

Un Toque de Zen

By Dr. Tan Kheng Khoo

Traducido al español por Yin Zhi Shakya

Un hombre común u ordinario es un Buda; la ilusión es la salvación. Un pensamiento estúpido—y somos estúpidos, vulgares y ordinarios. Si el próximo pensamiento es iluminado—somos el (supremos, elevados y sabio) Buda. - Hui Neng

No hago nada meritorio, sino que el Buda se manifiesta así mismo.
Esto no es por la instrucción de mi maestro,
Ni es debido a ningún logro mío. – Chang Hang Chang

La mente no es la Mente, y devenir iluminado no es devenir iluminado. –
Obaku

Antes que vuestro padre y vuestra madre nacieran, ¿cuál era vuestro rostro original? – Daito Kokushi

Mientras estamos engañados, uno es usado por el cuerpo; cuando estamos iluminados, uno usa al cuerpo. - Bunan



Bodhidharma



Tabla de Contenido

TABLA DE CONTENIDO	3
Introducción	5
Bodhidharma	6
La Enseñanza Zen de Bodhidharma.....	7
El Sermón de la Sangre.....	8
El Sermón del Despertar	9
Los Otros Patriarcas.....	11
Hui Neng.....	12
Algunas Características de la Enseñanza de Hui Neng	13
Las Tres Escuelas del Zen.....	14
Budismo Japonés	15
¿Qué es el Budismo Zen?	16
Sunyata	18
La Naturaleza-Búdica	19
El Zen Rinzai	21
El Koan.....	21
La Secuencia Psicológica de la Práctica del Koan	22
El Zen Soto	23
Dogen	23
Satori	28
Bibliografía.....	30
Mapa de la Península de Malaca	31





Introducción

Este ensayo es para presentarles una secuencia histórica donde podamos observar cómo el Budismo Zen surgió. También intenta analizar los mandamientos filosóficos del él—el Budismo Chan/Zen¹. Comencemos desde la fuente—el Buda Gautama. Desde el principio, en el norte de la India, Gautama devino iluminado y comenzó a enseñar cómo tratar con los problemas de la vida. Entonces el Budismo fue llevado por Bodhidharma a la China acerca de 600 años después que el Buda murió. Allí, en la China, con el Budismo como padre y el Taoísmo como madre surgió el **Chan/Zen**. Hasta cierto punto, el Confucianismo también jugó una parte en las éticas y la moralidad del él—el Chan. Seiscientos años después que Bodhidharma llegó a la China, el Budismo Chan fue hacia el Japón. También, alguna clase de matrimonio tomó lugar allí. El Budismos Chan chino se unió con las religiones indígenas japonesas. Estas eran el **Shin, Nichiren, Tendai, Shingon** y **Jodo**. Toda esta amalgama junta con el Chan chino produjo el **Zen** japonés. En Japón, el Zen también se dividió en dos sextas, **Rinzai** y **Soto**.

En la India, los estados de mente durante la meditación se les designan con el nombre de '**Dhyana**'. En Pali se le llaman '**Jhana**'. Es esta 'Jhana' que eventualmente devino Chan en chino, en japonés este 'Chan' devino 'Zen'. En otras palabras, Zen literalmente significa meditación.

Hoy en día, el Budismo está dividido en **Theravada** y **Mahayana**. El Budismo Theravada prevalece en Ceilán, Burma, Tailandia, Vietnam, Cambodia, Laos, Malasia, Indonesia y Singapur. El Lamaísmo Tibetano y el Budismo de Corea, China, Mongolia y Japón representan el Budismo Mahayana. Por supuesto, en los días presentes, hay una mezcla de Mahayana y Theravada en los países asiáticos del sureste. Interesantemente, la diferencia entre el Zen y el Budismo Tibetano es mucho mayor que la diferencia entre el Zen y el Budismo Theravada. Sin embargo, el principio divisivo aquí es la **Arahateidad** de los Theravadas y la **Bodhisattveidad** de los Mahayanas.

Tenemos que seguir el rastro y localizar esta característica histórica de cómo el Budismo Indio devino el Zen. Se dice en algunos lugares que

¹ **Zen** es **Chan** en japonés.



el Zen comenzó cuando el Buda alzó una flor y **Mahakasyapa** sonrió². Esta sonrisa silenciosa representa la transmisión del Buda Gautama al primer Patriarca Zen. Se ha dicho que hubo veintiocho patriarcas Zen indios. Bodhidharma fue el Patriarca Zen Duodécimo Noveno, llegando a ser el primer Patriarca Zen chino.

Bodhidharma

Bodhidharma fue el Primer Patriarca Zen/Chan chino que trajo el Budismo a China. Su Budismo contenía una cantidad razonable de Hinduismo. Todavía tenía algunas capas de los Upanishads en su constitución mental. Él nació en el año 440 d. C. en **Kanchi**, al Sur de la India. Era brahmán de nacimiento y el tercer hijo del Rey **Simhavarman**. Se convirtió al Budismo cuando era joven, recibiendo el Dharma de **Prajnatara**, que también le pidió a él acompañarlo a China. Bodhidharma dejó el puerto de **Mahaballipuram** en la costa este de la India, viajando alrededor de la Península de Malaca³ por 3 años para arribar al Sur de la China alrededor del año 475 d. C.

El Budismo ya había llegado a la China tan temprano como 65 años d. C. y por ese entonces ya había miles y miles de monjes indios y de Asia Central viajando a China por tierra y mar. En el tiempo en que Bodhidharma llegó a la China, había aproximadamente 2,000 templos budistas y 36,000 clérigos en el Sur. En el norte, un censo reportó 6,500 templos y 80,000 clérigos. En menos de 50 años después los números se subieron a 30,000 templos y dos millones de clérigos.

De acuerdo a la **leyenda**, **Bodhidharma** también trajo el té a la China; y para no quedarse dormido, cortó sus párpados, los cuales cayeron a la tierra. En la tierra donde cayeron los párpados, crecieron arbustos de té. Otra leyenda cita que él cruzó el río **Yangtze** en un junco vacío

² Un día **Buda** iba a dar una charla especial; miles de sus seguidores habían acudido desde muy lejos. Cuando Buda apareció, tenía una flor en sus manos. Transcurría el tiempo, pero Buda no decía nada; simplemente miraba la flor. La multitud se fue incomodando, pero **Mahakashyapa**, sin poder refrenarse por más tiempo, se rió. Buda se dirigió hacia él y le dio la flor diciéndole a la multitud: "Yo poseo la clave de la verdadera enseñanza. Todo lo que puede ser dado a través de las palabras, os lo he dado, pero con esta flor le estoy dando a **Mahakashyapa** la clave de la Enseñanza".

³ La **península de Malaca** o **península Malaya**, (también conocida como **península de Kra**) (en malayo, **Semenanjung Tanah Melayu**) es un largo y estrecho apéndice del continente asiático, la mayor península del Sureste Asiático y también el punto más austral de Asia continental. Su punto más estrecho es el istmo de Kra. Ver mapa al final del documento.

y se estableció en la Wei, la capital norteña de **Pingcheng**. Cuando el Emperador **Hsiao-wen** movió su capital a **Loyang**, la mayoría de los monjes le siguieron, ya que dependían del patrocinio real. En el año 496, el Emperador ordenó la construcción del Templo Shaolin sobre el Monte Sung. Fue allí en el **Pico Shaoshih** que Bodhidharma pasó nueve años meditando frente a la pared en una cueva. También, él debe haber instruido alguna forma de yoga a sus discípulos, pero no enseñó específicamente cualquier forma de artes marciales. Él tuvo solamente unos cuantos discípulos, y uno de ellos fue **Huiké**, al cual le confió el manto y la escudilla. Pronto después de esta transferencia, murió en el 528. Aparentemente envenenado por un monje celoso. De nuevo, la leyenda dice que 3 años después, un oficial se lo encontró caminando en las montañas de Asia Central. Llevaba un bastón/palo con una sandalia colgando, y le dijo al oficial que iba de vuelta a la India. En respuesta a los variados rumores, se abrió su tumba y sólo en encontró una sola sandalia. ¡No había cuerpo!

La Enseñanza Zen de Bodhidharma

En esa época había básicamente dos vías que guiaban al Camino: la razón y la práctica. Entrar por la razón significa comprender la esencia a través de la instrucción y creer que todos los seres vivientes comparten la misma naturaleza verdadera. Entrar por la práctica se refiere a las cuatro prácticas: **1)** sufrir la injusticia, **2)** adaptarse a las condiciones, **3)** no buscar nada y **4)** practicar el Dharma.

1) Sufrir la injusticia. Por el karma pasado uno sufre en esta vida. Con el entendimiento uno debe aceptar las injusticias por las acciones malas de uno en las vidas pasadas. Manteniendo la armonía con la razón, uno entra en el Camino.

2) Adaptarse a las condiciones. El sufrimiento y el gozo que experimentamos dependen en las condiciones de nuestros frutos plantados en las vidas pasadas. Uno no debe estar alegre o triste ya que estas condiciones terminarán. La mente, sin embargo, permanece inmóvil. Si esto se comprende, uno entra en el Camino.

3) No buscar nada. El deseo o anhelo es sufrimiento. Todas las cosas contienen 'nada' en cuanto a su naturaleza verdadera. El sabio no desea ni se apega a nada. Buscando 'nada', están en el Camino.

4) Practicar el Dharma. El Dharma verdadero dice que todas las naturalezas son puras y vacías. "El Dharma no incluye 'el ser', porque



es libre de la impureza del **yo**". El sabio, que cree esta verdad, practica la caridad, dando todas las cosas, incluyendo el 'yo' sin la parcialidad y la vanidad del dador. Ellos también les enseñan a los demás esta práctica del camino a la iluminación. Esto es practicar el Dharma.

Por supuesto, Bodhidharma enseñó muchas cosas, pero nosotros simplemente estudiaremos dos de sus sermones: [El Sermón de la Corriente Sanguínea](#) o el Sermón de la Sangre, y el [Sermón del Despertar](#). Estos dos nos darán una indicación de la esencia de su enseñanza. Ambos sermones se han tomado de "La Enseñanza Zen de Bodhidharma" por Red Pine.

El Sermón de la Sangre

La mente es Buda, el nirvana o la iluminación. Esta es la realidad de la naturaleza-propia. La mente es la naturaleza-búdica. Cualquiera que vea su propia naturaleza es un Buda. Es inútil evocar los Budas, recitar sutras, hacer ofrendas y mantener los preceptos, si no ven vuestra propia naturaleza. Ir por ahí todo el día buscando por un Buda es perder el tiempo. Simplemente comprendan vuestra propia naturaleza. No hay Buda fuera de vuestra propia naturaleza. La naturaleza de esta mente es básicamente vacía, ni pura ni impura. Esta naturaleza está libre de causa y efecto. Esta naturaleza-búdica no necesita práctica o comprensión. Ni es buena ni mala, no observa preceptos. No es indolente ni energética. No hace nada. Un Buda no es un Buda. Sin ver vuestra propia naturaleza, no pueden practicar vacíos de pensamientos todo el tiempo. Esta mente o naturaleza-búdica no es la mente sensual. Nunca, a través de las kalpas, ha vivido o ha muerto. La mente no tiene forma y su atención no tiene límites. "Las formas de un Tathagata son ilimitadas, y así también su consciencia/atención". Nuestra mente es igual a la mente de los Budas. "Todo lo que tiene forma es una ilusión". "Cualquier cosa que seas, hay un Buda". Siempre hemos tenido nuestra naturaleza-búdica. Nuestra mente es el Buda: no adoren a un Buda con un Buda. Cuando una persona comprende su mente o naturaleza-búdica, ya no crea más karma.

Vuestra mente es como el espacio: no pueden asirlo. No tiene causa o efecto. Nadie puede medirla/comprenderla. Esta mente no está fuera del cuerpo, que no tiene atención. No es el cuerpo el que se mueve, la mente es la que se mueve.

Este sermón habla de la naturaleza-búdica, que es vacía y no tiene forma. Siempre hemos tenido la naturaleza-búdica con nosotros, y también describe en detalle qué es la naturaleza-búdica. Pero no nos enseña como ver nuestra propia naturaleza.

El Sermón del Despertar

'El desapego es iluminación porque niega las apariencias'. La Budeidad significa atención/consciencia.

Abandonar estos tres dominios (venenos) significa ir desde el egoísmo, el enojo y el engaño hacia la inmortalidad, la meditación y la sabiduría. Estos tres venenos son también la naturaleza-búdica. No pensar en nada es Zen. Ver el vacío y no-mente es ver el Buda. Darse uno mismo es la caridad más grande y trascender la acción y la quietud es la meditación suprema. Los mortales se mantienen moviendo mientras que los **arhats** se mantienen en quietud. Usar la mente para mirar la realidad es engaño. No crear engaño es iluminación. No-aflicción o no-sufrimiento es nirvana.

La no apariencia de la mente es la otra orilla. Cuando estamos engañados, esta orilla existe. Cuando despertamos, no existe. Esos que descubren el supremo de los vehículos, no permanecen en ninguna orilla.

El engaño significa mortalidad. La atención significa la Budeidad.

El Dharma imparcial se practica solamente por los grandes Bodhisattvas y Budas. Mirar la vida y la muerte y la acción y la quietud como diferentes es ser parcial. Ser imparcial es tomar el sufrimiento como no diferente al nirvana, ya que ambos son por naturaleza vacíos. Eso significa que cuando uno sufre está en el nirvana. El nirvana está más allá del nacimiento y la muerte y más allá del nirvana. Cuando la mente se detiene de mover, entra en el nirvana, que es una mente vacía.

Cuando el pensamiento comienza, entramos en los tres dominios del deseo, el enojo y la forma. Cuando el pensamiento finaliza, dejamos esos tres dominios.



Los mortales piensan que la mente existe, mientras que los arhats no, pero los Bodhisattvas y los budas dicen que la mente ni existe ni no existe. Ese es el Camino medio.

Esos que perciben la existencia y la naturaleza de los fenómenos y permanecen desapegados, están liberados. No estar sujeto por el sufrimiento de las apariencias de los fenómenos es la liberación. Mirar a la forma sin el surgimiento de la mente es la forma correcta de mirar. Cuando los engaños están ausentes la mente está en la tierra de los Budas. Cuando los engaños están presentes, la mente está en el infierno. Los Bodhisattvas ven a través de los engaños a través de usar la mente para hacer surgir la mente, ellos permanecen en la tierra de Buda. Cuando el pensamiento surge hay karma bueno y malo, cielo e infierno. Cuando no hay pensamientos, no hay nada de eso.

Cuando uno está en el nirvana, uno no ve el nirvana, porque la mente está en el nirvana. Uno se engaña a si mismo, si ve el nirvana fuera de la mente de uno.

El sufrimiento hace surgir la Budeidad: vuestra mente y cuerpo son el campo. El sufrimiento es la semilla, la sabiduría el brote, y la Budeidad el grano.

El Buda es como la fragancia de un árbol. El Buda llega de una mente libre de sufrimiento, pero la mente no llega del Buda. Quien quiera ver el Buda debe primero ver la mente. Cuando hemos visto al Buda, olvidamos la mente. Sin embargo, no podemos tener al Buda sin la mente. Si llenan un terreno con impureza y suciedad, ningún Buda aparecerá. Como el hielo y el agua, la mortalidad y la Budeidad son de la misma naturaleza. Estar en los tres dominios es mortalidad: purificarse de los tres venenos es la Budeidad. Cuando un mortal está iluminado, no cambia su fisonomía: él conoce su mente a través de la sabiduría interna y cuida de su cuerpo a través de la disciplina externa.

Los mortales liberan a los Budas porque el sufrimiento crea la atención-consciente. Y los Budas liberan a los mortales porque la atención-consciente niega el sufrimiento. Los Budas miran el sufrimiento/la aflicción como su padre y la avaricia como su madre. El engaño y el egoísmo son nombres diferentes para la mortalidad.

Cuando estamos engañados estamos en esta orilla. Cuando atentos, estamos en la otra orilla. Cuando conocemos que la mente es vacía y están más allá del engaño y la atención-consciente: la otra orilla no



existe. El Tathagata no está en ninguna orilla. Ni tampoco está en la corriente. Los arhats están en la corriente. Los mortales están en esta orilla. La Budeidad está en la otra orilla.

Los individuos crean karma; el karma no crea individuos. Ellos crean karma en esta vida y reciben su recompensa en la próxima. Solamente alguien que perfecto no crea karma ni recibe recompensa. Cuando creamos karma, nacemos junto con nuestro karma. Cuando no creamos karma, nos desvanecemos con nuestro karma. El estado mental presente siempre lo que el próximo estado mental cosecha.

Los sutras dicen: "Cuando vemos que todas las apariencias no son apariencias, vemos el Tathagata". De la mente llegan las miríadas de puertas de la verdad. Cuando las apariencias de la mente son tan transparentes como el espacio, ellas se van. Cuando los mortales están vivos, se preocupan de la muerte. Cuando están llenos, se preocupan del hambre. Los sabios no consideran el pasado, ni se preocupan del futuro. Ellos tampoco se apegan al presente. Simplemente siguen el Camino de momento a momento.

En este sermón, **Bodhidharma** nos aconseja que no nos gratifiquemos en los tres venenos del egoísmo, el enojo y el engaño. Además, cuando uno ve que la mente está verdaderamente vacía, uno se siente libre del engaño y la atención. Uno está en el Nirvana.

Los Otros Patriarcas⁴



Huikai (Eka)⁵ fue el Segundo Patriarca. El próximo que recibió la escudilla y el manto de Huikai fue **Sengtsan**⁶ y devino el Tercer Patriarca. En este tiempo había persecuciones periódicas del Budismo donde quemaban los sutras y las imágenes. Sengtsan, para evadir la persecución, merodeó todo el país por quince años. Sengtsan también

⁴ http://www.indiga.org/religions/zen_h.php

⁵ Shen-kuang (conocido más tarde como Huikai, o Eka, en japonés) se convirtió en el Segundo Patriarca. Imagen: 'Huikai Pensando' por el Pintor chino de la Dinastía Song Shi Ke (siglo X)

⁶ Kanchi Sosan [Sengtsan /Sengcan] ? - 606

escribió el primer tratado del Zen—[Hsinhsinming](#) / [Hsin-hsin-ming](#)—que son unos archivos brillantes de la experiencia, el conocimiento y la convicción de la naturaleza-búdica. Esta es una descripción de la Creencia de uno mismo en la Mente donde la duda no existe. Es profunda, llena de significado y famosa. Sengtsan murió en el año 606 d. C. en el año 592 él conoció a **Taohsin**, que devino el Cuarto Patriarca.

Después de **Taohsin** vino **Hungjen**, el Quinto Patriarca. **Hungjen** murió en el año 675 d. C. fue renombrado por tener dos discípulos famosos y controversiales nombrados **Hui Neng** y **Shenhsiu**. Hui Neng fue el notable Sexto Patriarca analfabeto. Él inició en el 7º siglo la 'filosofía de vida' en el Zen. Su Zen ni es indio ni chino. Su Zen es súper-nacional—más allá de la nacionalidad—casi superhumano, pero no sobrenatural.

Hui Neng⁷



Hui Neng nació en el año 637 d. C. ya siendo un ser iluminado y murió en el año 713 d. C. él se re-iluminó al oír el Sutra Diamante⁸ recitado en una casa a la cual había llevado alguna leña. De nuevo se iluminó cuando el Quinto Patriarca, Hungjen, le repitió el mismo sutra. Hui Neng nunca fue a la escuela, pero sospecho que él no era analfabeto como la historia le gustaría decir sobre él. Nació sabiendo, y sabía que sabía. El zazen era el resultado y no la causa de su iluminación. Enseñó la verdad que el ojo puede ver por si mismo. El actor verdadero es la acción. El Sutra Sobre el Estrado del Tesoro de la Ley de Hui Neng⁹ (**Prajnaparamitahridaya**) es muy largo. Sin embargo, dos poemas por **Shenhsiu** y **Hui Neng** abarcan la historia completa del Budismo. Hui Neng tenía 24 años cuando llegó al monasterio de Wangmei donde se encontraba **Hungjen**, el Quinto Patriarca. Se le pidió que golpeará el arroz en el granero. Hungjen

⁷ (Imagen: El Sexto Patriarca Cortando Leña - Pergamino en seda y tinta atribuido a Liang Kai (Al principio del Siglo XIII)

⁸  [Los Comentarios de Hui-Neng sobre el Sutra Diamante](#). [**Presione el enlace**].

⁹  [Adobe Acrobat El Sutra de Hui Neng](#). [**Presione el enlace**].

(601-674) les había pedido a sus discípulos que compusieran un poema que indicara su grado de iluminación. Su discípulo principal, **Shenhsiu** (606-706) compuso el siguiente Gatha y lo escribió sobre la pared del templo:

**El Cuerpo es el árbol de la Iluminación,
La mente es como un espejo claro.
Púlelo diligentemente una y otra vez,
No dejes que se polvoree.**

A Hui Neng se le había leído el Gatha de Shenhsiu. No impresionado por él, **Hui Neng** compuso uno por él mismo, pidiéndole al muchacho que limpiaba el templo que se lo escribiera sobre la pared del templo:

**La iluminación originalmente no tiene árbol,
Y no hay un espejo claro ahí.
Originalmente no hay ni una sola cosa –
¿Dónde se puede acumular el polvo?**

Hungjen borró el poema de Hui Neng, diciendo que estaba muy lejos de estar iluminado. Entonces, le pidió a Hui Neng que fuera a sus habitaciones la siguiente noche. En esa noche, Hungjen le concedió la escudilla y el manto, haciendo a Hui Neng el Sexto Patriarca. También le dijo a Hui Neng que huyera esa misma noche del sur, cruzando el Río Yangtze. Y así lo hizo inmediatamente.

Algunas Características de la Enseñanza de Hui Neng

Hui Neng tiene algunos comentarios calificadores sobre el zazen. Él criticó al consejo de **Shenhsiu** a sus propios discípulos de concentrar sus mentes en la quietud tanto como fuera posible. A este consejo, Hui Neng tuvo que decir: **“Concentrar la mente en la quietud es una enfermedad de la mente, y no es Zen en absoluto”**. Cuando le preguntaron cómo podía entender el significado del **Sutra Mahaparinirvana**, él respondió: **“El significado profundo de todos los Budas no tiene conexión con palabras ni letras”**. **“La forma correcta de recitar un sutra es de acuerdo a su Significado que no tiene significado alguno. Ponerle un significado es completamente erróneo”**.

Una vez Hui Neng estaba a la entrada de un monasterio en el sur de China y oyó y vio lo siguiente:



La bandera del templo estaba ondeando con el viento. Dos monjes estaban discutiendo acerca de eso. Uno dijo:

-La bandera se está moviendo.

El otro respondió:

-El viento está moviéndose.

Y así discutieron recíprocamente, sin alcanzar ningún acuerdo. Entonces el Sexto Patriarca dijo:

-No es el viento el que se mueve, ni tampoco es la bandera la que se está moviendo—es vuestra mente la que se mueve. ¡A decir la verdad, tampoco la mente se está moviendo!

Los dos monjes se admiraron (se iluminaron).

A su regreso al sur de China, Hui Neng vivió en aislamiento, en los bosques y montañas, por dieciséis años. Después vivió en el monasterio **Pao-lin** en **Ts'ao-chi, Cantón**. Hui Neng murió sentado en la posición de loto, el 28 de agosto del año 713 d. C. en el Templo de **Kuo-en en Hsin-chou**. Su posición en el momento de morir nos dice mucho más acerca de su perspectiva sobre el zazen que cualquiera otra de sus declaraciones.

Por lo tanto, Hui Neng, llegó a ser célebre como el fundador del “**Zen Repentino del Sur**”. Esto contrasta con el “**Zen Gradual del Norte**” de **Shenhsiu** donde la práctica común era la meditación gradual, que significa purificar la mente de uno.

Las Tres Escuelas del Zen

El Sexto Patriarca tenía muchos discípulos, cinco de los cuales eran los prominentes **Seigen**, **Nangaku**, Katakú, Nanyo y Yoka. Las Escuelas Rinzaí y Soto, eran ambas derivadas de los siguientes dos Grandes Maestros: **Nangaku** y **Seigen**. En Japón, **Myoan Eisai** fundó la Rinzaí y **Dogen Zenji** inició la secta Soto. Además de estas dos sectas, el Zen japonés tiene otra secta. **Obaku (Hwang-po)**. Esta es la escuela más pequeña que introdujo el monje chino Yin-yuan (1592-1673). Su enseñanza es mucho más parecida a la de Rinzaí, pero él enfatizó el zazen y la invocación repetida del Buda Amitaba, para así renacer de nuevo como la secta de la **Tierra Pura**. Estas tres sectas principales se subdividieron en 24 sub-sectas.

Budismo Japonés

Aunque el Budismo se introdujo en el Japón tan Temprado como en el año 522 d. C., fue el **Príncipe Shotoku** quien estableció el Budismo en el Japón. Él gobernó al Japón desde el año 593 al 622 d. C. e incorporó las enseñanzas Budistas a la vida política y social de Japón. El Budismo se proclamó como la religión del estado. El fundamento del Budismo fue instituido en los templos, los asilos, los hospitales y los dispensarios. Se instituyó también la armonía espiritual a través de enunciar los Tres Tesoros: El Buda, el Dharma y la Sangha se deben reverenciar como la verdad última. En este período él permitió que el Budismo trascendiera el **Shintoísmo indígena japonés**. En el año 604 d. C. promulgó la primera constitución del Japón en la que se declaró que un solo monarca implicaba igualdad para todas las personas. Él pronunció que el Buda era el salvador de la humanidad.

Una capital permanente en **Nara** se estableció en el año 710 d. C. y este acto garantizó dos siglos de Budismo que creció e influenció todos los caminos de la vida social. Los templos y los monasterios se construían para las funciones religiosas y las comunicaciones y eso guió a la acumulación de riqueza. Al principio este dinero era para propósitos sociales y educacionales, pero más tarde guió a la corrupción del monacato. Un suceso histórico grandioso se realizó como la dedicación de la Catedral Central en Nara. Fue conocida como **Todai-ji**. Además, un templo magnífico se dedicó al **Buda Vairocana**, que hizo la relación del gobierno al budismo todavía más cercana. Fue durante este período de **Nara**, que la unión de las tres escuelas más importantes de las enseñanzas espirituales tomó lugar: el Shintoísmo, el Budismo y el Confucianismo. El Shintoísmo se unió felizmente a los otros dos porque principalmente era un culto tribal con una creencia en deidades protectora funcionando a través de rituales. El Confucianismo suplió las enseñanzas éticas basadas en la virtud. La lastima de adoración filial ancestral del Confucianismo se absorbió fácilmente en la veneración Budista de los muertos de influencia hinduista. Entonces la corrupción comenzó. Los monjes devinieron ricos y poderosos. Fue inevitable una ruptura con reformación o cambio.

La reformación o el cambio fue precipitado cuando la capital se trasladó de **Nara a Kyoto** en el año 794 d. C. dos monjes brillantes emergieron para establecer el Budismo japonés con la ayuda del estado. **Saicho** (767-822) y **Kukai** (774-835) trataron de desarrollar nuevas escuelas de Budismo infundiéndolas en sus intentos con el



Budismo Chino. **Saicho (Dengyo-daishi)** fundó un asiento de aprendizaje en el **Monte Hiei** no muy lejos de Kyoto. Allí introdujo y los tratados de la Escuela Tendai del Budismo Chino. Esas enseñanzas enfatizaban la universalidad de la **Budeidad**, abrazando a los seres inferiores, incluyendo a las bestias y los insectos. Su concepto de la salvación universal y su habilidad para conducir ceremonias místicas le ganaron la ayuda gubernamental. Entonces, **Saicho** del Monte Hiei devino el **poder supremo budista** antes de la decadencia de los siglos XII Y XIII. En una etapa, él fue capaz de controlar los asuntos del estado.

Kukai (Kobo-daishi) también visitó China y trajo a su regreso una nueva forma de Budismo Chino—**Shingon**. Éste tiene una mezcla de misticismo y ocultismo y estaba situado a 50 millas de Kyoto en el Monte Koya. La reputación de **Kukai** como ocultista poderoso le ganó el respeto de todos y cada uno—los nobles influyentes y las personas simples igualmente. Eventualmente **Shingon** devino la más fuerte en el medio de todas las Escuelas Budistas por los aspectos esotéricos de sus enseñanzas.

Estos aspectos ritualísticos y supersticiosos del Budismo **Shingon** devinieron incluso más poderosos después que Kukai murió. La riqueza y el poder eran los ingredientes perfectos para la corrupción y la decadencia en la jerarquía Budista y monacal, en la última parte del siglo IX en adelante. Incluso guió a la formación de monjes-soldados (**sohei**). Estos **soheis**, de defensivos devinieron ofensivos intimidando el gobierno nacional. El poder sohei llegó a ser tan incontrolable que el clan **Fujiwara**, en el siglo XI, tuvo que traer guerreros provinciales para controlarlos. Los militares finalmente establecieron un gobierno militar, en el año 1185, en Kamakura cerca de Tokyo.

El Budismo se transformó visiblemente. Las tres nuevas formas de Budismo, **Jodo Shin**, **Zen** y **Nichiren** se establecieron en el siglo XIII. Hoy en día solamente la piedad y los ejercicios espirituales prevalecen. Así que, finalmente la experiencia personal, la piedad y la intuición eran la base de la práctica religiosa. En este período todas las clases sociales, incluyendo las personas comunes llegaron a adaptarse y seguir las nuevas escuelas Budistas. El Budismo para el hombre común, estaba ahora mucho más a su disposición, para el laico o el monje, para el hombre o la mujer.

¿Qué es el Budismo Zen?

Comencemos con la pregunta: “¿Quién es el fundador del Zen?”

Bodhidharma llegó a China en el siglo **VI** y fue él al que generalmente se le acredita como fundador del Zen. Algunos dicen que este no es el caso. Dicen que Hui Neng fue el verdadero fundador del Zen en el siglo **VIII**.

La frase de Hui Neng de que **prajna** y **jhana** deben ir a la par y que uno no debe practicar jhana primero hasta que sea diestro, sorprendió irreversiblemente a los previos Patriarcas hábiles y competentes. Uno no puede tener **jhana**—estados de concentración profunda—sin **prajna**—sabiduría—y viceversa. **Prajna** es la sabiduría intuitiva, que es equivalente a la iluminación.

El Noble Camino Óctuple está compuesto de tres disciplinas: **1)** los preceptos morales, **2)** la meditación [jhana], y **3)** prajna [la sabiduría trascendental]. Así que con la enseñanza de Hui Neng, prajna (la iluminación) es sinónimo de jhana (meditación). **Esto es Budismo Zen**. Mientras que antes de Hui Neng, la meditación venía primero, y cuando la meditación alcanzaba la sabiduría, la iluminación surgía. Pero prajna no puede ser alcanzada con el conocimiento discursivo. Es conocimiento intuitivo. En otras palabras, mientras estamos pensando, hablando o sintiendo, el Zen y prajna están presentes al mismo tiempo. **Zen y prajna no son dos cosas diferentes: ellos son una y la misma cosa. Cuando uno ve una flor, la flor debe verlo a uno igualmente.** Esto es entonces el verdadero ver. También ver solamente no es suficiente. El ver debe venir con conocimiento: ver es una experiencia directa y conocer es filosófica, conociendo acerca de lo que sea. Así que en el contexto Zen, el ver y el conocer deben ascender a planos superiores, y este ver intuitivo deviene **prajna**, que es **jhana**. Cuando el Zen habla acerca de los sentimientos y el deseo, se debe recordar que esos sentimientos no deben referirse al ‘yo’ egoísta relativo. Deben referirse a algo superior, de forma que deviene intuición—iluminación. También debe ser una intuición colectiva o total, que devenga un entendimiento verdadero de la realidad, diríamos, iluminación. Esto es lo que el Zen trata de lograr. En la práctica, el Zen significa hacer algo perfectamente: cometer errores perfectamente, etc. En otras palabras, no hay egoísmo en lo que estamos haciendo. La actividad completa es armoniosa. El dolor perfecto que sufrimos es dolor universal. El gozo es gozo universal.

El Zen no tiene dogmas, ni rituales, ni mitología, ni iglesia y ni siquiera libro sagrado. En todas sus experiencias variadas y



profundas de vida y cultura, hay frecuentemente un gusto similar de unidad profunda. Pero también hay separación. El no-ego y el ego también son absorbidos en la profundidad del vacío. El Zen es interesante y tiene buen gusto. Sus montañas son más montañosas. De hecho, nadie entiende el Zen. Nadie puede explicarlo. El Zen surge espontáneamente del corazón humano: no es una revelación especial para nadie. Cuando la bondad, la verdad y la belleza están presentes en unidad, hay Zen. Entender el movimiento en la quietud y la quietud en al movimiento, esto es Zen.

Sunyata¹⁰

Otra declaración crucial de Hui Neng que confirma el **Sunyata** (el vacío) de los Sutras de la Sabiduría es: **“Fundamentalmente ni una sola cosa existe”**. Este vacío afirma la realidad última que descansa más allá de todos los conceptos. Eso también está de acuerdo con la filosofía de **Nagarjuna**, que no es nihilismo. La iluminación de Hui Neng sólo se puede comprender cuando la consciencia de uno traspasa a través del pensamiento racional y dualístico. Nada se puede asir porque prajna (la sabiduría) trabaja en una forma no-objetiva. Este el juego-espejo de la mente, verdadero, libre y dinámico.

En el Sutra del Sexto Patriarca, los dos tipos de meditación se ejemplifican muy discriminadamente a través de las dos frases chinas: **k’an-ching (kanjo) y chien-hsing (kensho)**. **K’an-ching** significa “prestar atención a la pureza”, y **chien-hsing** significa “ver en la verdadera naturaleza de uno”. Prestar atención es un esfuerzo del ego, mientras que ver en la naturaleza-búdica de uno es trascendencia. Ahí hay un mundo de diferencia. En el tipo de meditación de quietud, uno debe borrar hasta diríamos ‘limpiar’ las oscuridades, mientras ver en la naturaleza-búdica el polvo sobre el espejo no es un impedimento u obstáculo. En este último caso, el no-dualismo ya ha sido alcanzado. En la enseñanza de Hui Neng, dyana y prajna son la misma cosa, diríamos, la práctica y la iluminación son idénticas. Así que, aquí la meditación significa que es sólo un proceso de revelar la iluminación de uno: no es indispensable alcanzar la iluminación. Esa es la razón por la que Hui Neng no tenía un método específico de meditación. Hay una gran cantidad de libertad y flexibilidad en las técnicas de meditación. Él nos advirtió en contra de la meditación sentada inmóvil porque podría obstruir el Tao, oscureciendo la realidad verdadera. Al prestar atención a la pureza eternamente, uno solamente inhibe su

¹⁰  [4. Sunyata](#) - Por el Dr. Tan Kheng Khoo – Presione el enlace.



naturaleza-búdica original, porque nuestra naturaleza interna no se activa.

La Naturaleza-Búdica

La Doctrina de la No-Mente

Nagarjuna, en la Escuela del Camino Medio postula en el Sutra Diamante la teoría de Vacío. En la iluminación 'ver' es no-ver, conocer es no-pensar (wu-nien), la mente es no-mente (wu-hsin). D. T. Suzuki usa la palabra 'inconsciente' para abrazar el concepto completo. Su Doctrina Zen de la No-Mente significa la última realidad con términos como "no-pensamiento, no-forma, no-mente, realidad última, naturaleza-Búdica, etc." En el mismo estudio, Suzuki dice: "La naturaleza-propia que es el yo-ser, es el yo-ver, que no hay Ser que actúe, aparte de Ver, y que esos tres términos, **Ser, Ver y Actuar** son sinónimos e intercambiables o idénticos". Similarmente, el Sutra del Sexto Patriarca lee: "... en mi enseñanza todo tiene una organización o establecimiento de **no-pensamiento** como la doctrina principal, **no-forma** como la sustancia y **no-permanencia** como fundamento. La no-forma se debe separar de la forma, incluso cuando se asocia con ella. El no-pensamiento es no pensar incluso cuando involucre pensamiento. La no-permanencia es la naturaleza original del hombre". La Escuela Sureña de Hui Neng de la iluminación es una experiencia de la realidad última y de Trascendencia y Ser. Este paso adelante de la dualidad le trae al yogui a una nueva dimensión de Ser e Inconsciencia/Vacío Trascendental. Thomas Merton lo planteó muy bien: **"Realmente no hay diferencia si los objetos externos están presentes en el espejo de la consciencia. No hay necesidad de excluirlos o suprimirlos. La iluminación no consiste en estar sin ellos. En la comprensión de la luz de la sabiduría de prajna del Inconsciente, el vacío verdadero se alcanza cuando la luz de prajna filtra nuestra consciencia empírica e inunda con su claridad y transparencia, no solamente nuestro ser completo, sino todas las cosas alrededor de nosotros que vemos y conocemos. Entonces nos transformamos en la luz de prajna, 'devenimos' esa luz, que de hecho ya lo somos"**.

La naturaleza-Búdica no es el alma. No es la consciencia. No es el almacén de la consciencia (alaya-vijnana). **Dogen**: "Porque todos los seres son la naturaleza-Búdica". Es parte de todos los seres y todo lo



que existe. Esto incluye los humanos, animales, plantas y objetos inanimados. El **Sutra Avatamsaka** dice:

**Los Tres Mundos son Una Mente,
Nada existe fuera de la Mente.
La Mente, el Buda y todos los seres vivientes
—no hay diferencia entre esos tres.**

Los tres mundos son—el mundo del deseo, el mundo de la forma y el mundo de la no-forma. Eso significa el universo completo, la totalidad de la realidad física y mental. Cuando uno está iluminado, cuando la mente está despierta con la práctica y se ha alcanzado el nirvana: 'la mente es idéntica al Buda'. También, "la naturaleza-Búdica es todas las cosas". Todos los seres, en la misma extensión, son la naturaleza-Búdica. La única naturaleza-Búdica está siempre ahí en cada momento. La naturaleza-Búdica no se manifiesta en una serie continua de pasado, presente y futuro.

Uno no puede ver, oír o conocer la naturaleza-Búdica con los ojos, las orejas o la mente de uno. La naturaleza-Búdica es abierta, vasta, vacía y lucida. La base de la nada de la naturaleza-Búdica es el vacío. La nada de la trascendencia es el "vacío absoluto". Así que el ser de la naturaleza-Búdica es sinónimo con la nada de la naturaleza-Búdica y el vacío de la naturaleza-Búdica.

Como todo en el universo es impermanente, así también la naturaleza-Búdica. Solamente hay permanencia en devenir, pero la iluminación suprema y la naturaleza-Búdica son todos impermanentes. La iluminación Zen es una experiencia de la unidad (la no-dualidad). Matsuo declara:

**Fuera de la mente no hay Buda,
Fuera del Buda no hay mente.
¡No te apegues al bien, no rehúses el mal!
La pureza y la corrupción, si no dependes de ellas,
Comprenderás la naturaleza vacía del pecado.
Cada momento es imposible de asir,
Porque la naturaleza del no-yo está ahí.
Por lo tanto los tres mundos están sólo en la mente.
El universo y todas las cosas
Llevan el sello del Único Dharma.**

Nuestra mente es originalmente una con la naturaleza del Buda, diríamos nuestra naturaleza-búdica. Para los budistas Zen, la naturaleza-búdica es primero y el Buda histórico es segundo. Para



comprender nuestra mente-búdica uno debe practicar zazen incondicionalmente. Eso también debe incluir cada acción, palabra y pensamiento en nuestra vida diaria. Esta forma de vida Zen guiará al satori o la iluminación, pero el satori no es la meta principal. De acuerdo a Dogen, la práctica de meditación es la iluminación misma. Se ha dicho que la meditación (el zazen) es la práctica crucial y principal de todos los budistas Zen, pero el Koan es también de importancia primordial en la secta Rinzai.

El Zen Rinzai

La secta Rinzai también practica meditación, pero más importante es el Koan. Los métodos de meditación que usan, generalmente varían de maestro en maestro, y hay una cantidad razonable de libertad en sus métodos. Mientras el Zen Soto practica principalmente zazen y atención de las actividades diarias. Eisai-zenji (1141-1215), fundador de la secta Rinzai, viajó a China a estudiar Zen a la edad de 28 años, pero en ese primer intento no se iluminó. A los 49 años de edad volvió de nuevo a China y esta vez se iluminó completamente. Entonces fue capaz de transmitirle al Japón, la esencia del Rinzai de Lin-chi. Enseñó la adherencia estricta al **vinaya**, las reglas de disciplina para los monjes y monjes. Esto es de importancia vital. El zazen es secundario. Él también enseñó ese dharma, las enseñanzas Budistas de la Ley fueron idénticas a la mente-Búdica. Y para comprender la naturaleza-búdica, los sutras son completamente inútiles, a menos que uno ya esté iluminado. Eso significa que la mente-Búdica se trasmite de Buda a Buda. Nosotros ya somos Budas al nacer, pero no lo comprendemos. El método Rinzai de usar **koans** es progresar paso a paso en nuestra meditación. Los koans son cada vez más difíciles a medida que uno avanza, hasta que se ilumina.

El Koan

La práctica de los koans es única en la práctica de las religiones del mundo. Cerca del final del período **T'ang**, los maestros Zen desarrollaron esta técnica que guía a la iluminación. **Ruth Fuller Sasaki**, que estaba casada con un Maestro Zen japonés, dijo lo siguiente acerca de los koans: "El Koan no es un acertijo, adivinanza o problema para ser resuelto con un ingenio hábil. No es un instrumento verbal psiquiátrico para impresionar/impactar al ego desintegrado de un estudiante en una clase de estabilidad. No, en mi opinión nunca es una declaración paradójica excepto para esos que lo ven desde afuera. Cuando el Koan se soluciona, se comprende que es una declaración



simple y clara hecha desde el estado de consciencia que ha servido para el despertar”.

La Secuencia Psicológica de la Práctica del Koan

Nan-yuan Hui-yung (que murió en el año 930) fue el primero que aplicó las palabras de los maestros previos como un mundo ¹¹ (intercambio de maestro y discípulo) en una forma directa y rápida. Los **koanes** consisten de respuestas agudas de los maestros, anécdotas de la vida diaria de los monasterios Zen y ocasionalmente incluso versos de los sutras. Al discípulo se le da un koan a resolver a través de la continua concentración, con toda su energía, hasta que pierde el pensamiento racional. En esta atmósfera discriminatoria y sensitiva él interrumpe en, o pasa a hacia el dominio supranacional de la iluminación. Una concentración intensa en el koan, día y noche, finalmente llevará al practicante a un estado hiper-alerta, en el cual está atento de sólo una cosa—el koan. Al principio busca por la solución del koan, en vano. Cuando alcanza un estado de impotencia se encuentra a si mismo ‘subiendo por las paredes’ para encontrar la puerta de salida. De nuevo es inútil. Él tiene que tener un cambio en algún momento que le guíe a una explosión psíquica. El maestro siempre está ahí para guiar y dirigir al discípulo. Esta relación maestro-discípulo es muy cercana e intensa, como el gurú en la India. Hay entrevistas diarias con los reportes de makyo ¹² del estudiante (alucinaciones), su desesperación con **las correcciones y guía del maestro**. Cualquier cosa que pase, se le exhorta al estudiante a que continúe su trabajo mucho más fuerte hasta que la chispa de luz comienza a aparecer. De hecho, el satori.

La palabra china para koan es **kung-an**. Significa “anuncio público”. Generalmente se acepta que hay 1,700 casos de koan, pero hay probablemente muchos más. Los más conocidos koanes son el **Hekiganroku** y el **Mumonkan** del período Sung. Los cien casos de **Hekiganroku** retratan un cuadro vivido del mundo del koan y el movimiento Zen en China. Es de una calidad espiritual literaria excelente. La colección **Mumonkan** de cuarenta y ocho koanes es mucho más simple, es más para el uso práctico. Estos fueron compilados cien años después por Hui-Kai (1184-1260). Los Maestros Zen parecieron preferir el **Mumonkan**, precisamente por su simplicidad.

¹¹ Colección de diálogos entre un estudiante y un **roshi** (un maestro Budista Zen).

¹² **Makyo**: los resultados engañosos de la experiencia o alucinaciones.



El Zen Soto

Dogen introdujo el Soto Zen al Japón al principio del período del Kamakura (1185-1336). El Soto Zen dice que la meditación despierta al individuo al hecho de que ya está integrado a la Ley del Buda (diríamos, la iluminación), y es para comprender su naturaleza-Búdica inherente. Este principio de no-dualidad se conoce en el Budismo como **Madhyamika**. Declara y afirma que los pensamientos de dualidad (sujeto-objeto, ser y no-ser, etc.) no puede llegar a la verdadera naturaleza de la existencia. El **Madhyamika** afirma que hay dos niveles de verdad: la 'suprema' y la 'convencional'. La suprema significa discernimiento en lo trascendental, donde sunyata (el vacío o la vacuidad) disuelve los opuestos. En este vacío, los opuestos no causan ninguna dicotomía, ya que son entidades complementarias en el mundo existencial. Uno es todo y todo es uno. La verdad convencional, sin embargo, señala el discernimiento en lo fenomenal, que se refiere a la causa y el efecto en la doctrina de la originación dependiente o del origen dependiente. Así que, el **Madhyamika** de Dogen es la aplicación práctica de la no-dualidad.

El Soto Zen declara que la naturaleza-Búdica es inherente en nuestra mente y que la práctica de zazen es meramente para comprender esta naturaleza-Búdica inherente. Uno no puede adquirirla. En este contexto, la práctica del zazen es un acto de iluminación.

Al ver que la naturaleza-Búdica es universal, todos los hombres son iguales considerando o en referencia a la naturaleza-Búdica. Por lo tanto el Zen no es una filosofía analítica sino una experimental. También le sigue que el hombre tiene que trabajar, y el Zen valora la labor en el individuo practicante. El Zen consecuentemente enfatiza la armonía con el ambiente, que por naturaleza el hombre practica. Esto también simboliza el camino del **Bodhisattva**, que ayuda a aliviar los problemas de los otros seres sintientes. El Zen no permite la vida de un ermitaño en la cual el sufrimiento de los demás se excluye.

Dogen

Dogen¹³ nació en Kyoto en el año 1200, en una familia aristocrática. Su padre era un ministro gubernamental de alto rango. A la edad de cuatro años ya sabía leer poesía china y más o menos a los nueve

¹³ La imagen es una pintura del Maestro Zen Dogen.





años, leyó una traducción china del Abhidharma. Sin embargo, su niñez estuvo empañada por las muertes de su padre a los dos años y de su madre a los siete. Estas pérdidas le hicieron querer encontrar el significado de la vida y la muerte. Por lo tanto determinó unirse al monacato. Al principio enseñó que uno debía derrochar la vida transitoria, y que ninguna cantidad de poder o riqueza puede prevenir la

muerte. Cuando nos morimos sólo podemos llevarnos nuestro karma.

Devino un monje a la edad de trece años en el **Monte Hiei**, el Centro de Operaciones del Budismo Tendai. Por los próximos años estudió el Budismo Mahayana y Hinayana bajo su Maestro, el Abate **Koen**. Su enigma principal era que **“si todos nosotros estamos dotados con la naturaleza-Búdica, ¿por qué es tan difícil comprenderlo?”** Fue a muchos monasterios a preguntarlo, pero nadie le pudo proveer con una respuesta, hasta que llegó a **Eisai** en **Kennin-ji**. La respuesta de **Eisai** fue que todos los Budas mismos no piensan de la naturaleza-Búdica, sino que solamente los locos engañados arborescentes consideran esos problemas. Esto alivió a Dogen hasta cierto punto. Entonces decidió quedarse con Eisai y aprender sus enseñanzas Rinzai, pero Eisai murió el próximo año.

Después de esto, estudió por nueve años bajo Myozen (1184-1225), quien era discípulo de Eisai. Bajo la tutela de Myozen, aprendió los métodos de la secta Rinzai. Después de muchos años bajo Myozen, Dogen todavía estaba disgustado y no había logrado lo que quería. Entonces, en 1223 se fue a China con Myozen para estudiar más del Budismo Zen. Después de haber llegado a la China, se quedó en el barco por algún tiempo. Es en este barco que aprendió de un **monje-tenzo**, que había sido el cocinero de un gran monasterio, que el Zen se debe expresar a través de las acciones diarias, ya sea cocinar, limpiar o coser. De ahí se fue al monasterio **T'ien-t'ung** y se entrenó bajo el Abate Wu-chi. Fue aquí, donde fue discriminado por ser un monje extranjero. Su protesta en contra de esa discriminación racial no se escuchó. Fue solamente después que la apeló al Emperador que esta discriminación racial se rectificó. A pesar de esto, su entendimiento del Zen se profundizó. Cuando el Abate Wu-chi murió, él regresó a la China a estudiar bajo el Abate **Ju-ching**. Este último le enseñó a practicar zazen día y noche sin parar. Entonces un día escuchó a **Ju-ching** amonestando a un monje compañero que estaba

medio dormido cerca de él: “¡Al practicar **zazen**, el cuerpo y la mente tienen que soltarse; no puedes lograrlo a través de dormir!” con este regaño Dogen se iluminó completamente. Él continuó quedándose con Ju-ching por dos años más, porque la práctica después de la iluminación es tan importante como antes de la iluminación.

En 1227, decidió regresar a Japón. Al hacerlo, se desilusionó por norma de la práctica en su antiguo templo, Kennin-ji. Así que se mudó al templo **An-yo-in**. Aquí escribió “Una Recomendación Universal para el Zazen”, que enseña el zazen correcto y la esencia del Budismo Zen. También aquí escribió “La Práctica del Camino”, que fue la primera sección de su gran obra maestra, el [Shobo-genzo](#).

Al mudarse al templo de **Kosho-ji**, comenzó a construir su primer salón de meditación para los monjes y personas laicas igualmente. Al mismo tiempo previno en contra de construir templos lujosos e imágenes y estatuas de Buda. Cuando el salón se terminó de construir, su reputación llegó a ser tan popular que el salón era muy pequeño, para la cantidad de asistentes, al terminarse y tuvo que construir uno nuevo.

Los dos puntos principales de las enseñanzas de Dogen son: 1) no hay diferencia entre el zazen y la iluminación, manteniendo que el zazen en si mismo es una práctica iluminada y 2) una conducta diaria correcta es Budismo en si mismo. Sin embargo, también hizo hincapié en la importancia de los sutras, que el dijo en sus enseñanzas eran uno con la Verdad. También se opuso a la práctica del koan. Por otra parte, incluso hasta este día, algunos maestros **Sotos**, todavía enseñan la práctica del koan.

Los siguientes nueve puntos se pueden extraer del pensamiento de Dogen:

1. La identidad del yo y los demás. El Zazen es el entendimiento completo del ‘yo’, identificándose con los demás. Él dijo: “Estudiar el Camino es estudiar el ‘yo’. Estudiar el ‘yo’ es olvidarse del ‘yo’. Olvidarse del ‘yo’ es iluminarse a través de todas las cosas. Estar iluminado por todas las cosas es **remover las barreras** entre el ‘yo’ de uno y el de los demás”.

2. La identidad de la práctica y la iluminación. No hay diferencia entre la práctica y la iluminación. No debe haber ningún apego al resultado de la práctica.



3. La identidad de los preceptos y el Budismo Zen. Los monjes novicios se aprenden los 16 preceptos de los Bodhisattvas antes de llegar a ser monjes. No hay diferencia entre los preceptos y el Zen per se. Cuando se iluminan ellos ya están dotados con los preceptos.
4. La identidad de la vida y la muerte. Aunque la mayoría de las personas aman la vida y odian la muerte, nadie puede evitar la muerte. Cuando uno ya ha aceptado la muerte, no hay vida o muerte para amar u odiar. Ambas son parte de la vida de un Buda.
5. La identidad del tiempo y el ser. El tiempo es ser y viceversa. El tiempo sólo puede experimentarse pero no conocido intelectualmente. Ahora es ahora que incluye el pasado, presente y futuro. Si el ahora no hay los otros dos. El ahora es absoluto y eterno. Una vez que lo perdemos nunca regresa. Así que practiquen continuamente sin tardanza.
6. Ser y no-ser. No-ser, no es "nada". Es ser y viceversa. En términos no-dualísticos, ambos son absolutos. Así que tenemos ambos, la naturaleza-búdica y también no tenemos la naturaleza-búdica en el punto de vista no-dualístico. No-ser en el Zen nunca es la nada del nihilismo sino que es una función energética y creativa del Camino.
7. Hombres y mujeres. No hay brecha entre lo correcto y lo erróneo, entre la inteligencia y la estupidez, entre el estado social superior y el inferior, o entre los hombres y las mujeres. Todos pueden alcanzar la Budeidad. El Camino está abierto igualmente para los hombres y las mujeres.
8. Los monjes y las personas laicas. Ambos pueden practicar, pero los monjes están libres de los asuntos mundanos. Las personas laicas pueden seguir el Camino pero su práctica debe ser intensa y persistente. Por supuesto lo mejor es devenir monjes y seguir los preceptos. Recuerden que las enseñanzas de Dogen es que la práctica precede a la teoría.
9. Los Sutras y el Budismo Zen. El Camino de la mente-Búdica está más allá de las letras y los sutras, porque el apego a las letras y los sutras es en si mismo un obstáculo. Así que, es el apego a las letras y no las letras lo que se debe apartar.

Para Dogen la práctica del zazen es de primera importancia. Él recomendó: "Deben cesar de practicar basados en el entendimiento intelectual y el seguimiento de palabras. En su lugar, diríjense a vuestro interior e iluminense a si mismos. Deben descartar el cuerpo y la mente, y vuestro rostro original se manifestará. Si quieren alcanzar lo absoluto (la naturaleza-Búdica), deben practicar lo absoluto sin tardanza.

Sus instrucciones son: Uno debe sentarse sobre dos cojines, pongan uno arriba del otro, en una habitación tranquila, en la posición de loto completa o media, la mano izquierda sobre la derecha, los pulgares tocándose las puntas. Así sentado derechos en una postura corporal correcta, ni inclinados hacia la izquierda ni a la derecha, ni hacia delante ni hacia atrás. Todos los esfuerzos se deben dirigir a vencer la inquietud interna que surge del pensamiento discursivo. Aparten toda participación y terminen todos los asuntos. No piensen bien ni mal. No administren pros ni contras. Cesen todos los movimientos de la mente consciente y la medida de todos los pensamientos y puntos de vista. No planeen en devenir un Buda. Esto no tiene nada que ver con sentarse o descansar.

Esto... es el arte esencial del zazen. Es simplemente el portón-del-Dharma del reposo y el éxtasis. La práctica requiere una gran cantidad de esfuerzo. Debe ser persistente.

De acuerdo a Dogen, zazen es iluminación, cuando el cuerpo y la mente (el ego) se apartan. Su primer satori llegó cuando oyó a Ju-ching regañando a un compañero monje en China cuando éste se estaba quedando dormido en la meditación. Este satori fue el resultado de la separación del ego de su consciencia, y esta memoria permaneció con él el resto de su vida. Esta fue su experiencia consciente y luminosa de la iluminación percibida en el zazen. Había traspasado a la Inconsciencia no-dualística de la naturaleza-Búdica. Consecuentemente el satori es una experiencia de Ser. Esto fue su "tomar un paso más allá del pináculo de un poste de cien-pies de altura", cuando su consciencia normal se liberó y trascendió durante el zazen. Dogen instruyó formalmente a sus estudiantes con lo siguiente: el punto más importante en el estudio del Camino es el zazen. Muchos en China alcanzaron la iluminación solamente a través de la fuerza del zazen. El Camino de los Budas y Patriarcas es solamente el zazen. Cuando se le preguntó acerca del valor de los sutras, él replicó incómodamente: "Incluso si estudian mil sutras y diez mil sastras y se sientan tanto tiempo que rompan el asiento del zazen, no pueden



alcanzar el Camino de los Budas y Patriarcas sin la determinación de apartar el cuerpo y la mente, que es la quintaesencia misma de ser iluminado.

Él dijo de nuevo: “En el Dharma de Buda, la práctica y comprensión son **idénticas**. Porque la práctica presente de uno es la práctica en comprensión y la negociación inicial de uno del Camino en sí, es el todo o la suma de la comprensión original... Como ya eso es una comprensión en práctica, la comprensión es infinita, al igual que la práctica en la comprensión, la práctica no tiene principio ni fin, es infinita”.

Este punto de vista enseña o demuestra que el satori es un paso brillante hacia delante de la naturaleza-Búdica. El alcanzar el satori no es el final. La práctica debe continuar después de él (el satori), porque es la práctica en la iluminación, que debe confirmarse continuamente por la práctica. Por lo tanto su **shikantaza** (simplemente sentado) es la totalidad del Camino del Buda.

Satori

El satori es la iluminación. Es diríamos, el traspase del mundo dualístico al dominio no-dualístico de la Realidad. Esta es la meta de todos los místicos de todas las religiones. Cuando uno está en ese dominio, hay signos y síntomas pertenecientes a ese estado. Sin embargo, es inefable en el sentido que cuando uno regresa al dualismo no hay palabras que lo puedan describir (ese estado). No obstante, hay signos mentales, psicológicos, emocionales y físicos, que ni siquiera se acercan, para presentar de hecho, el Estado Último de Consciencia. El Estado Último de Consciencia es excelentemente glorioso con éxtasis, gozo y felicidad co-existente con la calma, la serenidad y la tranquilidad.

Primeramente, hay signos físicos de acercamiento al satori, pero no de la cosa real o verdadera. Calor, vibraciones de arriba a abajo de la columna vertebral, temblores de todo el cuerpo, dolor—algunas veces agonizantes—son algunos de los signos intuitivos. Entonces, el sentimiento de ligereza, como si uno estuviera flotando en el aire. **Makyo**, en la forma de alucinaciones y visiones son frecuentes, especialmente después de una meditación prolongada e intensa. Algunos van verdaderamente a los estados psicóticos. Makyo se debe reconocer y detener por el maestro o de lo contrario el discípulo será guiado al pasaje del jardín y habrá un daño imposible de reparar. Esto

es, porque el estudiante piensa que ha sido iluminado. Los Maestros Zen les llaman a eso "el dominio del diablo". Entonces lo más seguro es la Luz: todos los objetos en la habitación y la habitación misma se ilumina como si una luz exploradora inunda todo en la habitación. Si otras personas están presentes en esa habitación, algunas veces, alguno de ellos puede también ver la luz. Los estudiantes también experimentan luces de diferentes colores y toda clase de sonidos y música. Las visiones de Kwan Yin, los santos Budistas y el Buda mismo son comunes, guiando al siguiente consejo: "¡Si ves al Buda, mávalo!" El Maestro debe estar consciente de todos esos dominios diabólicos, que continuará regresando al estudiante al camino correcto. También el dolor es un síntoma frecuente. Un dolor agudo y penetrante como siendo pinchado con agujas de arriba-abajo de la espina dorsal, es también un síntoma común. Cuando el satori irrumpe o se presenta, hay un gran sentido de gozo y felicidad. Las personas ríen sin control. También lloran de felicidad. Bailan y cantan a toda voz. Hay una libertad equivalente a salir de una prisión después de décadas de encarcelación. Por supuesto, la liberación es mucho más excitante/estimulante que una salida de la cárcel.

La Consciencia Cósmica. La comparación más cercana al satori es un vistazo a la consciencia cósmica. Aquí, en el contexto Zen, la exclamación más frecuente es "el vacío"/ "la nada". Cada pensamiento, cada visión, cada maestro, cada concepto, se transforma en la 'nada'. Antes de esta infiltración, hay una gran tensión. Quizás haya luces o una total oscuridad. Entonces, abruptamente, el espacio infinito se torna en la nada. O "yo y el universo somos uno"¹⁴, es un comentario

¹⁴ Nota de Acharia: Sri Aurobindo lo describe en el siguiente poema:

[La Palabra del Silencio – Por Sir Aurobindo- 1939](#)

Mi mente actual es una quietud desnuda e impersonal,
Una palabra de visión clara e inconfundible,
Un volumen de silencio sellado por la divinidad,
Una grandeza pura de pensamiento y virgen de voluntad.

Una vez en sus páginas la ignorancia pudo escribir
Con un garabato del intelecto, la ciega conjetura del tiempo,
Y lanzar mensajes destellantes de luz efímera,
nutrimento para las almas que deambulan por la orilla de natura.

Mas ahora escucho una palabra mayor,
Nacida del rayo omnisciente, invisible y mudo:
Es la voz que sólo el oído del silencio ha percibido
Y surge desde la luz, comisionada por la eterna gloria.



común. Esta filtración puede ser precipitada a través de un sonido causado por una piedra rebotando en un bambú o el tic-tac de un reloj o el grito de un roshi. Después del episodio de la iluminación, el practicante está un poco confuso y fuera de sí. Necesita algún tiempo para ajustarse, gritar o llorar a toda voz. Por supuesto necesita también tener la confirmación del maestro.

Estos satoris pueden comenzar con uno débil al principio. Entonces se repiten una y otra vez, cada vez más fuerte que el previo. Estos mini-satoris reúnen fuerza a medida que se practica en el vuelo completo del satori. El satori final es el maha-satori. De ahí en adelante, no hay más duda ni el menor chance o la menor oportunidad de volverse atrás. Ahora el estudiante está establecido en el estado de iluminación, pero tiene que continuar practicando. Esta práctica de iluminación del zazen tiene que continuar hasta la muerte. Sin embargo, ahora él está dotado con los ocho aspectos de la iluminación de Buda que guía al Nirvana. Esos ocho aspectos son: **1) Liberación del egoísmo. 2) Satisfacción con cualquier cosa que tenga. 3) Una vida solitaria y en quietud. 4) Diligencia. 5) Atención Correcta y Plena. 6) Samadhi: para permanecer imperturbable 7) Sabiduría para la auto-reflexión. Él tiene ahora el poder de ver la Verdad a simple vista. 8) Liberación de las discusiones y los pensamientos al azar.**

Hay muchos más libros sobre el Zen que uno puede leer. Si están interesados, uno puede leer sobre los Maestros como Matsu, Huang-Po, Hakuin, Harada y Yasutani. Para los lectores en inglés, no deben perderse el Dr. D. T. Suzuki (1870-1970). Como miembro de la secta Rinzai fue uno de los iluminados. Con su conocimiento exquisito del inglés, analizó, por lo menos como excelente, el Zen Rinzai.

Bibliografía

1. Aitkin, Robert. **Taking the Path of Zen.** North Point Press. 1982.
2. Blyth, R.H. **Zen and Zen Classics.** Vintage Books. 1978.
3. Dumoulin, Heinrich. **Zen Enlightenment.** Weatherhill. New York. 1979.
4. Cleary, Thomas. **The Original Face: An Anthology of Rinzai Zen.** Grove Press inc. N.Y. 1978.

Todo cambia de una amplitud y paz continua
A un tumulto de gozo en un océano grandioso de liberación.



5. Cleary, Thomas. Records of things heard (talks by Dogen). Prajna Press Boulder. 1980.
6. Cleary, Thomas. Timeless Spring. A Soto Zen Anthology. A Wheelwright Press Book. 1980.
7. Harada, Sekkei. The Essence of Zen. Kodansha International. 1993
8. Red Pine, translated by. The Zen Teaching of Bodhidharma. North Point Press. 1987.
9. Suzuki, Shunryu. Zen Mind, Beginner's Mind. Weatherhill. 1976.
10. Suzuki, D.T. The Awakening of Zen. Prajna Press. Boulder. 1980.
11. Suzuki, D.T. What is Zen? The Buddhist Society, London. 1971.
12. Suzuki, D.T. Living by Zen. Rider and company. 1972
13. Suzuki, D.T. The Zen Doctrine of No Mind. Rider and Company. 1969.
14. Yokoi, Yuho. Zen Master Dogen. Weatherhill. 1976.

Mapa de la Península de Malaca



Península de Malaca tomado de Wikipedia

Final del Documento

Terminado de Traducir el miércoles, 01 de diciembre de 2010

Filename: A_touch_of_Zen_Spanish
Directory: C:\Documents and Settings\Hortensia\My
Documents\Dr. Tan Kheng Khoo
Template: C:\Documents and
Settings\Hortensia\Application
Data\Microsoft\Templates\Normal.dot
Title: Un Toque de Zen
Subject:
Author: Dr. Tan Kheng Khoo
Keywords:
Comments: Traducido al español por Yin Zhi Shakya
Creation Date: 11/23/2010 11:37:00 PM
Change Number: 372
Last Saved On: 12/1/2010 11:08:00 AM
Last Saved By: Hortensia De la Torre
Total Editing Time: 1,537 Minutes
Last Printed On: 12/1/2010 11:08:00 AM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 31
Number of Words: 10,310 (approx.)
Number of Characters: 50,624 (approx.)