

¿QUE ES EL ZEN?



DOKUSHO VILLALBA

¿QUE ES EL ZEN?

INTRODUCCIÓN PRACTICA AL
BUDISMO ZEN

COLECCIÓN DIRIGIDA POR:

Francisco F. Villalba

Dibujos de: Carlos F. Arroyo

DIGITALIZADO POR: OMAN

© Francisco F. Villalba © Miraguano, S. A., Ediciones Hermosilla, 104.
28009 Madrid (España) Teléf. 401 69 90
ISBN: 84-85639-80-4
Depósito legal: M. 6.961-1987
Impreso en Closas-Orcoyen, S. L. Polígono Igarsa
Paracuellos de Jarama (Madrid)
Printed in Spain

A mis Maestros
Taisen Deshimaru Roshi
y Shuyu Narita Roshi,
por sus esfuerzos en transmitir
la Vía del Despertar,
con la certitud de que sus vidas
no fueron consagradas a ello en vano.
Ante ellos me inclino profundamente
haciendo el firme voto de continuar
la práctica y la enseñanza del Zen,
tal y como ellos me enseñaron.

DOKUSHO VILLALBA

PRESENTACIÓN

Se presenta esta obra como introducción y complemento de la colección que con el nombre de Textos de la Tradición Zen comienza a publicar Miraguano Ediciones.

Son muchos ya los libros publicados en Occidente sobre el Budismo Zen. Algunos de ellos han sido traducidos al castellano y, en nuestro país, no han faltado autores que se hayan arriesgado a escribir sobre el tema. A pesar de que muchas de estas publicaciones contienen aspectos interesantes, la mayoría de ellas han surgido de personas que nunca han tenido contacto directo con la verdadera Tradición Zen viviente ni con sus textos fundamentales. Son obras escritas de oídas.

Era pues necesario un proyecto editorial que presentara a los lectores hispanos los textos clásicos del Zen, raíz de su enseñanza y de su práctica, con el fin de facilitar un contacto directo con la transmisión budista de esta vía de realización espiritual, dos veces milenaria.

Y era necesario que tal idea fuera dirigida y encauzada por alguien cuya competencia está fuera de dudas.

Es éste el proyecto que comienza a realizar Miraguano Ediciones con esta obra.

La dirección de la colección estará a cargo de Dokusho Villalba, único Maestro Zen español reconocido por la Escuela Soto Japonesa, presidente de la Asociación Zen de España y fundador del Templo Shoboin de Madrid.

La colección incluirá obras clásicas del Budismo indio, los primeros textos propiamente Zen aparecidos en China en el siglo VII, las obras más relevantes del Zen en Japón, sin olvidar los clásicos modernos de Maestros Zen aún vivos o recientemente fallecidos.

Iniciamos nuestro propósito con ilusión y esperanza, conscientes de la apertura de la cultura hispánica a las sabidurías tradicionales y, especialmente en nuestra época, a la del Budismo Zen.

Será para nosotros una gran satisfacción el poder presentar una labor bien realizada.

Los Editores

PROLOGO

En el Zen nada puede sustituir al contacto directo con un verdadero Maestro de la Transmisión, y menos aún un libro.

En la entrada de las bibliotecas de los monasterios Zen japoneses se puede leer una frase caligrafiada: "Este es el dedo que señala la luna." Un libro no puede ser más que un dedo que señala la luna. La luna representa la auténtica Verdad de nuestra existencia. Un libro puede tener el poder de hacernos dirigir nuestra mirada hacia esa Verdad. Un Maestro Zen debe tener la facultad de ayudarnos a llegar a ella.

Por esta razón, la presente obra no es un manual Zen, no es un recetario, no está hecho con esa intención. Su pretensión es la de familiarizar al lector con el mundo del Zen y la de despertar en él reflexiones importantes acerca de su vida cotidiana.

Las explicaciones prácticas pueden ayudar a aquellos que ya practican en un Dojo, o en solitario, y espero que sean útiles para acercar a la práctica de la meditación a aquellas personas que, bien por desconocimiento, bien por indecisión, aún no lo han hecho.

En la época en la que nos ha tocado vivir, más que en ninguna otra, necesitamos centrar nuestros actos y nuestros pensamientos. Necesitamos una profunda estabilidad en el fondo de nuestra conciencia que nos ayude a no perder el equilibrio en el océano agitado y trepidante de la vida moderna. Esta necesidad no es un lujo de ociosos o de excéntricos. Es una necesidad vital, existencial, tan importante como respirar diez veces por minuto.

Ante el abismo incomprensible de nuestra propia existencia, sentimos vértigo y, la mayoría de las veces, optamos por olvidar. Nos dejamos atrapar por los múltiples fenóme-

nos familiares, laborales, sociales que aparecen en la vida de cada día.

Pero la lucha interior y exterior por la supervivencia nos agota cada día más y no sabemos ya de dónde extraer la energía y el estímulo necesarios para continuar.

Y es que vivimos ajenos a nosotros mismos, lo ignoramos todo acerca de nosotros mismos, somos desconocidos para nosotros mismos.

Zen significa conocerse a sí mismo, reconciliarse consigo mismo. Esto es, encontrar la fuente inagotable de energía vital que mana en lo más profundo de nosotros mismos.

Hablar del Zen y de su práctica es difícil. Comprenderlo con nuestro intelecto es imposible, pero su enseñanza nos impregna sin que nos demos cuenta, haciéndonos descubrir la luz original en la que siempre hemos vivido, aunque lo ignorásemos.

Voy a contaros una historia Zen, un hecho histórico ocurrido en el siglo V:

Bodhidharma fue el Primer Patriarca Zen de China. Era oriundo del sur de India y el vigésimo octavo sucesor del Buda Shakyamuni. Cuando llegó a China, su fama de gran Maestro Zen ya le había precedido y el emperador Butei, de la dinastía Liang, acudió a recibirle con toda su corte. El emperador Butei era un ferviente budista y se sentía muy feliz de poder hablar personalmente con el Patriarca. Al verle, el emperador le dijo:

—"Desde que soy emperador, he construido muchos templos, he subvencionado el copiaje de muchos sutra y mantengo a muchos monjes. Las cosas que he hecho para apoyar el Budismo no podrían ser contadas. ¿Cuál será mi recompensa por tales acciones?"

Bodhidharma respondió:

-"¡Nada!"

El emperador preguntó:

—"¿Por qué nada?"

—"El mérito de lo que has hecho es insignificante. Todo lo que mencionas no producirá más que ilusión y sufrimiento, ya que ha sido realizado con una ambición personal.

No es más que sombras. Tú crees que en ello hay mérito pero, en realidad, no hay ninguno."

El emperador, contrariado, insistió:

—"Entonces, ¿cuáles son los verdaderos méritos de la práctica religiosa?"

—"Debemos estar más allá de los apegos personales y del sufrimiento", fue su respuesta.

El emperador preguntó una vez más:

—"¿Cuál es entonces el punto más importante de la santa, pura y sagrada Iluminación?"

—"Un vacío sin fondo y nada sagrado" fue la famosa respuesta de Bodhidharma.

Totalmente perplejo, el emperador consiguió preguntar:

—"Entonces, ¿quién eres tú que estás parado frente a mí?"

Bodhidharma respondió:

—"¡No lo sé!" (Fu shiki).

El emperador Butei no comprendió la enseñanza de Bodhidharma y Bodhidharma se dio cuenta de que aún no había llegado el momento de dar a conocer el Zen en China. Cruzó el río y se dirigió a las montañas septentrionales. En el templo Shorinji se quedó tranquilamente haciendo Zazen frente a un muro, durante nueve años.

La desnuda simplicidad de la respuesta de Bodhidharma (¡No lo sé!) contiene todas las sabidurías, todas las ciencias, todas las comprensiones humanas.

En el Zen no hay nada que comprender, nada que obtener.

Nuestra vida de cada día transcurre más allá de nuestra propia comprensión o incomprensión, independientemente de lo que poseamos, o de lo que no poseamos.

El Zen nos invita a sumergirnos en esta corriente vital con el fin de que podamos evolucionar en ella como el pez en el agua, libres y felices.

DOKUSHO VILLALBA,
Templo Shoboin
Enero 1987

"Vivo pobremente, con ropa remendada, y practico Zazen en una ermita pequeña construida en un lugar muy tranquilo, rodeado por rocas cubiertas de musgo y por piedras blancas.

Viviendo en estas condiciones puedo comprender el verdadero Budismo. Veo claramente que el Budismo no es un estudio, ni un conocimiento libresco, sino algo que impregna el espíritu gracias a la práctica de Zazen.

De esta manera he llegado rápidamente a una determinación clara sobre la manera como debo llevar mi vida.

Esta es la enseñanza directa del Buda Shakyamuni, el camino exacto que los Maestros nos han dejado.

Sólo tengo una meta en mi vida: hacer Zazen, recomendar a los demás que hagan lo mismo y finalmente ayudar a los hombres a encontrar la verdadera libertad interior."

*Escrito por Dogeti Zenji en el
Sbobogetizo Eendowa durante
el otoño del año 1231*

PREFACIO

El Zen es la esencia del Budismo y la matriz de la cultura oriental.

En nuestros días se observa un declive de las grandes tradiciones espirituales en el mundo, teniendo como fondo una civilización avocada al maquinismo y al desarrollo desenfrenado de la técnica. La civilización moderna quiere basarse en elementos puramente racionales, en la pura lógica, lo cual está provocando muchas luchas inútiles y dolorosas.

¿Existe un medio de no perder el contacto consigo mismo?

¿A través de qué sabiduría podemos crear una verdadera vida para nosotros mismos y al mismo tiempo llevar una vida más feliz en el grupo social?

Esto es lo que propone el Budismo, cuyo fundador fue el Buda Sakyamuni hace más de dos mil quinientos años, en la India. La respuesta esperada es, en verdad, el Zen. El Zen fue enseñado por Buda en la India, fue introducido en China por Bodhidharma. Dogen lo implantó en Japón en el siglo XIII y Keizan lo propagó activamente por este país.

El Zen de Dogen es una práctica de vida en un espíritu de serenidad y de no-tensión. Serenos y relajados podemos vivir con una gran alegría y una esperanza luminosa.

Siendo como es, el Zen va a desempeñar un papel importante en el desarrollo de esta cultura espiritual que todos los hombres poseemos en común. Actualmente el Zen está en voga. Ha tenido un florecimiento repentino en América, en Europa y por todo el mundo.

Pero el interés por el Zen debe ser algo más que interés por simples informaciones o por un cierto gusto estético.

El Zen es una práctica en la vida de cada día.

INTRODUCCIÓN

El tiempo no corre ni se queda atrás. Se le puede comparar a la luna que recorre la bóveda celeste, imperturbable y serena.

Cuando nos detenemos para considerar los días pasados constatamos con sorpresa que se han esfumado con la velocidad de una flecha. Cuando, por el contrario, dirigimos nuestra mirada hacia el futuro, hervimos de impaciencia al sentirlo tan lejano. En este instante en el que nos encontramos pensamos en "ayer" y "mañana". La gente de nuestra época espera el "mañana" con "fe en el progreso". Es esta fe la que ha conducido a nuestras civilizaciones al nivel de desarrollo material en el que nos encontramos hoy.

Pero nosotros, seres humanos, sumergidos como estamos en el mundo de la existencia, nunca podremos dejar de preguntarnos acerca de nuestra propia conciencia. El hecho de que podamos sacar grandes beneficios y comodidades de la técnica no debe impedirnos vivir el momento presente feliz y alegremente. Ello no debe impedirnos una búsqueda honesta y clara sobre la naturaleza de nuestra propia existencia.

El Budismo Zen, transmitido de la India a Japón a través de China, continúa siendo practicado hoy día, dos mil quinientos años después.

Muchos hombres y mujeres se inician y se entrenan, tanto en Oriente como en Occidente, al hecho de "sentarse". ¿Qué significación podemos dar a este fenómeno?

Los americanos y los europeos particularmente se están interesando por el Budismo Zen y están tomando la costumbre diaria de sentarse en meditación, según la disposición positiva de espíritu propia del Zen.

En esta nueva perspectiva de un renacimiento espiritual de las conciencias en América y en Europa, muchas personas se preguntan ¿Qué es el budismo Zen? ¿Qué quiere decir "sentarse"? ¿Qué puede aportar el Zen a la civilización occidental?

I. BREVE HISTORIA



BUDA SHAKYAMUNI

EL ZEN EN LA INDIA: EL BROTE

La historia del Zen comienza en la India. En la época del Buda, el yoga en tanto que práctica de la concentración del espíritu estaba ampliamente extendido. En su naturaleza, el yoga va destinado a concentrar el espíritu en un solo punto: la realización de la serenidad a través de la meditación en posición sedente. En realidad, los métodos del yoga se reducían en esta época a privaciones de alimento, ayunos, a ciertos votos como por ejemplo permanecer largo tiempo de pie sobre una sola pierna. A través de esta ascesis y de toda una serie de ejercicios ridículos, el yogui se entrenaba a la indiferencia ante los estímulos del exterior y al control del menor movimiento de su propio espíritu.

El Buda practicó este yoga durante doce años desde el momento en el que decidió renunciar al mundo. Visitó a los santos y se entrevistó con grandes eruditos, recorriendo los cuatro rincones del país. Pero, en definitiva, el Buda no consiguió a través del Yoga encontrar respuesta a dos preguntas esenciales: ¿Qué es el hombre? ¿Cómo debe vivir el hombre?

Buda abandonó el ascetismo, se sentó tranquilamente, cruzó las piernas y controló su respiración. Durante el amanecer del octavo día de Zazen alcanzó un nivel superior de conciencia al ver el resplandor de una estrella. Se convirtió en Buda, "aquél que se ha iluminado", "el que se ha despertado". Buda encontró su verdadera naturaleza en el universo y una regla de existencia para todos los hombres.



BODHIDHARMA

EL ZEN EN CHINA: EL FLORECIMIENTO

El Zen fue introducido en China por Bodhidharma. Bodhidharma representaba la vigésimo octava generación de discípulos del Buda. China estaba dividida en esta época en estados rivales. El desorden reinaba por todas partes debido al desgarramiento que producía la lucha por el poder. El país se encontraba sometido a los tiranos y ensangrentado por las rebeliones. La dinastía de los Liang reinaba sobre uno de los estados de la antigua China. El emperador Wu-Ti, jefe de esta dinastía, budista ardiente, oyó hablar de Bodhidharma y le recibió en su palacio. A la pregunta de Wu-Ti "¿Cuál es el principio fundamental del Budismo?" Bodhidharma respondió: "Un vacío inmenso". Un cielo claro. Un cielo en el que no se distinguen los iluminados de los ignorantes. El mundo mismo tal y como es. Wu-Ti, a pesar de que era un budista ferviente, no comprendió el mensaje de Bodhidharma y este último supo que la hora de difundir el Zen en China no había llegado aún, por lo cual cruzó el río Yang-Tsé y se retiró en las montañas septentrionales, en el Templo Shorin. Allí practicó Zazen frente a un muro durante nueve años, algunos afirman que sin interrupción.

El Zen se extendería rápidamente por China seis generaciones después, gracias a Eno (Huei-Neng) considerado como uno de los más grandes Patriarcas del Zen Chino. A partir de Eno nació "una flor con cinco pétalos". Esta frase Zen quiere decir que el Zen se abrió como una flor de cinco pétalos y se extendió por todo el país a través de las cinco escuelas que surgieron del linaje del Maestro Eno. Estas escuelas fueron Iggyo, Hongen, Soto, Unmon, Rinzaï. Por las montañas y los bosques de China se comenzaron a construir millares de Templos en los que vivían miles de personas entregadas al estudio y a la práctica del Dharma del Buda. Con el tiempo, el Zen impregnaría la civilización china elevando su pensamiento, cultura y arte de vivir a cotas sublimes.

De estas cinco escuelas chinas, sólo tres llegaron a Japón: Soto, Rinzaï y Obaku (esta última es considerada como una rama de la escuela Rinzaï). Las otras dos se extinguirían en China.



DOGEN ZENJI

EL ZEN EN JAPÓN: LA MADURACIÓN

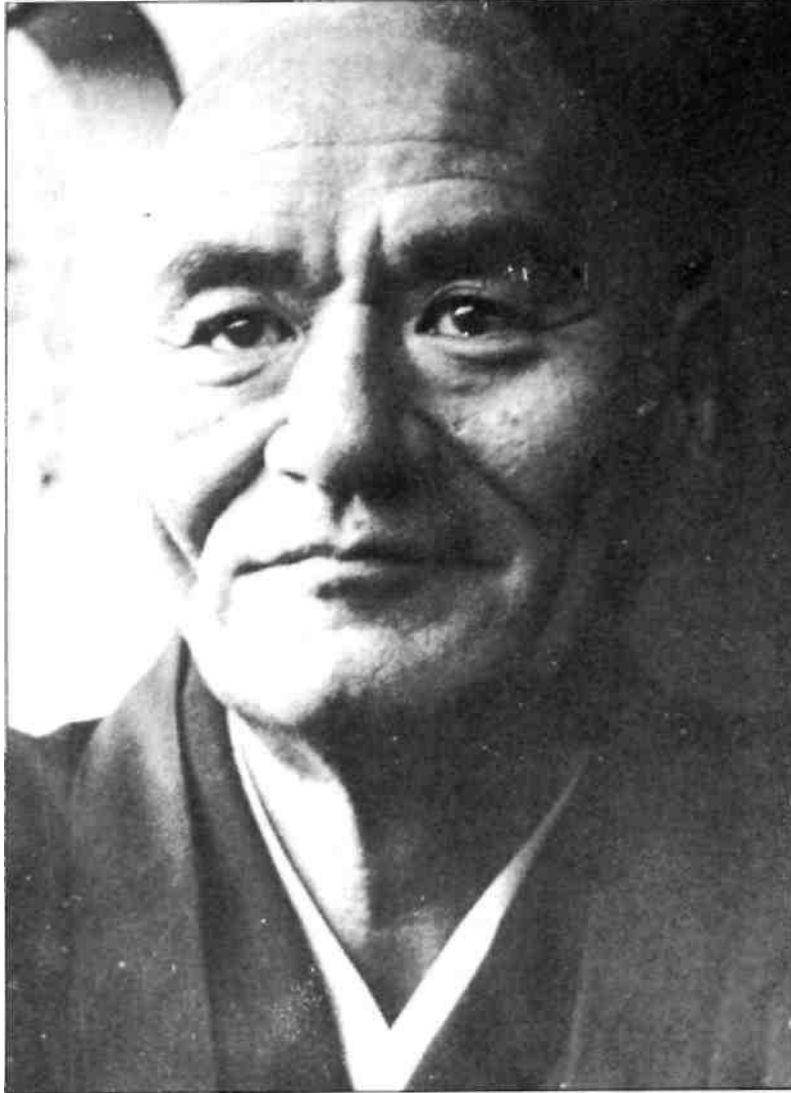
En Japón sólo las escuelas Rinzai y Soto alcanzaron una implantación importante, la primera debido a Eisai y la segunda a Dogen y Keizan. La tradición Rinzai está basada en una relación maestro-discípulo y en una disciplina estricta destinada a desarticular las creaciones mentales. El Koan o pregunta enigmática de difícil resolución adquiere una gran importancia y su resolución, más allá del intelecto, conduce a la experiencia del Satori y Despertar.

La Tradición Soto quiere antes que nada concentrarse sobre la Vía del Buda, es decir, seguir la vida cotidiana del Buda, avanzando continuamente en la realización gracias a la práctica diaria, sin esperar nada especial. La esencia del Soto es "Shikantaza", "sentarse, solamente sentarse".

Con el Maestro Dogen (1200-1254) la tradición Soto y la esencia misma del Budismo alcanza un grado de madurez y precisión difícil de encontrar en otras épocas. Su obra maestra, el SHOBOGENZO es una pieza imprescindible para comprender el Budismo y la esencia de toda la civilización oriental.

El Zen ha ejercido una influencia profunda en la vida cotidiana del pueblo japonés. Esta influencia puede apreciarse en cualquier aspecto de la vida japonesa: alimentación, vestidos, pintura, caligrafía, arquitectura, teatro, música, jardinería, decoración, etc..

Aún hoy día, a pesar de que muchos japoneses no saben qué es el Zen, en sus comportamientos y manifestaciones puede verse la impronta dejada en el alma japonesa por esta enseñanza.



TAISEN DESHIMARU ROSHI

EL ZEN EN OCCIDENTE: LA EXPANSIÓN

Hace relativamente poco tiempo que los occidentales hemos comenzado a mostrar interés por el Zen y a practicarlo con interés y constancia sinceros.

En América del Norte, el Zen fue conocido a principios de siglo, especialmente en la costa oeste, adonde junto con la importante inmigración japonesa llegaron los primeros monjes Zen. Después de la II Guerra Mundial, debido a la ocupación americana del Japón, muchos americanos entraron en contacto directo con la tradición Zen japonesa e importaron a su país un gran número de libros y experiencias. Por esta época, coincidiendo con la llamada "beat-generation", D. T. Suzuki comenzó a publicar un importante trabajo de erudición sobre el Zen y sus libros se hicieron muy conocidos en Estados Unidos y en Europa, especialmente en Gran Bretaña, Alemania y Francia. Pero sólo con la llegada de verdaderos maestros Zen japoneses comenzó a asentarse en Occidente los principios básicos del Budismo Zen. En Estados Unidos, Shunryu Suzuki Roshi creó un importante centro en San Francisco, desde el que sus discípulos continúan desarrollando un trabajo serio de práctica y difusión basado en el modelo de la vida monástica Zen, pero ampliamente abierto a los practicantes laicos. Actualmente, más de veinte centros y tres monasterios dependen de los sucesores de Suzuki Roshi.

En Los Angeles, Maezumi Roshi ha hecho famoso el Centro Zen de Los Angeles (ZCLA) y su figura ocupa un lugar destacado en la historia del Zen en América. Uno de sus sucesores, Genpo Merzel Sensei, reside actualmente en Amsterdam, desde donde viaja a Gran Bretaña, Polonia, Francia y Alemania, dirigiendo retiros de meditación e impartiendo enseñanza sobre el Dharma.

En Europa, Taisen Deshimaru Roshi, fallecido en 1982, es considerado unánimemente como Primer Patriarca Soto Zen de Europa. Tras quince años de misión, sus discípulos están repartidos por todo el continente, en tanto que responsables de más de cien centros Zen. En la época actual, se puede decir que todas las principales capitales europeas cuentan con un Dojo Zen destinado a la práctica de Zazen.

Podríamos ver en la historia reciente del Zen en Occidente tres fases bien marcadas:

- 1.^a Llegada de eruditos y libros Zen japoneses. Interés inicial en ciertos círculos intelectuales de Occidente.
- 2.^a Llegada de Maestros Zen japoneses. Se inicia el contacto real con la transmisión Zen y con la práctica. Aparecen los primeros monjes Zen occidentales.
- 3.^a Aparece la primera generación de Maestros Zen occidentales. En esta fase nos encontramos ahora.

Un punto importante que debe ser comprendido es el gran valor de la verdadera transmisión del Dharma budista Zen. Esta transmisión sólo puede producirse de un Maestro auténtico a sus discípulos. Este es el Zen del que habla este libro. Por eso, no nos ocupamos aquí de ciertos movimientos llamados "Zen" que han surgido en Occidente, totalmente ajenos a la Transmisión y que utilizan algunos aspectos prácticos, estéticos o filosóficos del Budismo Zen, adaptados a intereses personales, ideológicos o religiosos. A pesar del gran interés que estos movimientos tienen desde un punto de vista sociológico o cultural, es importante saber que estos movimientos no pueden transmitir la verdadera enseñanza Zen.

Por otra parte, podemos encontrar también en Occidente seguidores de distintas escuelas Zen, tales como la Rinzai o la Coreana del Maestro Souh Sam Nim. Estas escuelas también están realizando una importante labor. A pesar de nuestro respeto hacia ellas, no podemos ocuparnos en este trabajo de todas. Ello sería otra tarea que habrá que realizar.

Hoy día, los occidentales podemos saber qué es el Zen y cada vez son más las personas que integran la práctica de la meditación en Zazen con sus actividades diarias. Un gran número de profesores, artistas, doctores y gente de toda condición social ven en la práctica y en el arte de vivir del Zen una bocanada de aire fresco para su vida cotidiana y una semilla de renovación integral para las civilizaciones occidentales.

La historia del Zen en Occidente no ha hecho más que comenzar.

II. LA PRACTICA DE ZAZEN

.

La práctica de Zazen es la esencia del Budismo Zen. Sin Zazen no hay Zen. Zazen es la práctica de Buda, la práctica del Despertar de la conciencia. Gracias a Zazen encontramos una gran libertad interior y una gran energía en nuestra vida,

Antes de sentarnos en Zazen conviene tener presente algunos aspectos prácticos que nos facilitarán la concentración y la estabilidad. Estas recomendaciones conciernen al verdadero Dojo transmitido por los Maestros Zen. A partir de estos consejos, cada uno debe aplicar los que considere más convenientes para sus circunstancias.

EL LUGAR

Para hacer Zazen conviene una habitación silenciosa y, en la medida de lo posible, dedicada únicamente a Zazen. No debe ser demasiado oscura ni demasiado luminosa, ni demasiado cálida ni demasiado fría ("Demasiado" es el origen de todas las perturbaciones). La simplicidad y la limpieza deben ser protegidas. En un altar situado en el centro, se coloca una imagen de Buda, de un Bodhisattva o de un santo. De esta manera, ningún demonio ni ningún espíritu maléfico podrá perturbaros. Quemad incienso, encended una vela y ofreced flores. Los Budas y Bodhisattvas que preservan la enseñanza auténtica proyectarán su sombra sobre ese lugar y lo protegerán. Si lo hacéis así, ese lugar, por pequeño que sea, se convertirá en un verdadero Dojo, en un lugar de alta dimensión espiritual (Fig. 1).

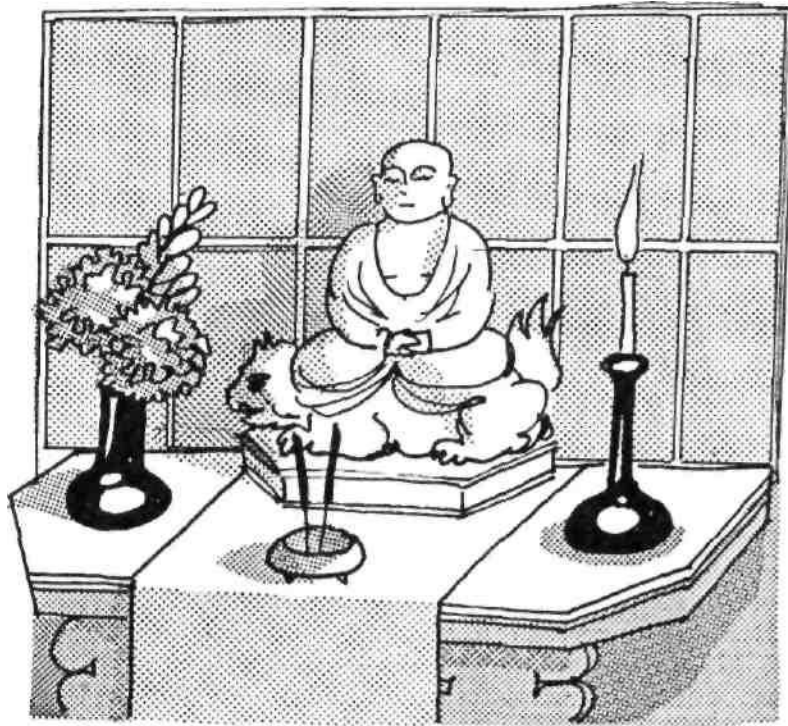


Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5

¿COMO ENTRAR EN EL DOJO?

Tradicionalmente, en la entrada de los Dojo hay un rótulo que dice: "Sólo aquellos que busquen sinceramente la Vía del Buda pueden entrar en este Dojo." Para entrar en un Dojo debemos tener una fuerte determinación y un deseo sincero de sentarnos en Zazen. Debemos abandonar todos nuestros prejuicios sociales, culturales y raciales. Debemos abandonar nuestras ambiciones personales y todo tipo de preocupación y perspectivas de futuro.

En un Dojo, sólo el aquí y ahora cuenta.

Debemos entrar con el pie izquierdo y sin pisar el tablón de madera que marca la entrada (Fig. 2). Damos un paso y saludamos en GASSHO (Fig. 3). Gassho es unir la palma de la mano derecha con la palma de la mano izquierda, esto es, unir los puntos extremos de nuestra existencia, armonizar las contradicciones que experimentamos en el interior de nuestra conciencia. Gassho es una posición corporal noble que nos ayuda a interiorizarnos y a sentirnos a nosotros mismos. Es una postura de respeto hacia el Dojo y hacia los demás practicantes, es un gesto que funde el "yo" con "los demás". Una vez que estamos en Gassho saludamos hacia el altar, inclinándonos levemente. En esta inclinación es importante que la columna vertebral permanezca recta y que la cabeza continúe la línea marcada por la columna vertebral (Fig. 5). Nos inclinamos mientras espiramos y nos erguimos mientras inspiramos.

¿COMO DESPLAZARSE EN EL DOJO?

Una vez que hemos saludado de esta manera, debemos dirigirnos inmediatamente al lugar en el que vamos a sentarnos en Zazen. En este desplazamiento debemos conservar continuamente la concentración. Los pasos deben ser cortos y rápidos y la mirada debe ser depositada en el suelo, a unos dos metros delante de nuestros pies. No debemos caminar balanceando los brazos. La posición de las manos para cami-

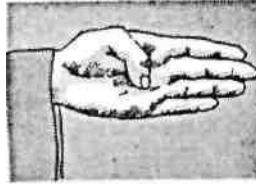


Fig. 6

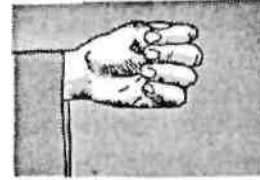


Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9

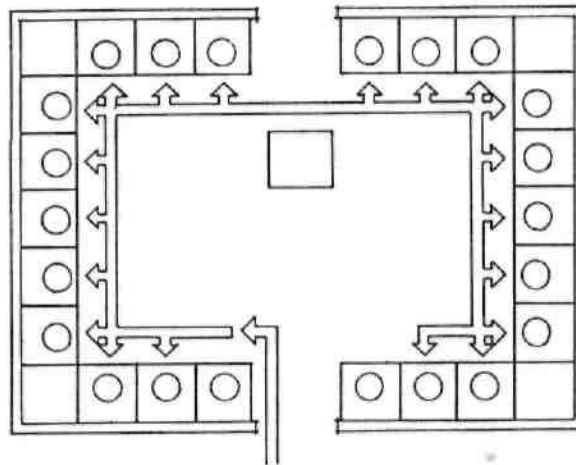


Fig. 10

nar en el Dojo es llamada SASSHU: recogemos el dedo pulgar en el puño izquierdo y lo cerramos con fuerza (Figs. 6, 7 y 8). Situamos el puño izquierdo delante del plexo solar sin tocarlo, a unos dos centímetros por delante. Cubrimos el puño izquierdo con la palma de la mano derecha. Los dedos de esta mano están juntos y sin excesiva tensión. El brazo derecho debe continuar la línea del brazo izquierdo. Ambos están paralelos al techo y al suelo. Ambos mantienen un buen tono muscular. Este tono es el que nos va a permitir relajar naturalmente los músculos de los hombros y del cuello, tan tensos comúnmente. Podríamos llamar a esta postura: "Un velo de seda envuelve un puño de acero." El puño de acero es el izquierdo (interior) y el velo de seda la palma de la mano derecha (exterior). El hombre Zen cultiva interiormente su atención con una determinación de acero, pero exteriormente su apariencia es delicada, flexible y tolerante. La práctica de Sasshu nos conduce a esta actitud (Fig. 9).

Para dirigirnos a nuestro lugar de Zazen, en Sasshu, debemos seguir una dirección concreta (Fig. 10). En un Dojo se camina siempre siguiendo el sentido de las agujas del reloj marcando exactamente los ángulos rectos. Los monjes o practicantes más antiguos deben ocupar la parte derecha del Dojo (oeste), los más recientes ocupan la parte izquierda (este). En algunos Dojos la parte derecha está reservada para los hombres y la izquierda para las mujeres.

Sea como sea, aquellos que hacen Zazen en la parte derecha deben rodear el altar para dirigirse a su sitio. La línea que une el altar con el asiento del Maestro no debe ser nunca cortada.

Al desplazarnos en el Dojo debemos estar atentos, cuidando de guardar una distancia prudente con la persona que nos precede y sin detenernos, con el fin de no obstaculizar a la persona que nos sigue.

Se camina en línea recta, en silencio, con decisión, sin mirar a los lados ni hacia atrás.

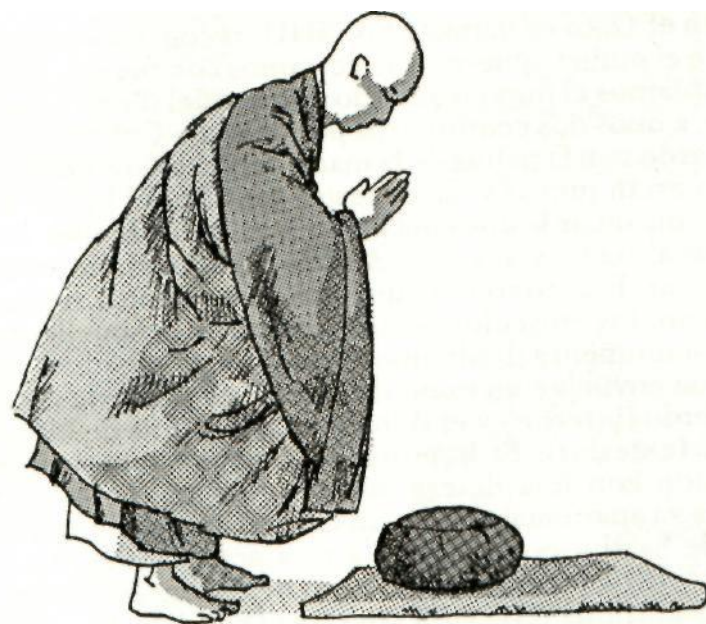


Fig. 11

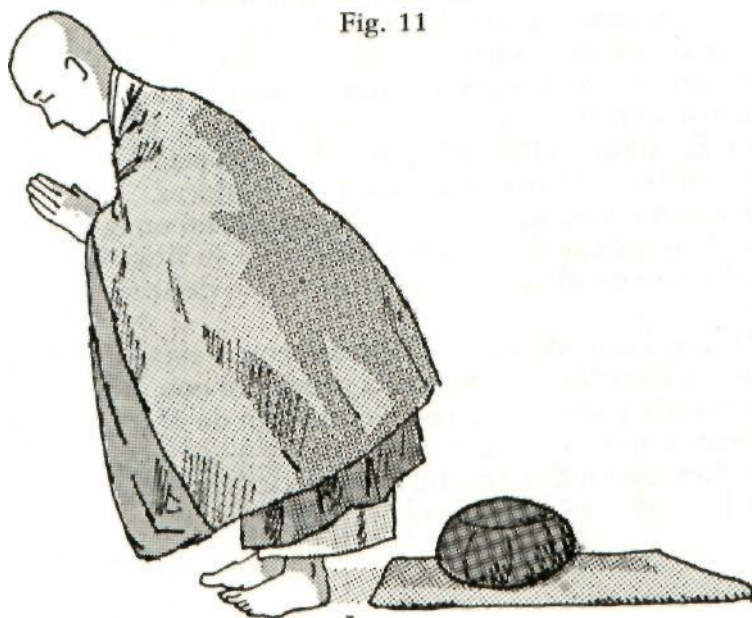


Fig. 12

¿COMO SENTARSE?

Caminamos así hasta llegar a nuestro sitio. Por lo general, en los Dojos Zen tradicionales, cada practicante tiene un lugar determinado. En él se encuentra un zafu (cojín de Zazen) y un zafuton (especie de estera o cojín plano) (Fig. 10 A). El zafu es un objeto altamente apreciado y respetado en el Zen. No es un cojín vulgar, sino el asiento del Buda. El origen del zafu se remonta al Buda Shakyamuni. Se cuenta que antes de inmobilizarse en Zazen, el Buda se fabricó un cojín de hierbas secas, con el fin de poder bascular la pelvis hacia adelante y poder apoyar con fuerza las rodillas en el suelo. De esta manera se consigue una postura estable y equilibrada y una curva lumbar justa. (Ver el apartado "Importancia del zafu"). El zafu nunca debe ser golpeado con el pie, ni arrojado, ni maltratado.

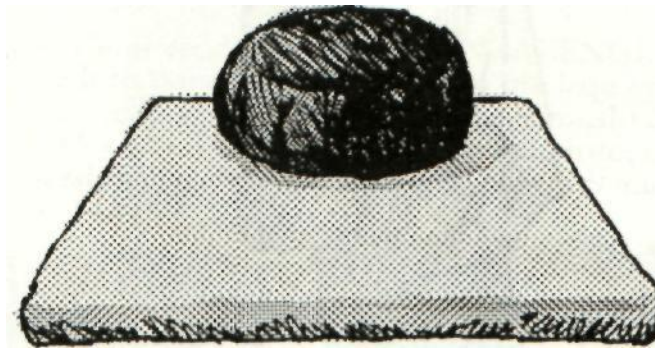


Fig. 10 A

Cuando llegamos delante del zafu saludamos en gassho, manifestando así nuestro respeto hacia el lugar en el que nos convertiremos en Buda (Fig. 11), giramos sobre nuestro eje hacia nuestra derecha dando media vuelta y saludamos en gassho a los demás practicantes, manifestándoles nuestro respeto y nuestra unidad con ellos (Fig. 12). Damos de nuevo media vuelta hacia nuestra derecha y nos situamos delante de nuestro zafu, frente al muro, una vez que hemos bordeado el zafu por la izquierda (Fig. 13).

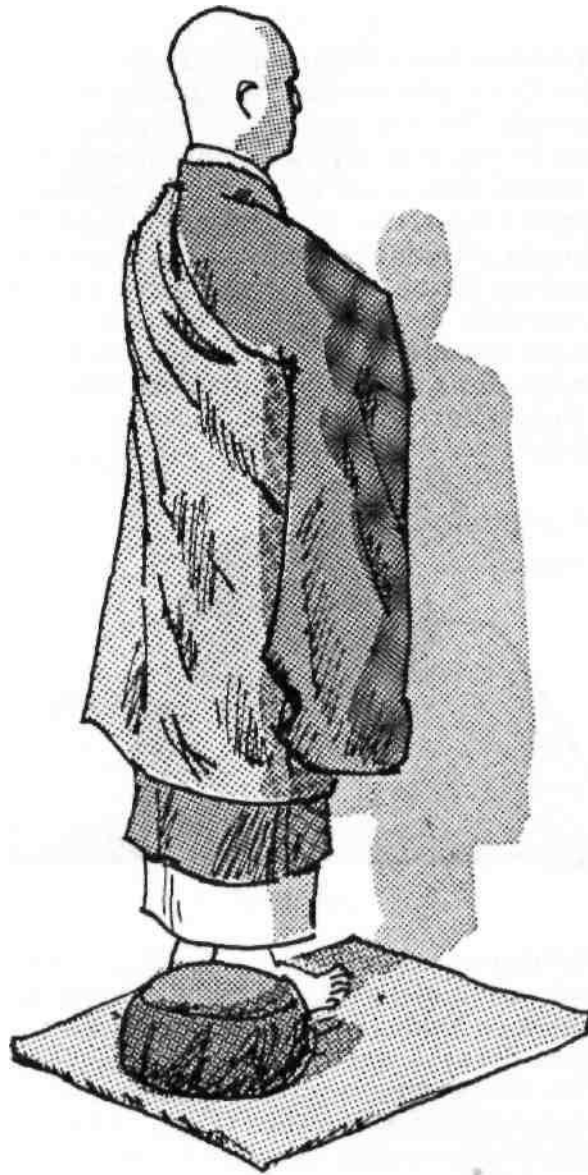


Fig. 13

Nos sentamos sobre el zafu tranquilamente, sin precipitación y sin dejarnos caer como un peso muerto. Controlamos el movimiento que nos conduce de la posición erguida a la posición sedente. Nos sentamos justo en el centro del zafu, ni demasiado a la izquierda ni demasiado a la derecha, ni demasiado al borde ni demasiado atrás. Para Zazen existen dos posturas posibles: loto y medio loto.



Fig. 14



Fig. 15

Dogen Zenji escribe en el FUKANZAZENGI: "Para la postura de loto poned primero vuestro pie izquierdo sobre el muslo derecho y el pie derecho sobre el muslo izquierdo (Figs. 14, 15 y 17). Para la postura de medio loto, contentaros con presionar vuestro pie izquierdo contra el muslo derecho (Figs. 14, 15 y 16)."

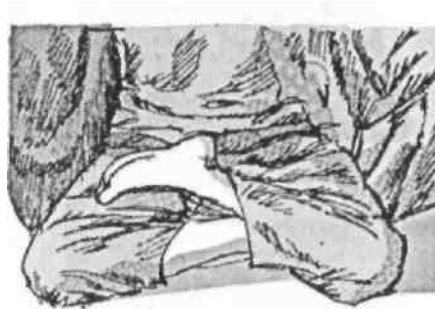


Fig. 16



Fig. 17

Sólo estas dos posiciones son válidas para Zazen. Debemos rechazar cualquier otra, así como todo tipo de "instrumentos de apoyo", tales como banquitos, sujeta-barbillas, etcétera...

Lo esencial de Zazen es que las rodillas se apoyen fuertemente en el suelo y las nalgas sobre el zafu. Este triángulo es la base de la postura de Zazen.

Una vez que hemos tomado bien esta posición de piernas, debemos estirar completamente la columna vertebral, estirar la nuca y recoger la barbilla. Encerramos los dedos pulgares en los puños, colocamos éstos sobre las rodillas, vueltos hacia arriba (Fig. 18) y nos balanceamos de izquierda a derecha, siete u ocho veces. Comenzamos con una oscilación amplia y poco a poco vamos disminuyendo la amplitud, al igual que un péndulo (Fig. 19), hasta recuperar la perfecta verticalidad.



Fig. 18

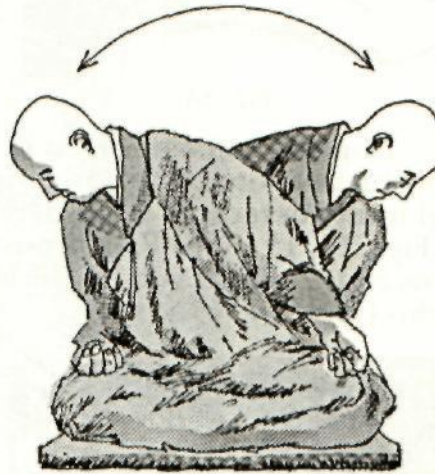


Fig. 19

¿COMO INMOVILIZARSE?

Una vez que estamos seguros de la estabilidad de la postura y de la verticalidad de la columna vertebral, hacemos gassho (Fig. 20), inspiramos por la nariz y nos inclinamos en gassho al mismo tiempo que espiramos por la boca. Al inspirar volvemos a la vertical y disponemos las manos de la siguiente manera: la mano izquierda sobre la mano derecha, palmas hacia arriba. Los dedos pulgares se tocan suavemente, formando una línea completamente horizontal (Fig. 27). Si la postura de las piernas es correcta, las manos están apoyadas en los talones de los pies. El tono muscular de las manos es muy importante. Antes de inmovilizarnos totalmente, inspiramos con fuerza por la nariz y espiramos por la boca vaciando los pulmones del aire viciado. Esta respiración se repite dos o tres veces. Después de lo cual nos inmovilizamos absolutamente y respiramos por la nariz, en silencio y con delicadeza (Fig. 21).



Fig. 20



Fig. 21

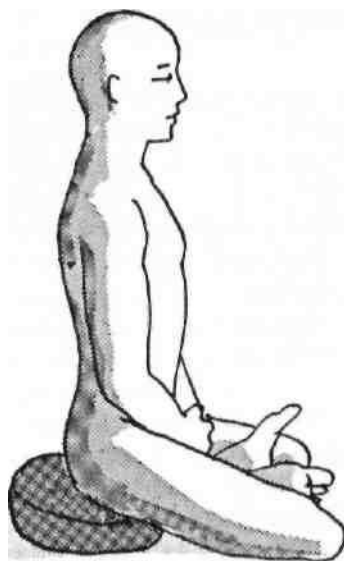


Fig. 62



Fig. 22

¿COMO HACER ZAZEN?

Zazen significa: "Absorción de la conciencia en su propia luz original a través de una estabilidad perfecta del cuerpo y de la mente." Para conseguir este apacible equilibrio debemos tener en cuenta tres aspectos fundamentales:

1. Posición corporal justa.
2. Respiración justa.
3. Actitud de la conciencia justa.

1. Posición corporal justa

A parte de las indicaciones dadas anteriormente, debemos tener en cuenta también los siguientes puntos:

- La postura de loto es, por excelencia, la postura de Zazen. En el caso de que encontréis una imposibilidad a la hora de tomar esta postura, debéis consultar con un Maestro Zen, que es la persona más cualificada para indicaros el proceso a seguir. En la postura de loto, los pies presionan sobre cada muslo unas zonas que contienen importantes puntos de acupuntura correspondientes a los meridianos del hígado, vesícula y riñones, estimulándolos y fortaleciéndolos.
- La pelvis debe estar basculada hacia adelante (Fig. 62) a nivel de la quinta vértebra lumbar. De esta manera la masa de los órganos internos queda libre y colocada hacia adelante, lo cual les permite un funcionamiento más óptimo y al mismo tiempo aligera la carga de la columna vertebral.
- La columna vertebral debe estar lo más derecha posible, respetando sus curvas naturales. En el Zen se dice: "Empujad el suelo con las rodillas. Empujad el cielo con la coronilla" (Fig. 22).
- La barbilla debe estar recogida y la nuca estirada.
- La nariz se encuentra en la misma línea vertical que el ombligo (Fig. 22).
- El cuello está relajado y los hombros caen naturalmente (Fig. 21).

- La boca está cerrada, sin crispación. Las mandíbulas se tocan. La extremidad de la lengua toca el paladar superior y no debe moverse durante Zazen (Fig. 24).

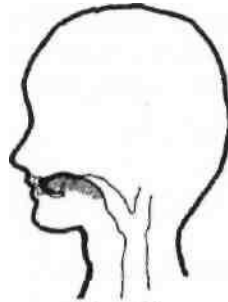


Fig. 24

- Los ojos están semicerrados, la mirada se posa, sin fijarse, a un metro delante de sí. La mirada está, de hecho, vuelta hacia el interior. No se mira nada, aunque intuitivamente se ve todo. Debemos inmovilizar completamente las pupilas (Fig. 23).

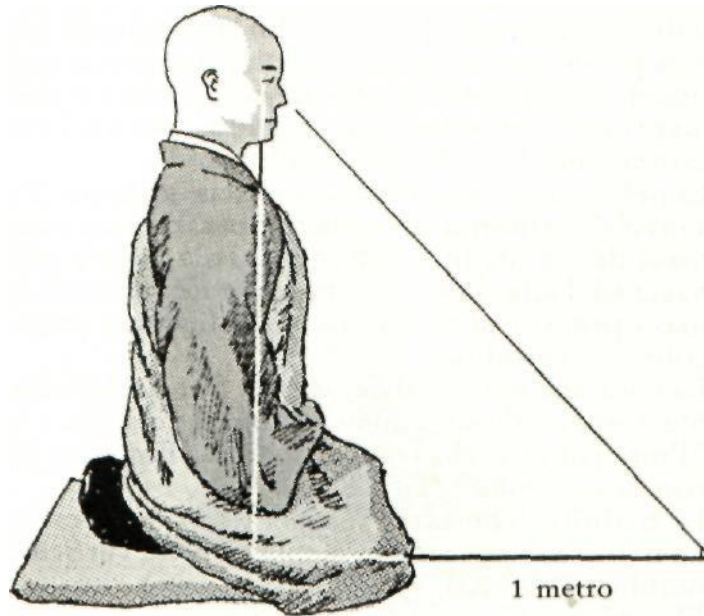


Fig. 23

Los dedos pulgares no deben desplomarse ni subir (Figs. 28 y 29), sino permanecer en una horizontalidad perfecta (Fig. 27).



Fig. 27



Fig. 28



Fig. 29

La cabeza tampoco debe caer hacia adelante ni hacia atrás (Figs. 30 y 31), sino permanecer justo sobre los hombros (Fig. 22).



Fig. 22



Fig. 30



Fig. 31

2. Respiración justa

La respiración Zen desempeña un papel fundamental en la meditación y en todas las acciones de la vida cotidiana. Ante todo va dirigida a establecer un ritmo lento, poderoso y natural. Esta respiración está esencialmente basada en una espiración larga y profunda.

Como hemos dicho antes, al principio de Zazen hay que inspirar varias veces por la nariz y espirar por la boca. A partir de aquí la respiración debe volverse completamente silenciosa y nasal. Muchos principiantes me preguntan: "¿Debo controlar o forzar mi respiración?" Mi respuesta es siempre: "Sólo se puede controlar aquello que se conoce íntimamente."

Lo primero que un principiante debe hacer es observar atentamente su respiración y volverse íntimo con ella.

Las zonas más importantes que actúan directamente sobre la respiración son: caja torácica, músculos dorsales, músculos pectorales, diafragma, músculos intercostales y músculos abdominales.

Según el nivel de actuación de estas zonas, podemos decir que existen tres tipos esenciales de respiración:

- a) *Torácica*: Es la más superficial de todas. La inspiración predomina sobre la espiración. Es una respiración propia de personas excitadas y excitables. En esta respiración interviene la caja torácica, los músculos pectorales y, muy débilmente, el diafragma.
- b) *Diafragmática*: La espiración se vuelve ya más profunda debido a la presión que los músculos intercostales ejercen sobre la caja torácica, vaciándola un poco más. Esta respiración supone un diafragma flexible, lo cual requiere una cierta relajación de los músculos dorsales. Mi experiencia en el Dojo me ha hecho comprobar que la mayoría de las personas, en la época moderna de las grandes ciudades, llegan con un diafragma rígido que impide una espiración larga y

profunda. El primer paso consistiría pues en suavizar la tensión del diafragma.

c) *Abdominal*: (Figs. 25 y 26). En la respiración abdominal se continúa el oleaje muscular provocado por la presión que la caja torácica ejerce sobre el diafragma, y éste a su vez, sobre los músculos abdominales. Esta respiración supone un gran vaciado de los pulmones y por lo tanto una mayor cantidad de aire nuevo al inspirar. En esta inspiración, la espiración es más larga y potente que la inspiración. El oleaje muscular puede ser prolongado hasta el bajo vientre, hasta el llamado HARÁ o KIKAITANDEM (océano de energía) en japonés.

Esta es la respiración propia de Zazen, hacia ella debemos tender. Pero hay que tener cuidado. Muchos practicantes se equivocan en este punto, ya que intentan forzar una espiración larga y potente sin comprender antes el mecanismo completo de la respiración.

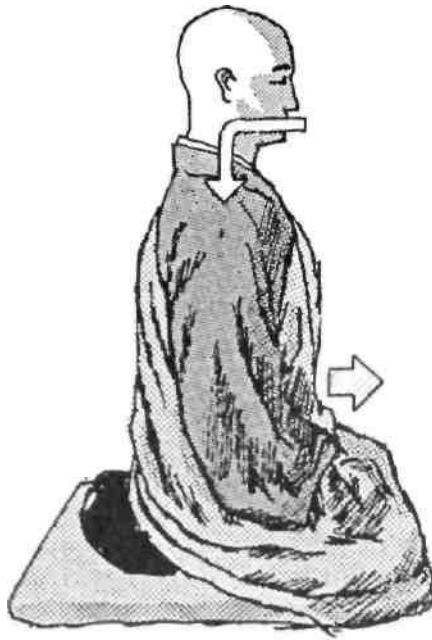


Fig. 25

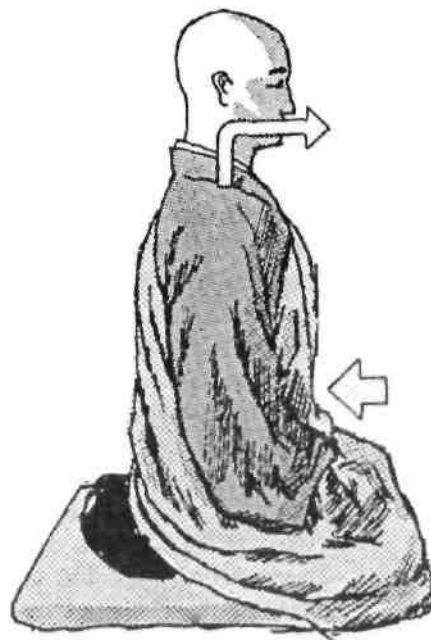


Fig. 26

Si, por ejemplo, el diafragma está contraído e intentamos presionar en los abdominales, esto provocará un gran conflicto interno en el cuerpo y en la conciencia, ya que el oleaje muscular ha quedado interrumpido en el diafragma y sin embargo se presiona en los abdominales. Es mejor seguir íntimamente el recorrido de este oleaje y no obstaculizarlo ni querer ir más deprisa de lo que marca su ritmo natural.

Sea como sea, la respiración es un asunto delicado que requiere consejos directos de un Maestro Zen.

En líneas generales, tras la espiración viene naturalmente la inspiración. Con la práctica podemos concentrarnos en desarrollar una espiración cada vez más larga y profunda. Esta espiración desarrolla una gran energía en la cintura, en los riñones y en la cadera.

Todas las artes marciales se fundaron tradicionalmente sobre esta espiración.

El aire contiene la energía del cosmos. Recibimos esta energía a través de nuestros pulmones y de cada una de nuestras células. Es muy importante, pues, saber respirar. Ordinariamente respiramos 15 ó 20 veces por minuto, de una manera superficial puesto que sólo utilizamos una parte de nuestra capacidad pulmonar. Una respiración profunda y completa no se efectúa solamente a nivel de la caja torácica, como hemos visto, sino que debe apoyarse también en el abdomen.

Gracias a la práctica de Zazen en una postura corporal justa, esta respiración se vuelve poco a poco habitual en nuestra vida cotidiana e incluso durante el sueño.

Esta respiración Zen aumenta nuestra energía vital.

LA ACTITUD JUSTA DE LA CONCIENCIA

La actitud del espíritu fluye naturalmente de una concentración profunda sobre la postura y la respiración.

Durante Zazen, el cortex se reposa y el flujo consciente de pensamientos se detiene, mientras que la sangre afluye hacia las capas más profundas del cerebro. Mejor irrigado, el cerebro se despierta de un semi-sueño y su actividad da la impresión de bienestar, de calma y serenidad, próximas al sueño profundo, pero en plena vigilia. El sistema nervioso se relaja, el cerebro "primitivo" entra en actividad. Se es receptivo, se está atento, en el más alto grado, a través de todas las células del cuerpo. Se piensa con el cuerpo, inconscientemente, sin usar energía.

No se trata de querer detener los pensamientos —lo cual sería todavía peor—, sino de dejarlos pasar como nubes en el cielo, como reflejos en un espejo, sin oponerse a ellos, sin apegarse a ellos. De esta manera, las sombras pasan y se desvanecen. Y poco a poco, una vez que las imágenes del subconsciente han surgido y desaparecido, se llega al subconsciente profundo, sin pensamiento, más allá de cualquier pensamiento, HISHIRYO, verdadera pureza.

HISHIRYO es el inconsciente del Zen. SHIRYO es el pensamiento. FU SHIRYO es el no-pensamiento.

HISHIRYO es el Pensamiento Absoluto, más allá del pensamiento y del no-pensamiento. Más allá de las dualidades, de las oposiciones, de los contrarios. Más allá de todos los problemas de la conciencia personal. Es nuestra Naturaleza Original, o Naturaleza de Buda, o Inconsciente Cósmico

Cuando el intelecto se vacía y se vuelve sereno, apacible, nada puede detener la corriente de vida profunda, intuitiva, ilimitada que surge desde lo más profundo de nuestro ser y que es anterior a cualquier pensamiento. Este es el flujo eterno de la actividad del Todo.

"El espíritu contiene todo el cosmos".

"La conciencia es más rápida que la velocidad de la luz".

Sentado, sin meta, se puede comprender MUSHOTOKU e HISHIRYO, secretos de la esencia del Zen. Pero esta com-

prensión debe ser diferente a la del sentido común o a la del intelecto. Es percepción directa.

MUSHOTOKU es la filosofía del no-provecho, del no-deseo de adquirir. Es el principio esencial del Zen. Dar sin esperar recibir nada a cambio. Abandonarlo todo sin miedo a perder. Volver la mirada hacia el interior. De la misma manera que en toda obra de arte, el artista debe saber darse enteramente sin ocuparse de alcanzar la gloria, la belleza, la riqueza, para expresarse en una obra bella, pura, auténtica, de la misma manera el discípulo obtendrá la Sabiduría si quiere conocerse, superarse, darse sin esperar alcanzar ningún provecho personal.

Si lo abandonáis todo, lo obtendréis todo.

HISHIRYO es la conciencia cósmica, y no la conciencia personal. Podemos experimentarla durante Zazen. Durante Zazen pensamos en nuestras ansiedades, en nuestra vida cotidiana, en nuestros amigos, en nuestras vacaciones, en todo los fenómenos que provienen de nuestra memoria, pero si nos concentramos profundamente sobre nuestra postura, sobre la respiración, podemos detener los pensamientos, podemos olvidarlo todo y armonizarnos con el pensamiento cósmico. El subconsciente surge así a la superficie, gracias a este abandono. Los pensamientos se alargan, se ensanchan profundamente y alcanzan la conciencia universal. Podemos llegar hasta el final de esta conciencia universal. Podemos llegar hasta el final de esta conciencia última, pero para ello no debemos utilizar los pensamientos de nuestra auto-conciencia. Este es el arte esencial del Zazen.

El Maestro Dogen escribió:

"Pensad sin pensar.

¿Cómo se piensa sin pensar?

Pensando desde el fondo del no-pensamiento.

Esta es la dimensión cósmica, HISHIR YO."

Los sentidos de nuestra conciencia no pueden imaginarla. Las categorías no pueden definirla. La palabra no puede explicarla. Sólo nuestra experiencia vivida.

HISHIRYO es la armonía de las visiones objetivas y subjetivas, la última conciencia, más allá del espacio y del tiempo.

po. La conciencia más excelente, global, universal, más allá de todos los fenómenos, más allá del pensamiento y del no-pensamiento.

Zazen es alcanzar la condición HISHIRYO.

El abandono del ego es Satori.

La Nada incluye el Todo.

Una mano abierta puede recibirlo todo.

Una botella vacía puede ser llenada.

El cielo puro e infinito no es perturbado por el vuelo de las nubes blancas.



LA NADA INCLUYE EL TODO

PRINCIPALES ERRORES EN LA PRACTICA DE ZAZEN

Dogen Zenji escribe en el FUKANZAZENGI: "Desde el comienzo de Zazen debemos descartar la relajación física y mental y la distracción." Efectivamente, durante Zazen podemos caer en dos estados perniciosos para la salud física y mental y totalmente contrarios al estado de vigilia de un Buda.

Por una parte podemos caer en un estado de relajación física y mental caracterizado por una gran actividad inconsciente, muy cercana al sueño, y por una falta de tono muscular. Este estado es llamado KONTIN en el Zen. Es un estado de somnolencia, de falta de claridad. La vigilancia se empaña y la conciencia se embrutece. El cuerpo pierde tono, la cabeza cae hacia adelante, los dedos pulgares se desploman y las manos yacen inertes (Figs. 28 y 30). La respiración se vuelve totalmente inconsciente y se abandona a su propio ritmo.

Este estado debe ser evitado. El mejor método para ello es volver a una postura corporal justa: estirar la columna vertebral, fortalecer el tono muscular y especialmente no dejar que los ojos se cierren.



Fig. 28



Fig. 29

Por otra parte, podemos caer en un estado de distracción, de dispersión mental. Este estado es llamado SANRAN en el Zen. Viene caracterizado por un tono muscular crispado y por una actividad mental muy excitada. Aparecen muchos pensamientos, muchas sensaciones, recuerdos, deseos... Esta es la actitud típica de los que "piensan" durante Zazen. A nivel corporal, la barbilla se encorva hacia arriba, los dedos pulgares también se encrespan y se tensan (Figs. 29 y 31). Para evitar este estado debemos concentrarnos especialmente en una espiración larga y suave. Debemos depositar nuestra atención en el hueco de la palma de la mano izquierda y rehacer una postura corporal justa en general: recoger la barbilla y mantener la horizontalidad de los dedos pulgares.

Equilibrando nuestro cuerpo podemos equilibrar nuestra mente. Dogen Zenji escribe en el FUKANZAZENGI:

"El Zazen del que yo hablo no es el aprendizaje de una técnica de meditación. Es el Dharma de la Paz y de la Felicidad, la Práctica-Realización de un Despertar Perfecto. Zazen es la manifestación de la Realidad Última. Las trampas y las redes del intelecto no pueden atraparlo. Una vez que hayáis comprendido su esencia, seréis parecidos al tigre cuando penetra en la selva y al dragón cuando penetra en el océano."

Hasta aquí hemos visto al dragón penetrando en el océano. Veamos ahora cómo sale de él.

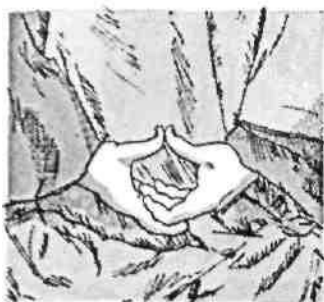


Fig. 29



Fig. 31

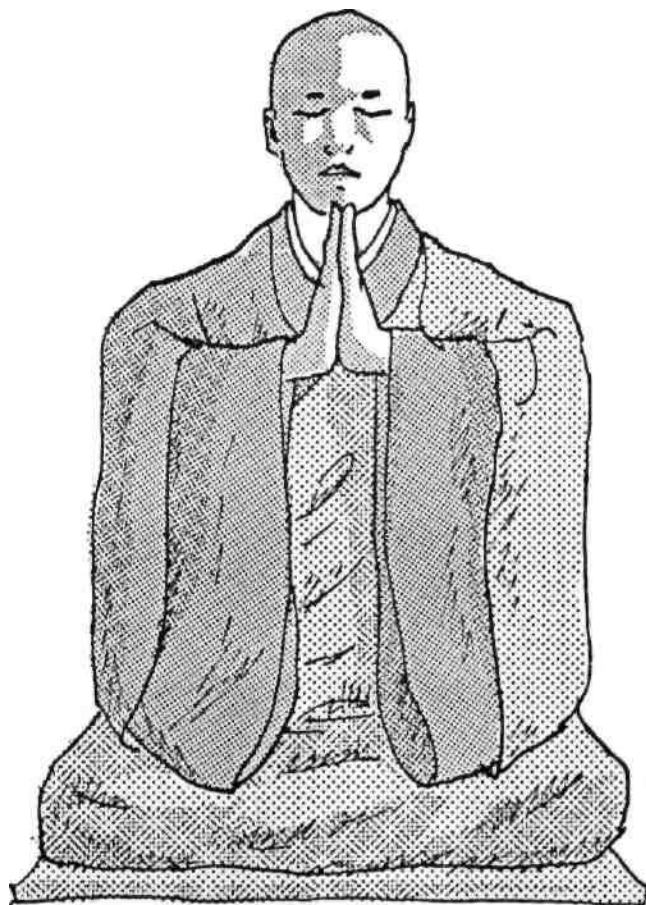


Fig. 32

¿COMO LEVANTARSE?

Cuando el tiempo de Zazen ha llegado a su fin, el primer gesto que debemos hacer es gassho (Fig. 32). Después de saludar en gassho volvemos a poner los puños cerrados, con el dedo pulgar dentro, sobre las rodillas, como al principio de Zazen (Fig. 33) y balancearnos de izquierda a derecha (Fig. 34). Esta vez, el balanceo comienza con un ángulo pequeño y poco a poco se va aumentando la amplitud. Siete u ocho veces. A continuación, nos levantamos. "Cuando os levantéis, moveros suavemente, sin prisas y sin pausa, tranquilamente, deliberadamente. No os levantéis con precipitación ni brusquedad." *Dogen Zenji*.



Fig. 33



Fig. 34

Para levantarse del zafu hay que apoyar el pie izquierdo en el suelo, delante de la postura, y la mano derecha en el suelo, en el lado derecho del zafu. Con un impulso controlado nos levantamos girando el cuerpo hacia la derecha (Fig. 35). Damos la vuelta al zafu por nuestra derecha (Fig. 36) y nos situamos detrás de él, mirando hacia el muro.



Fig. 35



Fig. 36

Arreglamos el zafu que se habrá aplastado ligeramente. Para hacer esto estiramos con fuerza las rodillas, las piernas y la columna vertebral. Dejamos caer todo el peso del cuerpo sobre el zafu a través de los brazos bien estirados, al mismo tiempo que espiramos profundamente (Fig. 37).

Nos erguimos. Saludamos en gassho (Fig. 38). Damos media vuelta por nuestra derecha y saludamos en gassho a los demás practicantes (Fig. 39).



Fig. 37



Fig. 38

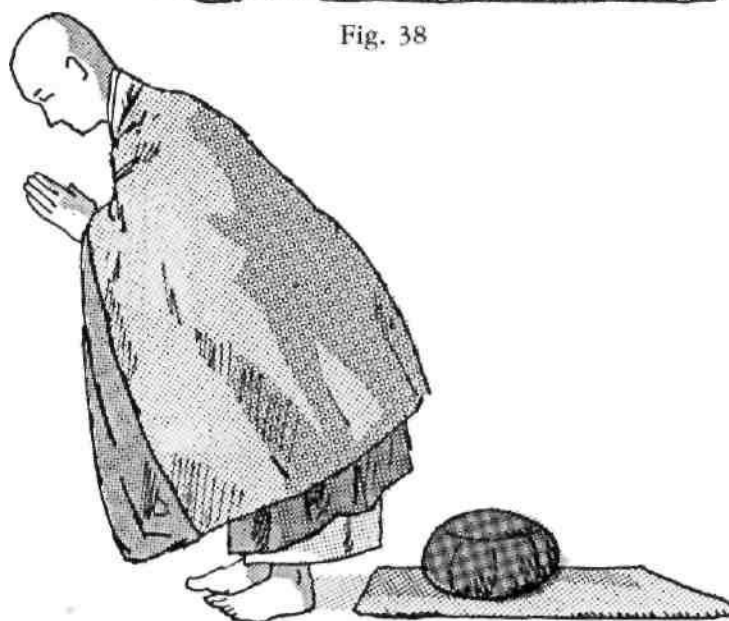


Fig. 39

¿COMO SALIR DEL DOJO?

Si la sesión de Zazen se ha terminado completamente, esperamos que todos los demás practicantes hayan arreglado sus zafus, y una vez todos listos, se sale del Dojo según el sentido que explica la figura 50. Se camina en sasshu y se sale con el pie derecho, sin pisar la viga de madera que marca la salida del Dojo (Figs. 51 y 53).

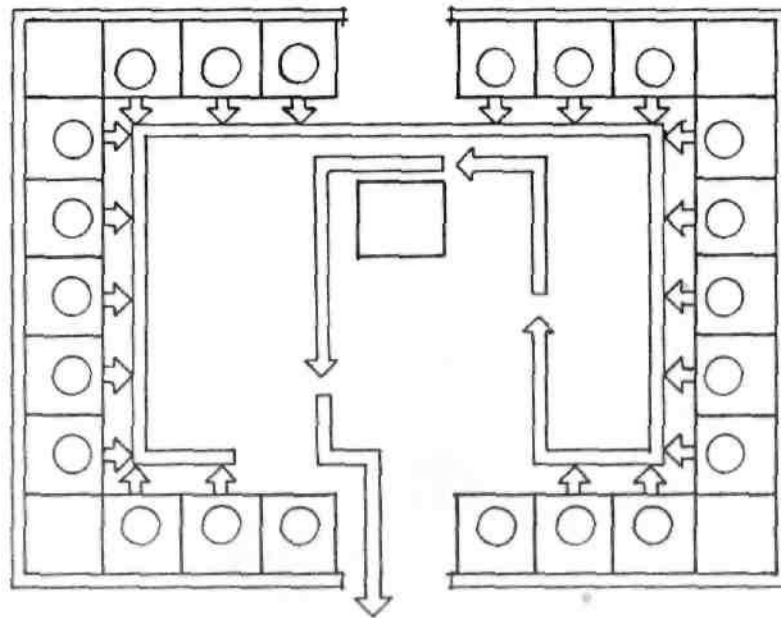


Fig. 50



Fig. 51



Fig. 53

¿COMO CAMINAR EN KIN HIN?

En el Dojo se enseñan las cuatro actitudes fundamentales del cuerpo: cómo sentarse, cómo mantenerse de pie, cómo caminar, cómo acostarse. Estas son las posturas originales del cuerpo humano.

Entre Zazen y Zazen, se suele practicar tradicionalmente una manera específica de caminar llamada Kin Hin. Consciente de la importancia de la posición erguida y del hecho de caminar en la vida humana, el Budismo Zen ha desarrollado una marcha característica, basada en una gran concentración y en una armonía perfecta del movimiento y de la respiración. La práctica de Kin Hin se remonta al Buda Shakyamuni y ha sido cuidadosamente conservada en el Zen.

Kin Hin no es otra cosa que Zazen en movimiento. La dirección de la marcha en Kin Hin en el Dojo está indicada en la figura 40.

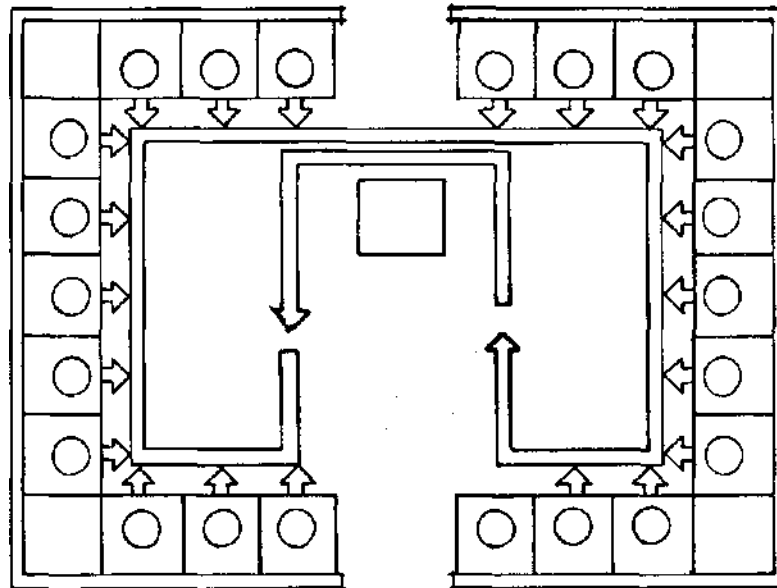


Fig. 40

Una vez que hemos saludado en gassho hacia el zafu y hacia los demás practicantes, encerramos el dedo pulgar en el puño izquierdo (Figs. 41 y 42); ponemos el puño delante del plexo solar, vuelto hacia abajo (Fig. 43) y lo cubrimos con la palma de la mano derecha (Fig. 44). Esta posición de las manos es llamada ISSHU. Es parecida a la posición de SASSHU (Fig. 9), pero no hay que confundirlas. SASSHU se emplea para caminar a paso rápido en el Dojo y para permanecer de pie. ISSHU es la más apropiada para KIN HIN, ya que desarrolla una concentración más intensa y profunda.

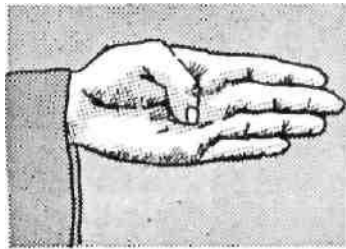


Fig. 41

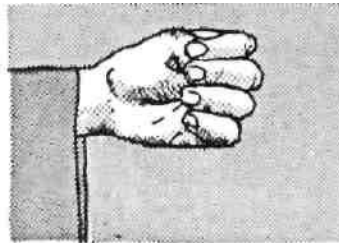


Fig. 42

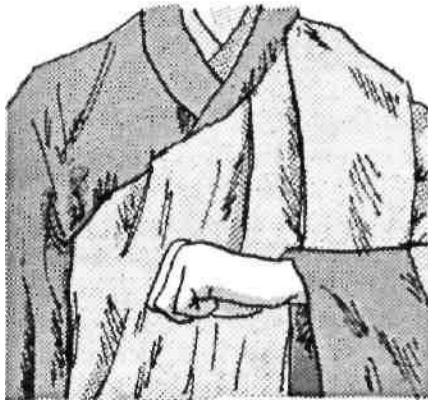


Fig. 43

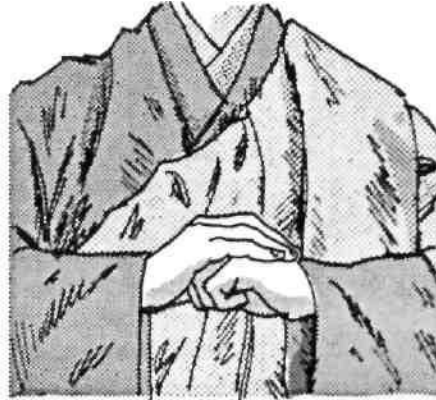


Fig. 44



Fig. 45

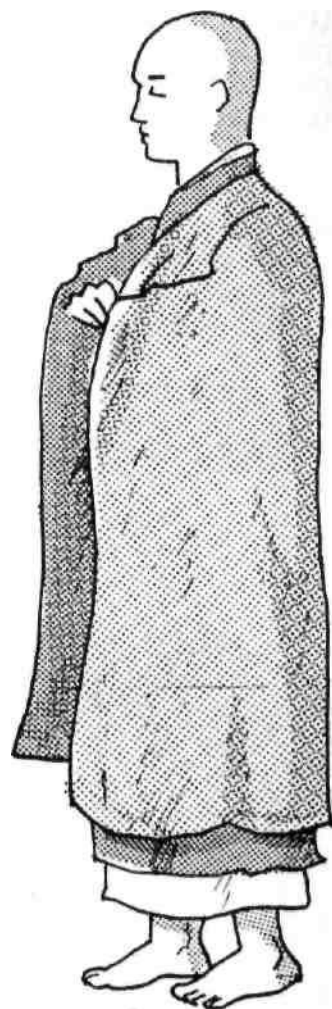


Fig. 46

Durante Kin Hin, la columna vertebral debe estar bien estirada, la barbilla recogida y la nuca recta. La mirada está posada a unos tres metros delante de sí, en el suelo o en la espalda de la persona que nos precede.

Kin Hin significa armonizar el movimiento con la respiración (Figs. 45 y 46): al comienzo de la inspiración se avanza el pie derecho, para empezar. Durante la espiración todo el peso del cuerpo recae sobre la raíz del dedo pulgar del pie. Hay que presionar fuertemente este punto contra el suelo, como si quisiéramos dejar impresa nuestra huella. Es bueno que el pie descalzo sienta el contacto con la tierra. En Kin Hin hay, pues, dos fases bien diferenciadas:

Inspiración.—Siempre nasal. Es el momento de avanzar el pie correspondiente. El cuerpo se vuelve ligero, la tensión de los brazos se relaja suavemente, el centro de gravedad del cuerpo se desplaza hacia adelante. El pie es adelantado justo medio pie (Fig. 49). Justo cuando la raíz del dedo gordo del pie toca el suelo, comienza la espiración.

Espiración.—Siempre nasal, delicada y silenciosa. Es el momento de empujar el suelo con la raíz del dedo gordo del pie adelantado. Todo el peso del cuerpo está apoyado en la pierna avanzada, cuya rodilla debe estar bien estirada. Esta misma parte del cuerpo mantiene una buena tensión, mientras que la pierna trasera y el lado del cuerpo que le corresponde están ligeramente relajados. Durante la espiración, el puño izquierdo presiona contra la mano derecha, los brazos son mantenidos bien horizontales. Es ésta una fase densa en la que tenemos que encontrar un centro de gravedad lo más estable posible. En la fase de la espiración nos concentramos particularmente sobre el bajo vientre, o HARÁ.

Cuando la espiración llega a su fin, inmediatamente surge la inspiración de nuevo. En este momento relajamos ligeramente todas las tensiones, dejamos que el cuerpo se vuelva ligero y avanzamos el otro pie desplazando el centro de gravedad hacia adelante. Así sucesivamente.

Kin Hin es una marcha rítmica que alterna tensión y distensión, inspiración y espiración. Es importante, no obstante, evitar toda oscilación izquierda-derecha, evitar el cimbreo de las caderas. Al experto en Kin Hin se le reconoce



Fig. 47

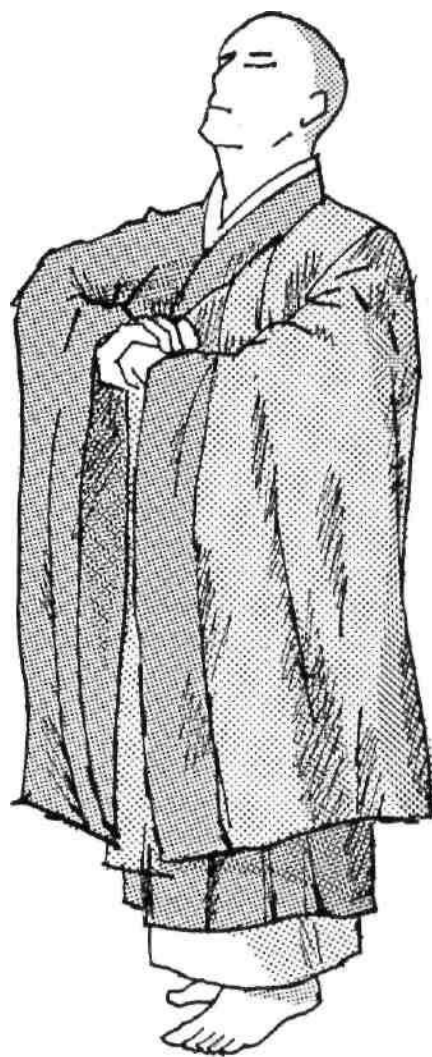


Fig. 48

porque su paso de la inspiración a la espiración, y de ésta a la inspiración, es prácticamente imperceptible y porque avanza como impulsado por un hálito, deslizándose más que caminando.

Los principiantes deben, de todas maneras, marcar bien ambos tiempos: inspiración-espiración, tensión-distensión. Aún así, es interesante concentrarse sobre ese momento en el que no hay inspiración ni espiración, ni tensión ni distensión.

Evitad caminar como pingüinos.

Como durante Zazen, durante Kin Hin dejamos pasar los pensamientos sin darles ninguna importancia, sean cuales sean.

Es importante comprender también que durante Kin Hin no se va a ningún sitio, no se viene de ningún sitio. Cada paso es en sí el principio y el final de nuestro camino. En la instantaneidad del aquí y ahora, los conceptos de cerca o lejos, de prisa y de espacio desaparecen. Aunque esto sea así, debemos armonizar nuestro movimiento y nuestra respiración con los demás practicantes. No debemos rezagarnos ni apresurarnos.

ERRORES EN KIN HIN

Como durante Zazen, los errores más comunes durante Kin Hin vienen dados por la relajación física y mental y por la distracción. Si caemos en el estado de KONTIN la vigilancia mengua, el tono muscular se debilita, la atención se duerme. Es la somnolencia. En este caso, la postura tiende a desplomarse, la cabeza cae hacia adelante, los brazos languidecen y las manos pierden vigor. En este caso (Fig. 47) debéis estirar bien la columna vertebral, estirad la nuca, recoged la barbilla. Sentid la línea invisible que une la raíz de vuestro dedo gordo del pie con la coronilla. Recorred esta línea energizando todo su recorrido. Abrid los ojos en este caso.

El otro error es el de caer en el estado hipertenso de SAN-RAN. En este otro, la cabeza sube hacia arriba, la curva lumbar es excesivamente pronunciada y la espalda tiende a caer

hacia atrás. El esfínter se contrae y la zona sexual se abre desmesuradamente. Los codos pueden levantarse por encima del nivel de las manos. La nuca, el cuello y los hombros se endurecen y se vuelven rígidos (Fig. 48). En este caso hay que concentrarse expresamente en una espiración larga, silenciosa y profunda. Debéis descargar toda vuestra tensión a través de la espiración. Buscad vuestro centro de gravedad e instalad vuestra atención en él. No dejéis que las pupilas se muevan en todas las direcciones. Tomad conciencia de vuestros pies. Durante Kin Hin deben mantenerse bien paralelos (Fig. 49). La tendencia general es abrir excesivamente las puntas y unir los talones. ¡Corregid este error fundamental! Una vez que suena la campana indicando el final de Kin Hin, tomamos la posición de SASSHU (Fig. 9), saludamos inclinándonos ligeramente hacia adelante, nos erguimos y volvemos a nuestro sitio de Zazen, caminando a pasos cortos y rápidos, siguiendo a la persona que tenemos delante y según el sentido que muestra la figura 40.

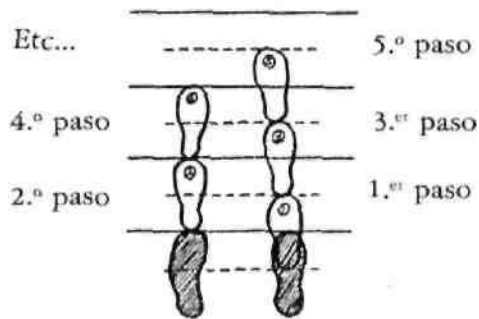


Fig. 49

¿QUE ES EL KYOSAKU?

KYOSAKU significa literalmente: "El bastón que despierta". Se trata de un bastón plano, de madera, aproximadamente de un metro de largo y que sirve, como su nombre indica, para despertar al meditante y ayudarlo a salir de los estados nocivos de Kontin y Sanran. Se lo aplica mediante uno o varios golpes sobre los músculos trapecios, a medio camino entre la base del cuello y el hombro, sobre una zona que contiene una importante red de meridianos de acupuntura en su recorrido desde el cuerpo al cerebro.

El golpe de Kyosaku tiene el poder de sacarnos de los estados de somnolencia e hipotensión muscular (Kontin), reconduciéndonos a una vigilancia óptima, gracias al efecto estimulante que tiene sobre las principales corrientes nerviosas y energéticas.

A la inversa, el golpe de Kyosaku nos reconduce a un estado de relax y bienestar cuando nos hemos tensado excesivamente o cuando pensamos en exceso, o bien cuando nuestra conciencia se haya excitada y descontrolada debido a un exceso de estímulos exteriores o interiores (Sanran). En ambos casos el golpe de Kyosaku nos devuelve a lo que en el Zen se llama "la condición normal del cuerpo y de la conciencia".

El Kyosaku no es, en ningún caso, un instrumento de mortificación o de humillación. No es un castigo sino una ayuda. La práctica del Kyosaku no tiene nada que ver con la flagelación o con la mortificación tal y como es practicada en ciertas vías de ascesis.

La práctica del Kyosaku ha surgido de una profunda observación de los Maestros Zen acerca de la interrelación cuerpo-conciencia-circulación energética durante la práctica de la meditación en Zazen. Debido a esto, sólo los Maestros Zen, o las personas expresamente autorizadas por ellos, pueden dar el Kyosaku. Dar el Kyosaku significa dar la energía justa. Un Maestro Zen sabe dar su energía y sabe cómo, cuándo y a quién darla.

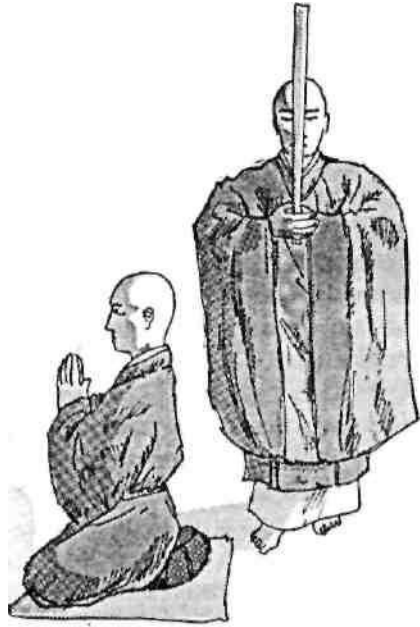


Fig. 54



Fig. 55

¿COMO PEDIR Y RECIBIR EL KYOSAKU?

Tradicionalmente, en Japón, los Maestros Zen dan el Kyosaku a quienes ellos mismos creen que lo necesitan, aunque estas personas no lo hayan pedido expresamente. A veces no lo da a aquellos que lo piden. En Occidente se acepta que, en principio, el principiante reciba el Kyosaku sólo cuando él mismo lo pide, aunque esto no es una regla general.

Si, durante Zazen, no podemos controlar nuestra somnolencia o nos encontramos excitados y dispersos y no podemos hacer nada para equilibrarnos por nosotros mismos, debemos pedir el Kyosaku.

El Kyosaku se pide justo cuando el JUNKO (portador del Kyosaku) pasa por detrás de nosotros. Ni antes ni después. Para indicar que queremos recibir el Kyosaku debemos tomar la posición de Gassho (Fig. 54) y quedarnos así hasta que el Junko nos toque suavemente en el hombro derecho (Fig. 55). En ese momento el Junko nos saluda inclinándose y nosotros debemos hacer lo mismo, en Gassho (Fig. 56). Después de lo cual encerramos los dedos pulgares en el interior de los puños, depositamos éstos sobre las rodillas (Fig. 18) y nos inclinamos ligeramente hacia la izquierda, cuidando especialmente de girar la cabeza hacia abajo, de manera que protejamos la barbilla. Así, el hombro derecho queda libre. Debemos espirar larga y profundamente. El golpe debe ser recibido al final de la espiración conjunta de ambos, del que da y del que recibe (Fig. 57).

En algunos Dojos, sólo se da un golpe en el lado derecho. En otros, un golpe en ambos lados. Si éste es el caso, después de haberlo recibido en el lado derecho, nos inclinamos hacia el lado derecho y dejamos libre el hombro izquierdo, espiramos y recibimos un segundo impacto. Después de esto, tomamos la posición de Gassho y saludamos inclinándonos, al mismo tiempo que lo hace el Junko (Fig. 58). Y volvemos a Zazen (Fig. 59).

En el Zen se dice: "La persona que golpea y la persona golpeada son no-dos. Unidad absoluta." El Kyosaku debe ser dado con un gran respeto y compasión y debe ser recibido con un espíritu de gran gratitud. El Kyosaku es una excelen-



Fig. 56



Fig. 57



Fig. 58

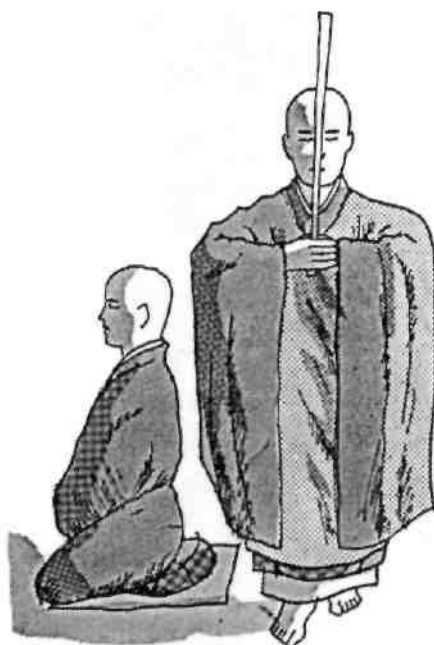


Fig. 59

te ayuda para el Zazen. Es como un trueno que nos despierta de nuestro sueño. Mi Maestro Taisen Deshimaru me regaló hace años un Kyosaku en el que había caligrafiado: "Rugiendo al Este, bramando al Oeste, el trueno hace añicos el espejismo de la ilusión y la paz reina entonces por todas partes." Este es el espíritu esencia del Kyosaku.

El golpe no debe ser brutal, tampoco demasiado débil. El sonido es importante. El sonido del Kyosaku despierta no sólo al que lo recibe, sino a todos los practicantes del Dojo. Por el sonido se reconoce un golpe de Kyosaku justo. El sonido del Kyosaku es transmitido íntimamente, secretamente, de Maestro a discípulo.



KYOSAKU, bastón del despertar

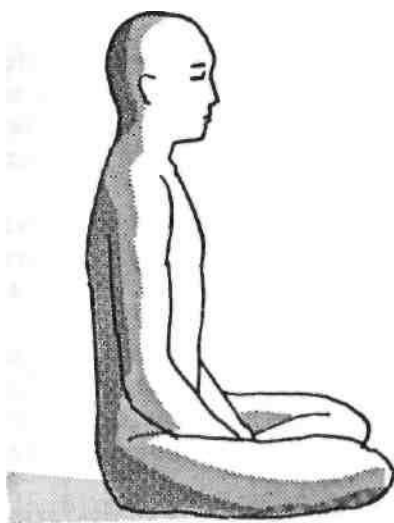


Fig. 61

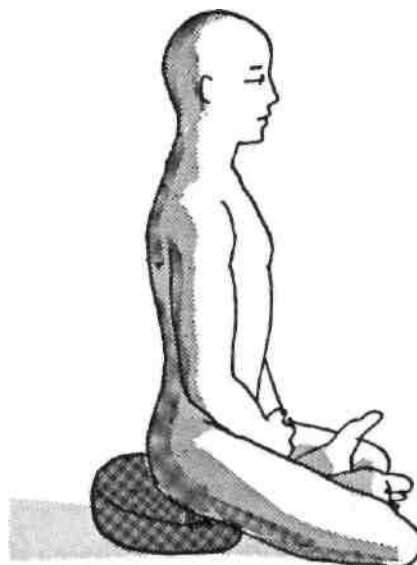


Fig. 62

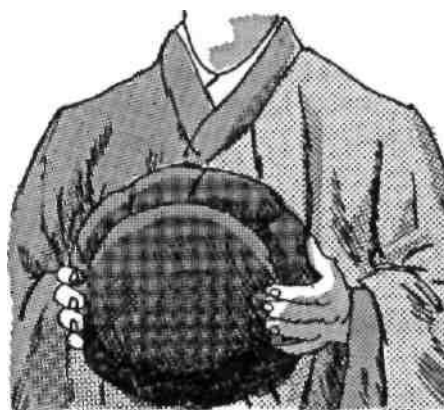


Fig. 63

IMPORTANCIA DEL ZAFU

El zafu es fundamental para la práctica de Zazen. El zafu nos permite bascular la pelvis hacia adelante, liberando así el Kikaitandem y toda la masa de órganos internos. De esta manera, las curvas originales de la columna vertebral pueden adquirir su ángulo justo (Fig. 62).

Si no se emplea zafu es muy difícil obtener una curva lumbar óptima y natural, y el esfuerzo que se requiere para poder permanecer erguido en loto o en medio loto es agotador y artificial (Fig. 61).

Sin zafu difícilmente podríamos lograr la estabilidad necesaria para permanecer largos períodos en meditación. Lo esencial durante Zazen es no moverse. Para no movernos debemos tomar una postura estable y el zafu favorece esta estabilidad.

Las medidas y la forma del zafu no son algo arbitrario, sino el fruto de una experiencia milenaria que ha cristalizado en el zafu actual.

La mejor tela para fabricarlo es la pana, u otra tela que impida el deslizamiento de la postura. El mejor color el negro, o el marrón oscuro. ¡No caigáis en el ridículo de fabricaros zafus de colorines! El mejor material de relleno es el mira-guano, ¡pero no los libros publicados por Ediciones Miraguano!, sino esa fibra vegetal y natural que nos llega de los países tropicales. No utilizéis miraguano sintético. La fibra natural del miraguano es cálida en invierno y fresca en verano, permite la transpiración y se hincha fácilmente cuando la exponemos un rato al sol.

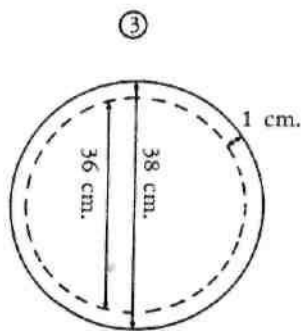
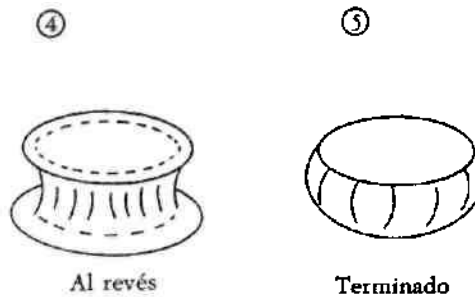
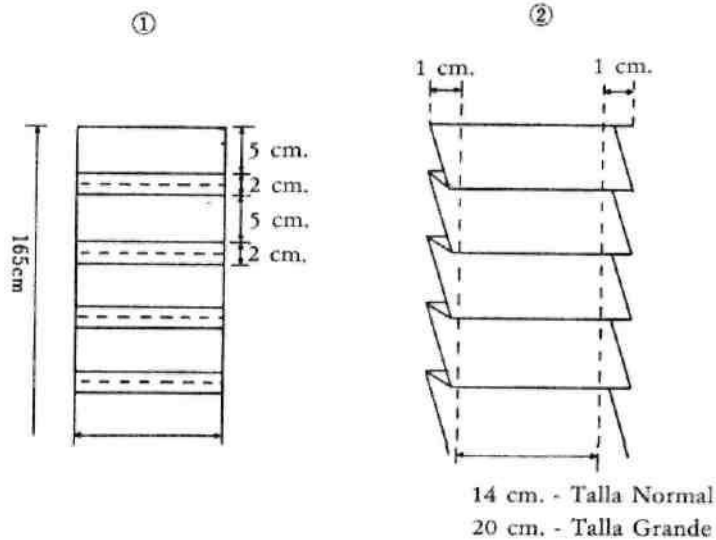
¿COMO HACER UN ZAFU?

Materiales necesarios:

1. Dos piezas redondas de tela, de 38 cms. de diámetro.
2. Una pieza de tela de 165 cms. X 16 cmms., para talla normal o de 165 cms. X 22 cms., para talla grande.

Instrucciones:

1. Primero, dividid la pieza de 165 cms.X 16 cms. (ó 22 cms.), según muestra la figura 1.
2. Cosed los pliegues, dejando 1 cm. de margen en cada cara (Fig. 2).
3. Una vez hecho esto, añadid las piezas redondas, una a cada lado (Fig. 3). (El zafu tiene que estar vuelto hacia dentro para coserlo, como muestra la Fig. 4.)
4. Volved el zafu hacia fuera y llenadlo de miraguano (aproximadamente 1 kg. por zafu). (Fig. 5.)



III. ZEN Y CIVILIZACIÓN

SER NO ES TENER

Aunque poseyéramos todo lo que deseamos no estaríamos satisfechos. Esta es la causa de nuestra enfermedad, sobre todo en el seno de una sociedad que nos lo promete todo, pero que nos priva de lo esencial. Ya que lo esencial no es "tener", sino "ser", y cuanto más "tenemos", más deseamos, y cuanto más deseamos, menos "somos".

Nuestra verdadera riqueza, la que nos pertenece en propiedad y que nadie puede robarnos, está dentro de nosotros mismos, profundamente escondida y casi siempre mal conocida.

Este fondo de nosotros mismos, estable y apacible, esta riqueza nuestra olvidada, sólo se puede descubrir a través de un método radical y riguroso.

El Zazen, la práctica constante y asidua del Zen, es la llave que abre este reino interior.

ZEN Y VIDA COTIDIANA

En el mundo del Budismo Zen, preguntas tales como: "¿Para qué?" o "¿Por qué?" carecen totalmente de sentido. La pregunta esencial es: "¿Cómo?". "¿Cómo vivir; cómo morir?" De esta actitud se desprende una sabiduría práctica que puede ser aplicada a cada momento de la vida cotidiana: "¿Como dormir, cómo tomar los alimentos, cómo caminar, cómo conducir el auto, cómo sentarse, cómo respirar, cómo atravesar de manera justa este corto lapso de tiempo que va desde nuestro nacimiento hasta nuestro ataúd? ¿Con qué actitud de espíritu?"

La práctica de la meditación en Zazen no está en contradicción con nuestra vida diaria y, sobre todo, no es una evasión ante las dificultades que el vivir diario nos presenta. Por el contrario, gracias a la práctica asidua de Zazen, podemos encontrar la lucidez, la calma y la energía necesarias para resolver con soltura y eficacia las situaciones cotidianas.

Zazen no es, de todas maneras, una técnica de bienestar

que se pueda usar con fines utilitaristas. Más bien, es a través del abandono del egoísmo y de la crispación causada por la conciencia egótica, como podemos sumergirnos, sin miedo, en nuestra existencia y evolucionar en ella como el pez en el agua, naturalmente, inconscientemente.

Los mejores momentos para sentarse en Zazen son el amanecer y el anochecer. Estos momentos de transformación de la naturaleza y de nuestros propios ritmos biológicos, favorecen la concentración y nos preparan para afrontar abiertamente la jornada por una parte, y para purificar nuestra conciencia y nuestro cuerpo de todas las impresiones sensoriales nocivas que hemos acumulado durante el día, por otra.

Las personas que continúan diariamente esta práctica son testimonios de la profunda renovación que han experimentado en sus vidas.

ZEN Y PSICOSOMATICA

El Zen no es un conocimiento para añadir a otros, y me-nos aún un objeto de especulación intelectual o de discusión. Es una experiencia personal, la más íntima de todas, algo que nadie puede hacer por nosotros. Es suficiente practicar Zazen, es decir, ponerse en postura, con la columna vertebral derecha, sentado sobre un cojín redondo y espeso, completamente inmóvil, y en un lugar tranquilo y silencioso. Se respira lentamente, profundamente, y se deja que el espí, rituagitado se tranquilice así y se aclare. Rápidamente se sentirán los efectos benéficos de esta postura: las preocupaciones cotidianas dejan de inquietarnos, se alejan y por último aparecen como lo que son: pequeñas e insignificantes oleadas en la superficie de nosotros mismos. Poco a poco, la angustia se transforma en seguridad, la inquietud incesante en una calma anteriormente desconocida y primer anuncio de una profunda serenidad. Comienza a manifestarse una sensación de alivio, de equilibrio recuperado.

Esto es lo que sucede realmente y lo que, en efecto han

confirmado actualmente doctores de la Universidad de Tokyo, de Europa y de América, los cuales han examinado sobre los practicantes en meditación los efectos fisiológicos del Zazen. El control de la respiración modera y apacigua el ritmo del corazón, regulariza la circulación, hace que la tensión nerviosa disminuya. La espiración profunda del Zazen expulsa de los pulmones los residuos de gas carbónico que habitualmente se estancan en ellos, produciendo nerviosismo y ansiedad. El grado de ácido láctico de la sangre, factor de la agresividad, baja muy sensiblemente mientras que el hecho de estirar la columna vertebral le hace encontrar su agilidad y libera las contracciones nerviosas.

Por último, y sobre todo, el funcionamiento del cerebro se modifica muy sensiblemente, al pasar de la actividad de las capas superficiales a las capas profundas. Las ondas alfas aparecen rápidamente, lo cual origina un estado de conciencia completamente diferente al de la vida cotidiana, a la vez más relajado y más perspicaz, más sensible y despierto. Pero debemos precisar que no se trata de ninguna manera de un estado anormal o extático, sino por el contrario, una vuelta a las condiciones naturales y normales del funcionamiento físico-psíquico del ser humano. Las personas que practican regularmente Zazen tienen así este sentimiento de volver a tomar posesión de ellos mismos, de volverse a encontrar, más allá de las crispaciones, de las distorsiones, en la situación original, primitiva, que debería ser la de todo hombre.

EL MAESTRO ZEN

Es evidente que pasar del estado en el que nos ha puesto una vida caracterizada por la agitación y el desorden, por la avidez y la huida de nosotros mismos, a esta situación original de la que estamos tan alejados, requiere esfuerzos largos y continuos.

Sin embargo, todo el mundo puede hacer Zazen. No existe ninguna contraindicación médica. Y aunque la meta de Zazen no sea de ninguna manera curar, las condiciones fisio-

lógicas más defectuosas pueden mejorarse sensiblemente con su práctica.

Pero el Zazen es una disciplina rigurosa que no puede ser practicada sin la ayuda de un maestro. La presencia de éste es necesaria, no solamente para controlar la postura y para enseñar la pacificación del espíritu, sino sobre todo para guiar a cada uno según sus medios. Esta es la razón por la que Zazen debe ser practicado en la atmósfera apacible de una sala de meditación. De esta manera el practicante se beneficia, no solamente de la dirección del Maestro, sino de la presencia de los demás participantes. El esfuerzo de cada uno se multiplica en un vasto esfuerzo colectivo, que sostiene, alienta y apacigua.

Así solamente gracias a este ejercicio continuo, que poco a poco formará parte de nuestra vida, comenzaremos a cambiar, imperceptiblemente al comienzo, pero cada vez más sensiblemente. Y no solamente nosotros, nuestra vida, los demás, el mundo, todo cambia al mismo tiempo.

En realidad, lo que habrá cambiado será nuestra relación con la vida, con los demás, con el mundo. Poco a poco nos iremos deshaciendo de la envoltura del ego. Nuestra conciencia dejará por fin de estar dividida. Al estar derrumbadas y abolidas todas las barreras, la comunicación se establecerá y el "otro" ya no será el "otro". Nuestra conciencia participará en la vida sintiéndose una emanación del cosmos, identificándose a él.

Zazen es en su origen la postura misma de Buda, gracias a la cual obtuvo la completa liberación, el desapego soberano, el conocimiento perfecto. El Zen nos recuerda que todos nosotros tenemos, "aquí y ahora", esta posibilidad, pero simplemente lo ignoramos. A través de la práctica y de la enseñanza del Maestro, nos acercamos, a través de una transmisión ininterrumpida, a esta experiencia, a esta prodigiosa metamorfosis del ser que es el Despertar.

ZEN, AQUÍ Y AHORA

Más allá de las formas, de los dogmatismos, de las instituciones o de las teorías, el ser humano está buscando un nuevo estado de conciencia (o una antigua conciencia dormida) que le permita liberarse, transformarse, desarrollarse, a partir de la fuente profunda que está en él.

El Zen no es ni un razonamiento ni una teoría. No es un conocimiento comprensible por el intelecto solamente, es una práctica, una experiencia. A la vez objetiva y subjetiva, *ya* que no separa estos dos puntos de vista complementarios, de la misma manera que no disocia el cuerpo y el espíritu, la fisiología y la psicología, el consciente y el inconsciente, sino que hace una llamada a la totalidad del ser.

En este sentido corresponde a las aspiraciones que actual-mente orientan la marcha de la civilización moderna, la cual intenta superar las categorías, las separaciones estrechas, las divisiones en todos los dominios.

"Debemos armonizar los contrarios, remontándonos a su origen. Esta es la actitud Zen, la Vía del Medio: abarcar las contradicciones, hacer su síntesis y realizar el equilibrio", nos decía Taisen Deshimaru.

O como dijo anteriormente Rabindranath Tagore: "En el futuro, los occidentales y los orientales formarán una gran sinfonía espiritual. Espero que venga pronto el día en el que toda la Humanidad se armonizará en una 'comunidad universal'"

En la época actual, todas las naciones del mundo deben superar el camino unilateral de una ideología o de un nacionalismo estrecho. Las barreras nacionalistas o raciales deben ser abolidas. Debemos apuntar hacia un objetivo común: El del camino universal. Debemos entendernos y armonizar nuestras concepciones con un espíritu abierto. El espíritu moderno de libertad debe deshacerse de las viejas supersticiones, de las creencias y de las estrecheces formales, con el fin de poder encontrar en el fondo de nosotros mismos el origen de una moral auténtica, personal y universal a la vez, ligada a la conciencia profunda de la vida.

ZEN ES CONOCERSE A SI MISMO

En la base del Despertar está el conocimiento de sí mismo. Este punto es y fue el esencial de la enseñanza de muchas filosofías y religiones, si bien es verdad que esta búsqueda del conocimiento de sí ha podido desembocar en el egoísmo y en el individualismo. Hoy día, después de los descubrimientos de la psicología profunda, del psicoanálisis, la concepción del "yo" y del sí mismo ha evolucionado y no puede ser ceñida a un estudio objetivo racional de la conciencia, y tampoco a un análisis puramente intelectual.

Por otra parte, parece que el hombre no pueda vivir basándose simplemente en valores sociales, religiosos y morales exteriores a él. Actualmente necesita un afianzamiento interior, descubierto y vivido en lo más profundo de él mismo.

La vida en sociedad educa al hombre según condicionamientos que le enseña a juzgar el bien y el mal según unos criterios que son más un hábito adquirido que una noción realmente vivida.

Además hoy día, todo el mundo toma conciencia de este estado de hechos, lo cual produce uno de los factores más importantes de la incomodidad sentida por los individuos.

Todo esto nos conduce a una búsqueda interior más aguda y personal, y nos acerca de una manera diferente al problema:

*¿Cuál es la naturaleza del hombre y del universo?
¿Qué es la vida? ¿Qué es la muerte?*

Ni la ciencia, ni la religión, a través de la historia de los hombres, han aportado la respuesta.

Nosotros, en tanto que cuerpo y espíritu, somos "la vida". Esta es la respuesta Zen. "Ver claramente en nuestro propio espíritu". El hecho de vivir y de realizar profundamente esta unidad cuerpo-espíritu, nos hace descubrir la fuente de la vida en nosotros mismos, "aquí y ahora".

Este sentimiento de vida es lo universal en nosotros y nosotros en lo universal, más allá del ego y más allá de la vida y de la muerte, en la interdependencia de todas las existencias.

Este sentimiento de unidad universal es la base del amor que une a todo lo que vive.

ZEN Y PSICOLOGÍA

La noción de inconsciente cósmico ha dado a la psicología una dimensión que anteriormente no tenía.

El desarrollo de la personalidad ligada a lo universal, trasciende los límites del individuo y del ego en particular. No existe un "yo" separado de los demás, sino un "sí mismo", plenamente "sí mismo", diferente y parecido a los otros a la vez. El dinamismo interior tiende hacia la unidad y hacia la superación de las contradicciones, empezando por la noción de vida y de muerte.

La naturaleza de la conciencia es especial y profundamente estudiada en el Zen.

Una imagen ilustra claramente la transformación que se instaura: es la imagen de la "puerta" que separa simbólicamente el consciente del inconsciente. Esta "puerta" sólo se abre generalmente hacia el exterior, pero debería llegar a ser "batiente", libre.

El Zen es la vía sin atolladeros. Nos enseña a tomar conciencia de nuestros propios recursos y de la profunda humanidad que está en cada uno de nosotros.

ZEN Y ARTES MARCIALES

Desde el alba de su historia, el ser humano ha manifestado el deseo de superarse en fuerza y en sabiduría, aspirando a alcanzar la fuerza más grande y la más alta sabiduría.

Pero, ¿cómo se puede llegar a ser fuerte y sabio a la vez?

Esta es la Vía del Zen y de las Artes Marciales Tradicionales. El Zen ha enseñado siempre las dos Vías en una sola: desarrollo de la fuerza y de la sabiduría. Ambos aspectos son necesarios e interdependientes.

El desarrollo de la fuerza únicamente conduce al embrutecimiento, a la competición y al orgullo. Muchos problemas y dificultades surgen de esta actitud unilateral. Por otra par-

te, la sabiduría sin la fuerza es ineficaz y no puede transformarnos ni actuar sobre el mundo.

En las Artes Marciales Tradicionales se desarrollaba la fuerza necesaria y al mismo tiempo la sabiduría para controlar y dirigir esta fuerza hacia una dimensión elevada. Esta dimensión no puede ser otra que el conocimiento de sí mismo, del propio cuerpo y espíritu. Hacerse íntimo consigo mismo.

Las Artes Marciales modernas están en general muy lejos de su espíritu original. Hoy día se han convertido en un deporte, en una competición, y sus practicantes están lejos del espíritu y del ideal del Budo auténtico.

Cuando la enseñanza Zen y el espíritu del Budo llegaron al Japón, el país estaba envuelto en continuas luchas sangrientas entre los distintos clanes y feudos. Progresivamente, el Zen y el espíritu de las artes marciales tradicionales chinas consiguieron "detener el sable" y convertirlo en un soporte de meditación e introspección. Así surgió el Kendo. En cuanto al arco y la flecha, su objetivo dejó de ser el corazón del "enemigo". El blanco perdió importancia, el verdadero blanco fue, a partir de entonces, el propio espíritu ilusorio y limitado por las concepciones estrechas de nuestra personalidad. Así nació el Kyudo, la Vía del Tiro con Arco.

La intimidad permite controlar el cuerpo y el espíritu y nos hace superar la personalidad estrecha, el ego, sus impulsos y su afán de conquistar y vencer a los demás.

Por contradictorio que parezca, el secreto del Kendo, la Vía del Sable, es no desenvainar nunca el sable, es decir, desarrollar una fuerza y una sabiduría espiritual capaces de intuir con antelación la posibilidad de luchar y evitar que esas posibilidades se hagan reales.

La esencia de las Artes Marciales y del Zen es "no combatir", sino despertarse al tronco común que nos une con todas las existencias del universo.

ZEN Y CALIDAD DE LA VIDA

"El Zen purifica y eleva a la más alta dimensión los deseos sanos del hombre. El Zen puede ayudar a resolver la crisis de

la civilización moderna, no solamente en la conciencia profunda de cada uno, sino en la de toda la Humanidad." *Taisen Deshimaru*.

El Zen desarrolla un alto grado de conciencia de sí y de paz interior. Abandonando el egoísmo individual y aprendiendo a tranquilizar la mente, se puede acceder al flujo interno de la actividad y de la energía y al conocimiento intuitivo.

Esta es la sabiduría que nos conduce a la Sabiduría por la Puerta del Silencio y sin deseo de provecho personal.

"Mantened las manos abiertas, toda la arena del desierto pasará por vuestras manos. Cerrad las manos, sólo obtendréis un puñado de arena." *Maestro Dogen*.

ZEN Y CREATIVIDAD

"La actividad creadora surge de la espontaneidad manifestada 'aquí y ahora' en tanto que actitud realista y apropiada." (*Akira Onda, Profesor de Psicología*.)

En el Zen, la vida cotidiana está fundada sobre la espontaneidad y sobre el entrenamiento a la concentración del cuerpo y del espíritu. Es creadora.

Aquel que practica el Zen puede realizar "aquí y ahora" sus potencialidades, despertándose a su verdadera naturaleza, siendo plenamente él mismo. La creatividad no es solamente una cualidad de genios. El niño es espontáneamente creador. Todo el mundo debe serlo en su vida.

ZEN Y EDUCACIÓN

La educación Zen es fuerte y profunda a la vez. Si la educación actual sólo va dirigida, de hecho, a una parte pequeña del cerebro, y olvida un potencial, prácticamente inexplorado, la enseñanza Zen se dirige no solamente al cerebro frontal y al sistema nervioso central, sede de las aptitudes mentales, sino también al psiquismo subconsciente. Fortalece así el espíritu y el cuerpo, lo psíquico y lo orgánico, dicho de otra manera, al ser en su totalidad.

"Nuestra memoria posee dos tipos de funcionamientos: por una parte está la memoria pre-frontal, intelectual, y por otra parte la memoria orgánica, la del cuerpo, que se imprime directamente a través de una modificación química en las neuronas situadas en la base del cerebro. Esta memoria es la que constituye el subconsciente. Si practicamos Zazen, influenciamos fuertemente nuestro hipotálamus y nuestro tálamus. El cerebro pre-frontal y el cerebro frontal se tranquilizan. Por el contrario, el hipotálamus y el tálamus entran en actividad. Los circuitos del cerebro se mejoran. Esta actividad química del tálamus y del hipotálamus es extremadamente importante, ya que la intuición se desarrolla gracias a ella."

En el Zen, el trabajo manual es de una gran importancia, ya que la agilidad de los dedos estimula la del cerebro profundo. La actividad manual y la actividad intelectual son rigurosamente complementarias. Ambas deben ser practicadas para el equilibrio de nuestra totalidad. El Zen rehabilita este trabajo manual, necesario para la perfecta realización de nuestro ser.

ZEN Y RELIGIÓN

El Zen es la esencia de todo el Budismo. Pero ante todo y esencialmente es "contacto con el Absoluto en nosotros mismos, Despertar a la Realidad más allá de las apariencias visibles, comprensión de nuestra profunda naturaleza humana, invisible". Y en esto es universal.

Ya el Maestro Dogen (1200-1254), uno de los fundadores del Zen japonés, decía: "Aquel que mire el Zen como una secta del Budismo y lo llame así, es un diablo."

El Zen es ante todo una Postura, la postura sedente de Zazen, con sus tres elementos: actitud del cuerpo, actitud del espíritu y respiración.'

Una postura quiere decir evidentemente, en el sentido amplio del término, una actitud ante la vida: actitud de fuerza y de equilibrio, de serenidad y de vigilancia, de respeto y de tolerancia, de unión con la vida cósmica.

El Zen se sitúa más allá de todas las religiones tradicionales, pero al ser la raíz misma del espíritu religioso, puede vivir entre todas las religiones, dar a cada una su verdadero poder religioso, y, en el seno de todas las místicas, de la misma manera que un pez viviendo en el agua. "El agua es la vida para el pez, pero el pez es también la vida para el agua", decía Dogen.

ZEN Y LIBERTAD

Trascender los límites de los propios conflictos, sentirse uno con los demás, conducirse naturalmente es la vía de la libertad. La verdadera libertad es interior. Significa confianza en sí mismo. De esta manera es posible conformarse a las reglas exteriores e interiormente permanecer libre.

ZEN Y EL PENSAMIENTO OCCIDENTAL

Numerosos pensadores occidentales contemporáneos han sido sensibles a la enseñanza del Zen y han manifestado su interés por él, por ejemplo los psicoanalistas C. G. Jung, Erich Fromm y Karen Horney. Filósofos eminentes como Karl Jaspers, Martín Heidegger, Martín Baber y Simone Weil, el gran antropólogo Claude Levi-Strauss, el místico católico Thomas Merton, así como muchos escritores de diferentes talantes como el Dr. Paul Chauchard y el alemán Eu-gen Herrigel, los americanos Henri Miller y Alan Watts, los ingleses R. H. Blyth y Christmas Humphrey, así como otros artistas como Braque, Picasso o el coreógrafo francés Maurice Bejart.

También se puede encontrar ecos del espíritu Zen, de su actitud ante la vida, en las obras de Goethe, de William Blake y de Emerson, así como en los grandes místicos cristianos tales como el Maestro Eckart, Tauler y Suso en el siglo XV, y Jacob Boehme en el siglo XVII.

Todos intuían esta suprema sabiduría que está más allá de la filosofía pero cuya esencia no puede ser alcanzada por el pensamiento. Esta sabiduría que no es especulación intelectual, sino fuerza motriz, arte de vivir y manera de ser. Sólo se puede llegar a ella a través de la práctica de la meditación. Por eso ha sido necesario que un maestro auténtico venga a enseñar a Europa.

ZEN Y LA MEDICINA

La actitud corporal y mental, adoptada durante la práctica de Zazen, engendra vigilancia.

La vigilancia se refiere a las posibilidades cerebrales de atención y de concentración selectiva, mientras que todas las solitaciones, no retenidas por esta selección, son mantenidas en un pórtico infraliminar, y por lo tanto no son percibidas.

El Dojo, lugar elegido para la práctica de Zazen, contribuye a la desconexión sensorial relativa, tiempo preliminar a la vigilancia.

ZEN Y EFICACIA

Pero purificar el espíritu no quiere decir que haya que dejar la actividad. El Zen no es una técnica de evasión o de huida. Por el contrario, la práctica de Zazen, que desarrolla nuestra energía y la concentra sobre el instante presente, nos permite afrontar la realidad cotidiana con una calma, con una perspicacia, con una objetividad, de las que no nos creíamos capaces, y que nos sorprenden. Delante de las dificultades, de cara a los problemas, se produce la reacción justa y eficaz, naturalmente, espontáneamente, ya que nos hemos desembarazado de los obstáculos interiores que antes nos lo hacían imposible. Debemos encontrar nuestra verdadera paz interior en la actividad.

ZEN Y EL ARTE

El Zen fue en el pasado el fermento de una prodigiosa renovación, primero en China, y después en el Japón. En las civilizaciones de extremo Oriente, la pintura y la poesía clásica, las cuales cuentan entre sus representantes eminentes monjes Zen, se impregnaron de la concepción de la naturaleza y de las relaciones del hombre con ella inspirada por el Zen. Este ha sido uno de los factores que les ha permitido conservar intactos a lo largo de los siglos su frescor, y su inigualable sobriedad, tan apreciadas en nuestros días.

La creación artística procede en este caso de una comunicación íntima con los elementos y las estaciones. Y sólo puede nacer del desapego del artista y de su percepción de las estructuras ocultas del mundo que le rodea, ya que su misión es revelar la armonía secreta de las cosas y la presencia invisible que la sostienen. De esta manera, cada ser se encuentra en su sitio justo, sin noción de privilegio, tanto el animal como el vegetal, la montaña, la nube, el espacio y el hombre, todos con la misma dignidad ya que su origen es el mismo.

Una tal concepción del arte resalta sobre todo la espontaneidad.

Tanto la pintura como la caligrafía Zen deben surgir de un solo trazo, y no puede ser retocada o arreglada. Y sin embargo, esta espontaneidad sólo se obtiene a través de una larga práctica y de una larga y paciente maduración interior.

Numerosos artistas occidentales son hoy día sensibles a esta promesa de renovación que contiene el Zen.



Respiración Cósmica.
Caligrafía de Taisen Deshimaru Roshi.

"El arte verdadero no reside en la belleza de la pintura, sino en la acción de pintar, en ese movimiento dramático y dinámico que va de un esfuerzo a otro esfuerzo. Lo mismo sucede para con el pensamiento. Personalmente, me interesa más su movimiento que él mismo. La caligrafía Zen es exactamente esto", escribió Picasso.

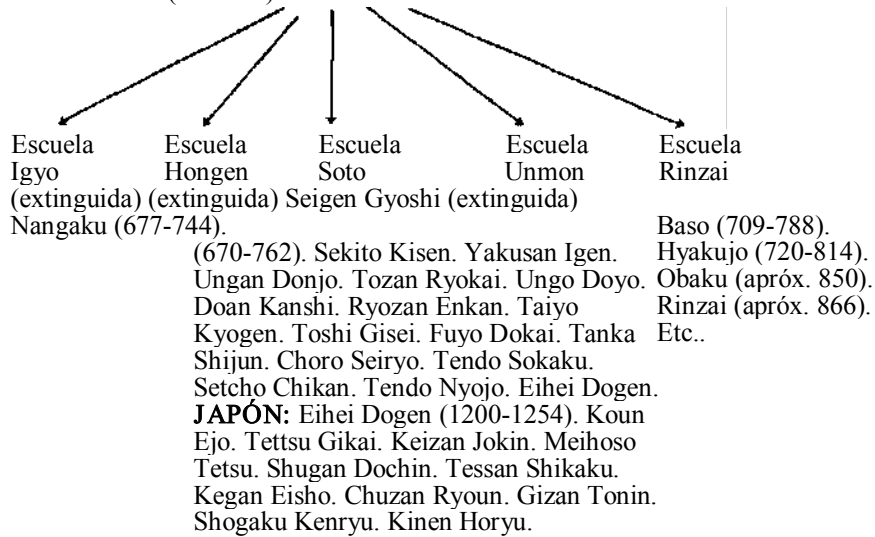
IV. APÉNDICES

I. EL DHARMA DEL BUDA

GENERACIÓN TRAS GENERACIÓN

INDIA: Bibashibutsu. Shikibutsu.
Bishabutsu. Kurusonbutsu.
Kunagonmunibutsu.
Kashobutsu.
Shakyamuni Butsu (siglo V antes de Cristo).
Mahakashyapa. Ananda. Shonawashu. Ubakikuta.
Daitaka. Mishaka. Bashumitsu. Butsudanandai.
Fudamita. Barishiba. Funayasha. Anabotei.
Kabimora.
Nagarajuna (siglo III después de Cristo).
Kanadaiba. Ragorata. Sogyanandai. Kayashata.
Kumorata. Shayata. Bashubanzu. Manura.
Kakurokuna.

Shishibodai. Bashashita. Funyomitta. Hannyatara.
CHINA: Bodhidharma (siglo V después de Cristo). Taiso
 Eka (487-593). Kanchi Sosan (alrededor del 606). Daii
 Doshin (580-651). Daiman Konin (601-674). Daikan Eno
 (638-713).



Tesitu Chisen.
Hokei Shojun.
Sekiso Yuho.
Kaiten Genju.
Shuzan Shunsho.
Chozan Jinetsu.
Fukusho Kochi.
Medo Yuton.
Hakusho Genteki.
Gesshu Shuko.
Tokuho Ryoko.
Mokushi Sohen.
Gankyoku Kankei.
Kokoku Soryu.
Roksetsu Ryoko.
Ungai Kyozan.
Shoryu Koho.
Shokoku Zenko.
Somon Kodo (1880-1966).

"El Buda Shakyamuni transmitió el Verdadero Dharma a Mahakashyapa y desde entonces el Dharma Verdadero fue transmitido y sin deformación, íntimamente, hasta Bodhi-dharma.

Bodhidharma fue a China y transmitió el Dharma a Eka. Este es el origen de la Transmisión del Budismo en Oriente.

A partir de entonces se crearon diversas escuelas según diversas interpretaciones y fue imposible decir cuál era la Verdadera. Pero el Verdadero Budismo fue transmitido directamente del Maestro Eka al Sexto Patriarca, el Maestro Eno, y se desarrolló en China. De esta manera se hizo evidente que el verdadero Budismo no podría ser comprendido solamente leyendo parte de los Sutra y apegándose únicamente a las palabras...

... Según la Tradición Oral del Verdadero Zen, el auténtico transmitido directamente y sin deformación es el más elevado..."

SHOBOGENZO BENDOWA

Dogen Zenji

LA TRANSMISIÓN SOTO ZEN

Eihei Dogen Zenji (1200-1254) fue quien introdujo el Budismo Soto Zen en Japón. Tuvo siete sucesores legítimos en el Dharma, pero fue su principal discípulo Koun Ejo, quien le sucedió como Abad del Templo Eiheiiji.

Koun Ejo tuvo a su vez siete sucesores legítimos en el Dharma, pero fue Tettsu Gikai quien le sucedió como Abad de Eiheiiji.

Tettsu Gikai tuvo tres sucesores legítimos en el Dharma. el más importante de ellos fue Keizan Jokin Zenji, verdadero artífice de la expansión del Soto Zen en Japón y fundador del Templo Sojiji.

Keizan Jokin Zenji tuvo a su vez siete sucesores legítimos en el Dharma, el más famoso fue Meisho Sotetsu.

Actualmente, Eihei Dogen y Keizan Jokin son los dos grandes Patriarcas del Budismo Zen Soto. Todos los monjes Soto Zen de la época moderna están directamente entroncados con ambos a través de los distintos linajes de sucesión.

LA LINEA DE LA TRANSMISIÓN SOTO ZEN EN EUROPA

Para comprender la situación actual de la línea de la Transmisión en Europa, es necesario remontar hasta Somon Kodo Sawaki (Japón, 1880-1966). Kodo Sawaki fue un verdadero impulsor de la práctica justa del Dharma Soto Zen en Japón, una gran personalidad cuya influencia es vivamente notable aún hoy día. Enseñó Zazen en las cárceles, en las universidades, en las fábricas. Recorrió todo el país de extremo a extremo, tuvo incontables discípulos, ordenó a muchos monjes y tuvo cinco sucesores legítimos en el Dharma. Nunca vivió por largos períodos en un templo. Se le conocía con el sobrenombre de "Kodo sin morada". Fue educador del Templo Sojiji y terminó sus días en un pequeño templo, en las afueras de Kyoto, el Antaiji, del que había aceptado convertirse en Abad, siendo ya muy anciano. Sus dos sucesores

legítimos en el Dharma más famosos son Shuyu Narita Roshi y Kosho Uchiyama Roshi. Taisen Deshimaru Roshi fue uno de sus más fervientes discípulos, pero no pudo recibir la transmisión legítima del Dharma, debido al fallecimiento repentino de Kodo Sawaki.

Kosho Uchiyama Roshi es un Maestro famoso en Japón. Ha visitado varias veces Alemania y su libro "La realidad de Zazen" ha sido traducido al francés, al inglés, al alemán, al italiano y próximamente será traducido al castellano y publicado por esta Editorial.

Shuyu Narita Roshi es actualmente Abad del Templo Todenji, en el norte de Japón.

Taisen Deshimaru Roshi recibió la transmisión oficial del Dharma de Yamada Reirin Roshi, antiguo Abad de Sojiji, que pertenecía a un linaje distinto al de Kodo Sawaki.

Taisen Deshimaru Roshi, por su parte, murió en 1982 sin dejar ningún sucesor legítimo entre sus discípulos.

En 1983, uno de sus principales discípulos e impulsor del Soto Zen en Italia, Taiten Guareschi, recibió la Transmisión del Dharma de Shuyu Narita Roshi.

En 1985, otros tres antiguos discípulos de Deshimaru Roshi recibieron la Transmisión oficial del Dharma de Niwa Zenji, actual Abad de Eihei-ji. Estos tres discípulos, los tres franceses y residentes en París, son: Roland Rech, Etienne Zeisler y Stephane Thibault.

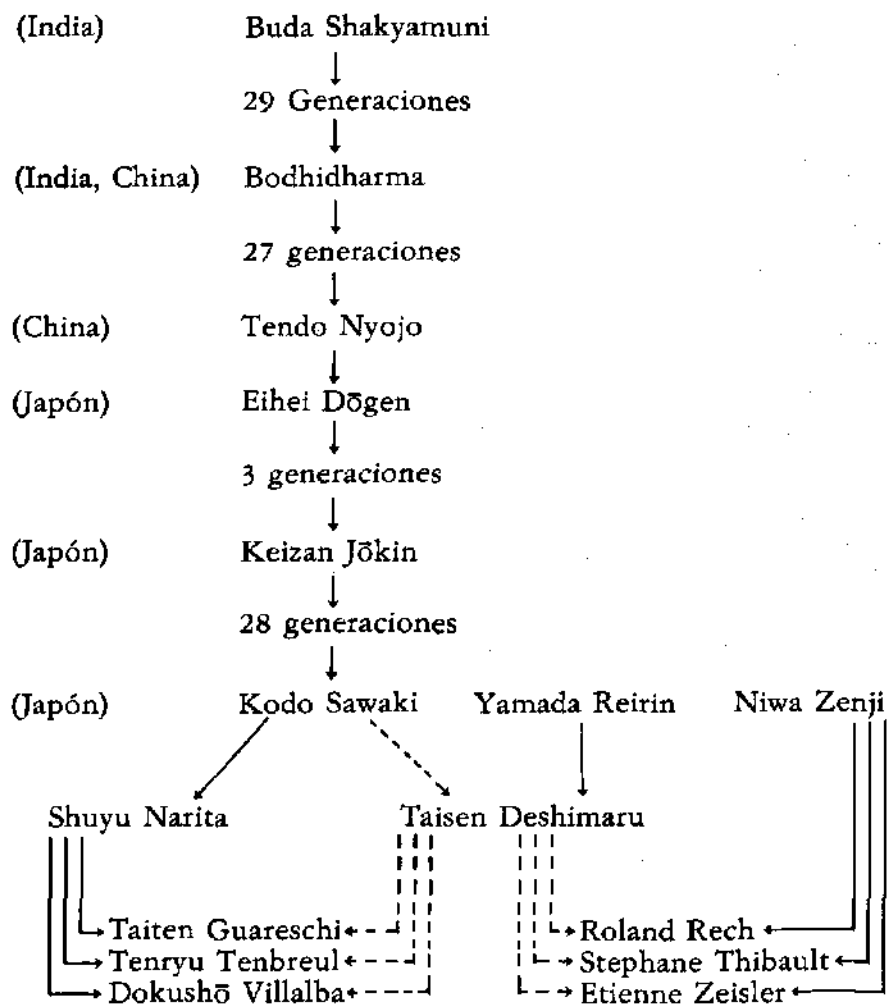
En 1986, otro discípulo de Taisen Deshimaru Roshi, Tenryu Tenbreul, presidente de la Asociación Zen de Alemania, recibe la Transmisión del Dharma de Shuyu Narita Roshi.

En 1987, Dokusho Villalba se convierte a su vez en heredero legítimo en el Dharma de Shuyu Narita Roshi, perpetuando así el linaje de Kodo Sawaki Roshi en nuestro país.

Genpo Merzel, por otra parte, está enseñando desde hace unos años el Dharma Soto Zen en Europa, particularmente en Holanda, Gran Bretaña, Francia, Alemania y Polonia. Genpo Merzel es sucesor en el Dharma de Maezumi Roshi, cuyo linaje es distinto al de Kodo Sawaki.

Únicamente estos Maestros están autorizados por la escuela Soto Zen para enseñar el Zen en Europa.

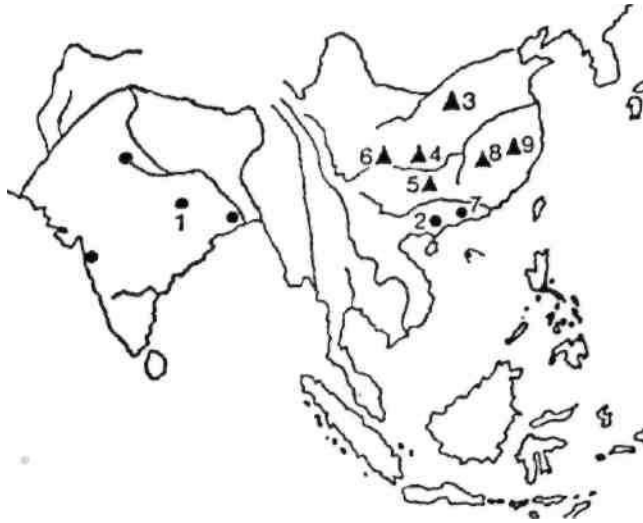
LA TRANSMISIÓN SOTO ZEN EN EUROPA



————→ Transmisión Legítima del Dharma.
-----→ Transmisión de la Enseñanza sin Certificación Legítima.

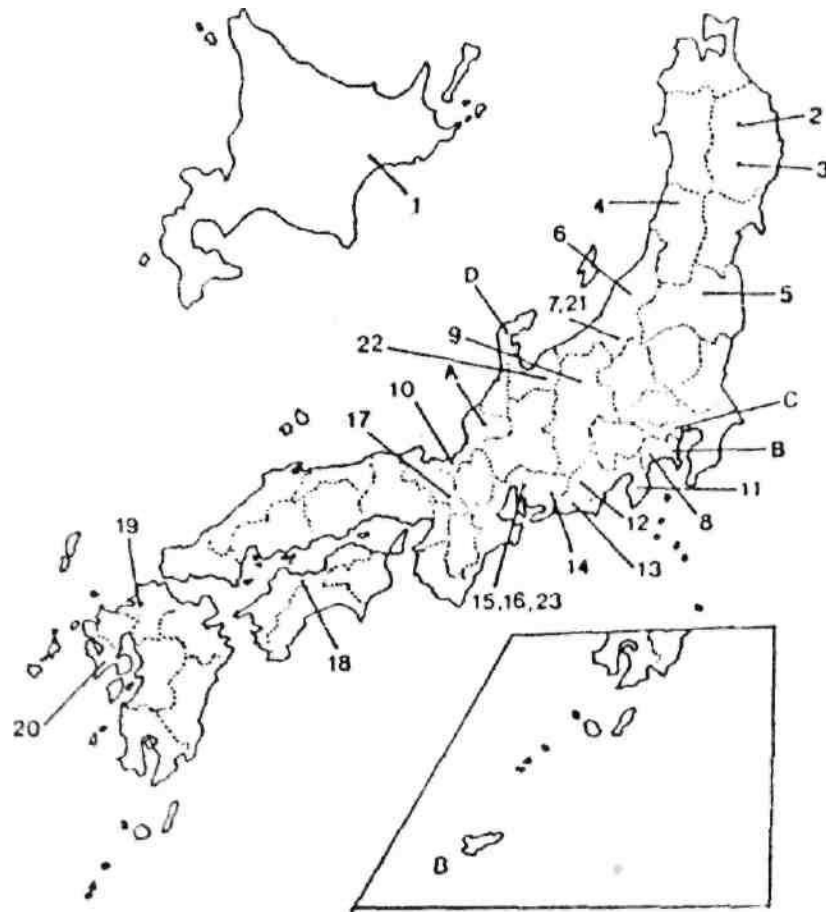
II. DESARROLLO Y EXPANSIÓN DEL ZEN

1. Gaya: lugar donde Buda obtuvo la iluminación (429 a.C. aprox.).
2. Bodhidharma aportó el Zen a China, procedente de la India (aprox. 470-543).
3. Templo Shorinji (Shaolin) situado en el monte Wu-Tai, en la provincia de Honan, en el que Bodhidharma practicó Zazen durante nueve años.
4. Jyoshuzan (Shuzyou-Shan): aquí vivió el Segundo Patriarca Zen chino Eka (Huie-Ke) y el Tercero, Sosan (Seng-Tang).
5. Lu-Shan: monte en el que vivió el Cuarto Patriarca, Doshin (Tao-shin, 580-651).
6. Shuangfeng Shan: aquí vivió el Quinto Patriarca, Konin (Hongren, 601-674).
7. Aquí vivió el Sexto Patriarca, Eno (Huei-Neng, 638-713) quien propagó el Zen por toda la región de Cantón.
8. Tiantai Shan: monte en el que vivió Eisai Zenji. Llegó a él en 1187.
9. Tiantong Shan: monte donde vivió el Maestro Nyojo. A él llegó el Maestro Dogen en 1220.



III. MONASTERIOS ZEN DE LA ESCUELA SOTO EN JAPÓN

Actualmente existen en Japón 15.000 Templos Budistas Soto Zen. Damos aquí el nombre de los más importantes. Las personas interesadas en conseguir las direcciones completas de estos templos pueden escribir a la Asociación Zen de España.



- A. Daihonzan Eiheiiji (Templo-Madre).
- B. Daihonzan Sojiji (Templo-Madre).
- C. Templo Eiheiiji (Anexo de Tokyo).
- D. Templo Noto Sojiji (Prefectura de Ishikawa).
- 1. Templo Jyokoji (en la ciudad de Kushiro).
- 2. Templo Hoonji (en la ciudad de Morioka).
- 3. Templo Shohoji (en la ciudad de Mizusawa).
- 4. Templo Zenpoji (en la ciudad de Tsuruoka).
- 5. Templo Kokoji (en la ciudad de Fukushima).
- 6. Templo Daieji (en la provincia de Niigata).
- 7. Templo Untoan (en la provincia de Niigata).
- 8. Templo Saiyoji (en la ciudad de Odawara).
- 9. Templo Chokokuji (en la ciudad de Nagano).
- 10. Templo Hoshinji (en la ciudad de Ohama).
- 11. Templo Shuzenji (en la provincia de Shizuoka).
- 12. Templo Daitoin (en la provincia de Shizuoka).
- 13. Templo Kasuisai (en la provincia de Shizuoka).
- 14. Templo Myogonji (en la ciudad de Toyokawa).
- 15. Templo Daiyoin (en la ciudad de Nagoya).
- 16. Templo Nittaiji (en la ciudad de Nagoya).
- 17. Templo Koshoji (en la ciudad de Koto).
- 18. Templo Zuioji (en la ciudad de Niihama).
- 19. Templo Myokoji (en la provincia de Fukuoka).
- 20. Templo Kotaiji (en la ciudad de Nagasaki).
- 21. Templo Ryukokuin (en la provincia de Niigata).
- 22. Templo Fudoji (en la ciudad de Toyama).
- 23. Templo Shoboji (en la ciudad de Nagoya).



EMBLEMA DE SOJII



EMBLEMA DE EIHEIJI

IV. PRINCIPALES CENTROS SOTO ZEN DEL MUNDO (Direcciones)

JAPÓN

- SOTOSHU SHUMUCHO (Sede central de la Escuela Soto Zen japonesa).
5,2, SHIBA 2 CHOME
MINATO-KU, TOKYO 105
JAPÓN.
- DAIHONZAN EIHEIJI
SHIHI, EIHEIJICHO,
YOSHIDAGUN, FUKUIKEN
910-12 JAPÓN.
Gran Templo de formación de monjes. Fundado en el siglo XIII por Dogen Zenji.
- DAIHONZAN SOJIJI
1-1, TSURUMI 2 CHOME
TSURUMIKU, YOKOHAMA,
KANAGAWAKEN 230
JAPÓN.
Gran Templo de formación de monjes. Fundado en el siglo XIV por Keizan Zenji.
- UNIVERSIDAD ZEN DE KOMAZAWA
23-1, KOMAZAWA 1 CHOME
SETAGAYAKU, TOKYO 154
JAPÓN.
Fundada por la Escuela Soto Zen. En ella se puede cursar estudios de medicina, derecho, económicas, psicología, filosofía, literatura, etc., en el espíritu del Budismo Zen.

EUROPA

- ASOCIACIÓN ZEN INTERNACIONAL 17,
RUÉ DES CINQ-DIAMANTS 75013 PARÍS
(Francia).

Fundada por el Maestro Taisen Deshimaru y regentada actualmente por sus discípulos franceses. Cuentan con el Templo Zendonien, donde realizan retiros de meditación.

- ASOCIACIÓN ZEN ITALIANA
Vía BALDINUCCI, 1
MILANO (Italia).
Fundada por Taiten Guareschi, discípulo de Taisen Deshimaru Roshi y sucesor en el Dharma de Shuyu Narita Roshi. Como centro principal de práctica cuentan con el Templo Shobozan Fudenji, que puede ser considerado como el primer centro de formación de monjes Zen en Europa, según la tradición japonesa.
- ASOCIACIÓN ZEN DE ALEMANIA
RHEINSTRABE 45 (EING. C)
D-1000 BERLÍN 41
R.F.A. (Alemania).
Fundada por Tenryu Tenbreul, discípulo de Taisen Deshimaru Roshi y sucesor en el Dharma de Shuyu Narita Roshi. Tienen su principal centro de práctica en el Templo Zen de Berlín.
- ASOCIACIÓN ZEN DE ESPAÑA
C/ Titania, 55
28043 MADRID (España)
Teléfono (91) 200 13 92.
Fundada por Dokusho Villalba, discípulo de Taisen Deshimaru Roshi y sucesor en el Dharma de Shuyu Narita Roshi. Tienen su principal centro de práctica en el Templo Shoboin de Madrid.
- CENTRO ZEN DE AMSTERDAM
ZEN CENTRUM AMSTERDAM
LEUSDENHOF 320
1108 DR AMSTERDAM
HOLANDA.
Fundado por Genpo Merzel, discípulo y sucesor en el Dharma de Maezumi Roshi.

AMERICA

- ZEN CENTER OF LOS ANGELES
923, SOUTH NORMANDIE AVENUE
LOS ANGELES, CA 90006
U.S.A.
Fundado por Maezumi Roshi. Es uno de los centros Zen pioneros en USA. A partir de él han nacido veinte o treinta centros y varios monasterios en Estados Unidos y en México.
- SAN FRANCISCO ZEN CENTER
300, PAGE STREET
SAN FRANCISCO 94102
U.S.A.
Fundado por Shunryu Suzuki Roshi, ya fallecido. Actualmente sus sucesores en el Dharma desarrollan una gran labor de difusión y práctica en toda la costa oeste de USA.
- ZEN COMMUNITY OF NEW YORK
114, WOODWORTH STREET
YONKERS, NY 10701.
Fundada por Tetsugen Glassman, discípulo y sucesor en el Dharma de Maezumi Roshi.
- MOSTEIRO ZEN MORRO DE VARGEM
IBIRACU ESPIRIT SANTO
29670 BRASIL.
Fundado por Christiano Daiju, uno de los primeros monjes Zen brasileños.

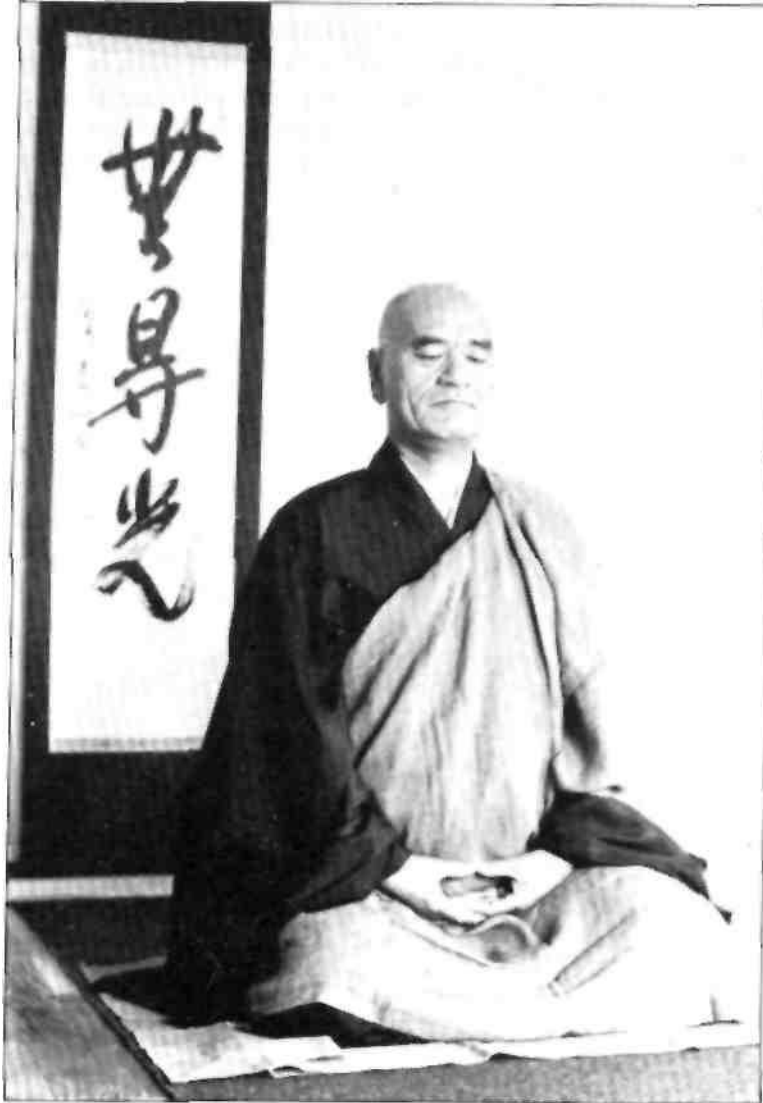


KODO SAWAKI ROSHI

V. ¿QUIEN FUE KODO SAWAKI ROSHI?

Fue uno de los más grandes maestros de la historia moderna del Zen japonés. Popularmente se le conocía con el nombre de "Kodo sin morada" ya que se negó siempre a vivir en un templo y prefirió recorrer el país, viajando siempre solo, enseñando Zazen en las cárceles, en las fábricas, en las universidades, allí donde hubiera alguien deseoso de oír el Dharma y de practicarlo. Dio clases en la Universidad Zen de Komazawa, fue educador en el segundo monasterio Soto de Japón, el famoso Sojiji. Su enseñanza podría ser resumida en dos puntos: exactitud en la práctica de Zazen y estudio constante del Shobogenzo del Maestro Dogen.

Murió en 1966, después de haber enseñado durante toda su vida a laicos y monjes. Su cuerpo fue entregado por deseo suyo a la Facultad de Medicina de Tokyo. Entre sus principales discípulos destacamos a Kosho Uchiyama Roshi, Shu-yu Narita Roshi y Taisen Deshimaru Roshi.

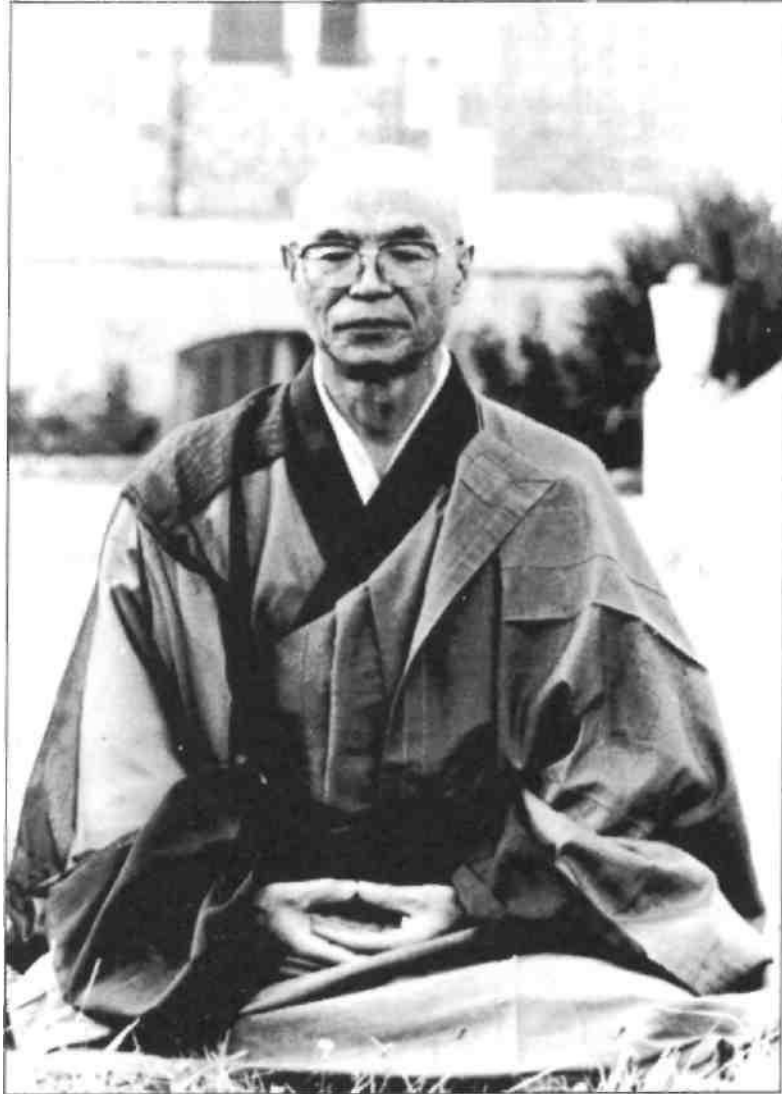


TAISEN DESHIMARU ROSHI

VI. ¿QUIEN FUE TAISEN DESHÍMARU ROSHI?

Nació en Saga, Japón, en 1914. Estudió Ciencias Políticas y económicas en Tokyo y trabajó varios años para la primera empresa del país, la Mitsubishi. Aún joven conoce al Maestro Kodo Sawaki de quien rápidamente se hará discípulo. Desde entonces y durante treinta años sigue a su maestro por todas partes. Tras la muerte de Kodo Sawaki, Deshimaru Roshi viene a Europa, lo cual marca un giro importante en la historia del Zen y de la cultura europea. En efecto, fue el primer maestro autorizado por la Escuela Soto japonesa para implantar en Europa las semillas del Verdadero Zen.

Durante quince años de trabajo constante, dedicados exclusivamente a la expansión del Dharma y a la formación de los primeros monjes Zen europeos, Deshimaru Roshi encarnó el espíritu Zen transmitido por los Patriarcas. Más de ciento cincuenta centros repartidos por todos los países del continente, más de trescientos monjes ordenados y miles de discípulos laicos lo confirman como Primer Patriarca Zen de Europa.



SHUYU NARITA ROSHI

VII. ¿QUIEN ES SHUYU NARITA ROSHI?

Fue el primer discípulo confirmado en el Dharma por el Maestro Kodo Sawaki. Actualmente vive no lejos de Akita, en el norte de Japón, al pie de una pequeña montaña, en el Templo Todenji, del que es vigésimo octavo sucesor.

En 1977, con ocasión del décimo aniversario de la misión de Taisen Deshimaru Roshi en Europa, visitó por primera vez nuestro continente. Durante la Sesshin de verano de ese mismo año en Val d'Isère, transmitió un gran Kesa al Maestro Deshimaru, el mismo que él había recibido de Kodo Sawaki.

Taisen Deshimaru Roshi murió sin poder confirmar a ningún discípulo en el Dharma. Pero en abril de 1983 Shuyu Narita Roshi transmitió el Dharma del Buda a Taiten Gua-reschi, uno de los más antiguos discípulos de Deshimaru Roshi y principal impulsor del Zen en Italia, y en abril de 1986 Shuyu Narita Roshi vuelve a transmitir la esencia de su enseñanza a Ludger Tenryu Tenbreul, otro de los más antiguos discípulos del Maestro Deshimaru y actualmente presidente de la Asociación Zen de Alemania.

Dokusho Villalba, tras la muerte de Taisen Deshimaru Roshi, continuó estudiando el Dharma bajo la dirección de Shuyu Narita Roshi y en 1987 fue confirmado como su sucesor legítimo.



DOKUSHO VILLALBA

VIII. ¿QUIEN ES DOKUSHO VILLALBA?

Monje Zen, discípulo del Maestro Taisen Deshimaru, recibió la ordenación en 1978, siendo así el primer monje Zen español. Desde entonces su vida está consagrada de lleno a la práctica y a la difusión del Budismo Zen.

Sus comienzos fueron en el Dojo de Sevilla, que un año más tarde refundaría y del que fue responsable durante varios años. Sintiendo la necesidad de un contacto personal con el Maestro Deshimaru se trasladó a París para estudiar bajo su dirección. Allí colaboró en la creación del Templo Zen de La Gendronniere y empezó a sentar las bases de la misión Zen que más tarde tendría que llevar a cabo en España, por expreso deseo de su Maestro.

A la muerte de Deshimaru Roshi vuelve a España. Crea la Asociación Zen de España y en 1985 el primer templo budista Zen del país, Shoboin, en Madrid. En él reside y enseña. Regularmente viaja por toda España dando conferencias, dirigiendo retiros de meditación e impulsando la enseñanza del Buda Shakyamuni que su maestro le ha transmitido. Desde 1983 continúa su formación bajo la dirección de Shuyu Narita Roshi, de quien ha recibido la Transmisión legítima en el Dharma.

IX. ¿QUE ES LA ASOCIACIÓN ZEN DE ESPAÑA?

La Asociación Zen de España fue creada por Dokusho Villalba con el fin de dar a conocer la filosofía y la práctica del Budismo Zen en nuestro país. Su actividad va encaminada hacia una mutua comprensión entre las civilizaciones Occidental y Oriental, así como entre todos los pueblos y culturas. La práctica de Zazen permite descubrir la raíz del espíritu religioso y nos hace ver que, más allá de las diferencias naturales, la Humanidad entera surge de un mismo tronco común. Para ello, la Asociación Zen de España organiza constantemente retiros dedicados a la práctica del espíritu Zen (Sesshin), conferencias, seminarios, proyecciones y actividades relacionadas con sus objetivos. Trimestralmente publica una revista especializada, *Zendo*, y actualmente está llevando a cabo un importante trabajo de traducción de textos tradicionales del Zen.

X. ¿QUE ES EL TEMPLO ZEN SHOBOIN?

Es un lugar de práctica y estudio del Budismo Zen. Fue fundado por Dokusho Villalba en 1985 para todos aquellos que quieren profundizar en ellos mismos siguiendo la Vía del Zen y al mismo tiempo desempeñando sus responsabilidades diarias en la vida social. Las actividades del Templo podrían ser resumidas en éstas: meditación diaria (mañana y tarde), estudio de la enseñanza y de los Sutra, trabajos manuales, entrevistas personales con el director, retiros intensivos de meditación (un fin de semana al mes), proyecciones audiovisuales didácticas, introducción a la práctica del Zen (una vez por semana), etc..

Consultad programas y horarios.

El mantenimiento del Templo Zen Shoboin está a cargo de la pequeña comunidad de residentes y de los practicantes que acuden a él.

Zan Mai: La Perfecta Tranquilidad. Caligrafía
de Taisen Deshimaru Roshi.



NOTA FINAL

El Zen hace brillar una primavera en nuestro pensamiento y en nuestra visión del mundo de la misma manera que la estación hace renacer nuestros campos.

El Zen nos cura de la agitación mental, nos libera de los deseos insanos y nos desembaraza de una falsa representación del "yo", gracias a la práctica de la meditación en Zazen.

Es evidente que la vida cotidiana en nuestra época se ha vuelto más diversa, más colorida y sobre todo más fácil en razón de los descubrimientos de la ciencia y de los logros técnicos de nuestra civilización. En contrapartida hemos perdido el tiempo de vivir relajados, hemos perdido la claridad de la conciencia y la paz del corazón. Nos dejamos caer en nuestros cómodos sillones, o vivimos apresurados, esclavizados por la máquina, embriagados por los medios de difusión de masas.

Herederos presuntuosos del tecnicismo, intentamos dar forma a la naturaleza, intentamos moldearla según nuestros deseos egoístas, olvidando que originalmente es la matriz de la especie humana.

A nuestros planes los llamamos "desarrollo" o "conquista de la naturaleza". Estos no son más que conceptos propios de espíritus atrapados en el engranaje de una mecánica compleja.

Y sin embargo, al mismo tiempo, nos gustaría llevar una vida natural y sin grandes contratiempos. Da la impresión que todos nuestros esfuerzos actuales tienden a hacernos ganar algo que hemos perdido. Puede que el Zen sea una vía que nos conduzca a la respuesta de esta pregunta: ¿Qué es lo que realmente merece la pena ganar, qué merece la pena perder?

AGRADECIMIENTO

Para la confección de la presente obra he utilizado como base un antiguo texto del Maestro Taisen Deshimaru, titulado también: "¿Qué es el Zen?", así como varios escritos del Maestro Takuzo Igarashi, Abad del Templo Jokein de Tsuruoka, Japón.

Esta obra maduró a lo largo de una charla informal con Sohaku Okumura, del Centro Zen de Kyoto, quien gentilmente me cedió algunas ilustraciones de su obra "Shikantaza".

Las caligrafías que aparecen en esta obra, menos la de la contraportada, son del Maestro Deshimaru. Las ilustraciones son obra de Carlos Fernández Arroyo. A todos ellos manifiesto mi más sincero y humilde agradecimiento.

ÍNDICE

	<i><u>Págs.</u></i>
PRESENTACIÓN	9
PRÓLOGO	11
CITA	15
PREFACIO	17
INTRODUCCIÓN	19
 I. BREVE HISTORIA:	
— El Zen en la India	23
— El Zen en China	25
— El Zen en Japón	27
— El Zen en Occidente	29
 II. LA PRACTICA DE ZAZEN:	
— El Lugar	33
— Cómo entrar en el Dojo	35
— Cómo dirigirse al sitio	35
— Cómo sentarse	39
— Cómo inmovilizarse	43
— Cómo hacer zazen	45
— Cómo levantarse	58
— Cómo caminar en Kin Hin	64
— Cómo recibir el Kyosaku	73
— Importancia del zafu	78
 III. ZEN Y CIVILIZACIÓN:	
— Ser no es tener	83
— Zen y vida cotidiana	83

— Zen y Psicosomática.....	84
— El Maestro Zen	85
— Zen, aquí y ahora	87
— Zen es conocerse a sí mismo	88
— Zen y psicología.....	89
— Zen y artes marciales	89
— Zen y calidad de vida	90
— Zen y creatividad	91
— Zen y educación	91
— Zen y religión.....	92
— Zen y libertad.....	93
— El Zen en el pensamiento occidental	93
— Zen y medicina	94
— Zen y eficacia	94
— Zen y el arte	95

IV. APÉNDICES:

— La Transmisión en el Budismo Soto Zen	102
— Desarrollo y expansión del Zen: India y China ...	105
— Monasterios Soto Zen en Japón	106
— Principales Centros Soto Zen del mundo	108
— ¿Quién fue Kodo Sawaki?	112
— ¿Quién fue Taisen Deshimaru?	114
— ¿Quién es Shuyu Narita Roshi?	116
— ¿Quién es Dokusho Villalba?	118
— ¿Qué es la Asociación Zen de España?	119
— ¿Qué es el Templo Budista Zen Shoboin?	119
NOTA FINAL	121
AGRADECIMIENTO	123
ÍNDICE	125