanto en India como China- respeta el sello de Buda. La particularidad de esta escuela prevalece: devoción a la postura sentada, simplemente sentarse, inmóvil, dándose totalmente. A pesar de que se diga que hay tantas almas como hombres, todos emprenden la Vía de la misma manera, practicando zazen. ¿Por qué abandonar el asiento que se nos reserva en nuestra casa para ir a errar por las tierras polvorientas de otros reinos? Un solo paso en falso y os apartáis de la Vía que, recta, está trazada frente a vosotros.

Tuvisteis la suerte única de tomar forma humana. No perdáis tiempo. Contribuid a la obra esencial de la Vía de Buda. ¿Quién tomaría vano placer en la llama que brota del sílex? Forma y sustancia son como el rocío de la hierba, el destino como un relámpago, se desvanecen en un instante. Por favor, honorados discípulos del Zen que desde hace mucho tiempo estáis acostumbrados a tantear el elefante en la oscuridad, no tengáis miedo al verdadero dragón. Poned vuestra energía en la Vía que indica lo absoluto sin rodeos. Respetad al hombre realizado que se sitúa más allá de las acciones de los hombres. Estad en armonía con la iluminación de los Budas; suceded a la dinastía legítima del satori de los patriarcas. Actuad siempre así y seréis como ellos son. La pieza que contiene vuestro tesoro se abrirá por sí misma y podréis utilizarlo como mejor os parezca.