

EIHEI DÔGEN  
LA ENTRADA DE LA VÍA MENTAL EN JAPÓN



*Conocer el camino del Despertar\*  
es conocerse a sí mismo;<sup>1</sup>*

Círculo: *Enso*, símbolo relacionado con el Zen. Iluminación, universo, vacío, expresión del momento.

---

<sup>1</sup> Primer verso del conocido poema de Dôgen que aparece en su libro *Shobogenzo* (El Ojo del Tesoro de la Verdadera Ley), capítulo Genjokoan (Sobre la actualización del kôan).

## CONTENIDO

|   |    |
|---|----|
| Resumen .....                               | 1  |
| Síntesis .....                              | 1  |
| Presentación .....                          | 2  |
| Objeto de Estudio .....                     | 2  |
| Interés.....                                | 2  |
| Punto de vista .....                        | 2  |
| Encuadre del estudio .....                  | 2  |
| Introducción al budismo .....               | 3  |
| Introducción al Zen .....                   | 4  |
| Ejemplos de la Vía Zen.....                 | 6  |
| La entrada del Zen en Japón.....            | 15 |
| Eihei Dôgen.....                            | 16 |
| Biografía y presentación .....              | 16 |
| Concepciones (doctrina).....                | 17 |
| Procedimientos.....                         | 19 |
| Propósito .....                             | 20 |
| Diversas experiencias y comprensiones ..... | 21 |
| Síntesis y un camino .....                  | 22 |
| Maestros posteriores .....                  | 23 |
| Repercusiones en la cultura japonesa .....  | 26 |
| Glosario.....                               | 28 |
| Bibliografía.....                           | 32 |

## Resumen

En el presente aporte, para facilitar la presentación de Dôgen, primero encontraremos un breve contexto sobre el budismo y el Zen\*. Después para entrar en la vía o frecuencia de trabajo mental veremos algunos textos de maestros de la tradición Chan\* (Zen\*) en China. A continuación nos sumergiremos en la efervescencia espiritual de Japón en el siglo XIII. En esta situación Dôgen florece. Seguidamente pasaremos por sus textos con recomendaciones, formas de trabajo y experiencias esclarecedoras y reconfortantes. Por último hallaremos una síntesis de la continuación de la escuela Zen\* en la que se destacan las importantes repercusiones de este budismo en la cultura, las creencias y el estilo de vida de los japoneses. En los anexos he añadido un breve glosario para facilitar la comprensión. Las palabras marcadas con un asterisco (\*) aparecen en este glosario.

En este punto debo anotar una dificultad. Ocurre que no todos los textos de este maestro están traducidos ni publicados en castellano. Pero con lo encontrado ha sido suficiente para armar este aporte. Desgraciadamente esto es más común de lo que nos gustaría. Baste decir que una gran parte de los sermones de Buda aún están pendientes de ser traducidos y publicados en castellano.

## Síntesis

Hace aproximadamente un año vi una película titulada Zen\*. En ella un maestro japonés suelta la siguiente frase “dejar caer cuerpo y mente”. Cuando la escuché me quedé pensando “esta frase no puede ser dicha sin más, parece la síntesis de una experiencia, una comprensión profunda”. Reconocía en mis experiencias de la disciplina y el ascetismo esa experiencia que se tiene al intentar acceder a lo profundo de la conciencia. Efectivamente se va trabajando para desconectar, desposeer, desapegarse del registro del cuerpo y del registro de la propia conciencia. Es decir, soltar el cuerpo y la conciencia.

Entonces me dije que estudiaría este maestro para ver si la frase era publicitaria o la expresión de una experiencia profunda. Ahora puedo decir que mi resonancia en aquel momento era correcta, el tal Dôgen sabía de lo que hablaba. No solo esto, además he apreciado y me ha alegrado el impacto del budismo Zen\* en la cultura japonesa. Y también me ha sorprendido gratamente la tradición de maestros del Zen\* (Chan\*) en China.

Independientemente de cual sea la situación actual de esta escuela creo que su aporte es digno de rescatar y reconocer.

Juan Espinosa  
[juanespinosanton@gmail.com](mailto:juanespinosanton@gmail.com)  
Parques de Estudio y Reflexión, Toledo  
<http://www.parquetoledo.org/>  
Octubre de 2012

## Presentación

**Objeto de Estudio:** El maestro japonés Dôgen, en concreto sus procedimientos y sus experiencias en el trabajo para trascender los determinismos de la conciencia.

**Interés:** Al igual que en los anteriores trabajos, el interés es buscar personas que emprendieron grandes búsquedas de experiencias internas, que aprovecharon lo que había en su entorno, que llegaron a esas experiencias e irradiaron con fuerza influyendo significativamente.

**Punto de vista:** desde nuestro nivel de experiencia y trabajo interno dado por la disciplina mental y los trabajos de ascesis.

**Encuadre del estudio:** En este estudio he abierto el encuadre geográfico y temporal más que en los anteriores. Esto me ha parecido conveniente porque estamos incursionando en una cultura muy lejana de la occidental cristiana. Ya de por sí, cualquier investigación fuera del área cultural de la que uno procede tiene que ser hecha, me parece, con especial cuidado ya que los códigos y contextos culturales no se conocen y fácilmente se escapan a la percepción de un foráneo. Esta es la razón de la apertura del encuadre incluyéndose en el estudio algunos ejemplos de maestros chinos del budismo Chan\* (en Japón se llama Zen\*) previos a Dôgen y también una pequeña síntesis de las repercusiones en Japón del fuerte impulso que este y otros maestros dieron a las escuelas de budistas en este país en el siglo XIII. Creo que esta apertura del encuadre puede facilitar la comprensión del fenómeno.

**Como encuadre mayor,** este trabajo es el cuarto de una serie<sup>2</sup>. Ya están seleccionados los siguientes a estudiar -ya estoy paseando mi mirada y mis dedos entre místicos musulmanes- y quizá la serie se cierre cuando haya cubierto otras regiones y otros momentos históricos. Es posible -nunca se sabe a priori- que lo cierre en 8 o 9 producciones. Así, hoy presento esta cuarta perla de un collar que pretende ser universal y atemporal; un collar de perlas en el que estén algunos de los místicos más representativos de las diferentes culturas y momentos.

---

<sup>2</sup> El 1º es *Teresa de Jesús, experiencias místicas y procedimientos*; el 2º *La entrada a lo profundo en Juan de la Cruz*; y el 3º *Ignacio de Loyola, la vía alegórica para la transformación interna*. Todas se pueden descargar de la web de Parque Toledo: [www.parquetoledo.org](http://www.parquetoledo.org)

## Introducción al budismo

Cuenta la tradición que el buda histórico, agotada la vía de las privaciones ascéticas, abandonó el camino del sacrificio y, animado por el recuerdo de un momento de mente lúcida, se sentó bajo el árbol Bodhi –una higuera, *Ficus religiosa*– a meditar buscando ese especial estado. Cuarenta y nueve días de cuidadosa meditación, paso a paso, superando las ilusiones de la mente, aguantando los embates de los deseos, triunfando sobre las tentaciones de Mara\* (alegoría de las tendencias personalistas del “yo”) hasta que alcanzó la liberación, el Despertar\*, el Nirvana\*. Poco después emprendió camino a Benarés en donde echaría a rodar la rueda del Dharma\* –el camino, la enseñanza, la doctrina- en el conocido Parque de las Gacelas. Allí dio su primer sermón conocido como el sermón de Benarés en el que explicó las cuatro Nobles Verdades:

1. La naturaleza de la vida es sufrimiento: *“He aquí, oh monjes, la Noble Verdad sobre el sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, unirse con lo no deseable es sufrimiento, separarse de lo que se desea es sufrimiento, no obtener lo que se desea es sufrimiento. En resumen, los cinco agregados<sup>3</sup> son sufrimiento.”*

2. La segunda Noble Verdad apunta al origen de sufrimiento: el deseo o "sed de vivir" acompañado de todas las pasiones y apegos: *“He aquí, oh monjes, la Noble Verdad sobre el origen del sufrimiento. Es el deseo que produce el renacimiento, que acompañado con placer y pasión encuentra siempre nuevo deleite, ahora aquí, ahora allí. Es decir, el deseo por los placeres de los sentidos, el deseo por la existencia y el devenir y el deseo por la no existencia.”*

3. La tercera Noble Verdad es la cesación de sufrimiento que se puede conseguir alcanzando el Nirvana\*: *“He aquí, oh monjes, es la Noble Verdad sobre la cesación del sufrimiento. Se trata de la cesación completa de este deseo, abandonar el deseo, renunciar al deseo, liberarse del deseo y desprenderse de él.”*

4. La cuarta Noble Verdad es el Sendero que conduce al cese del sufrimiento y a la experiencia del Nirvana\*: *“He aquí, oh monjes, la Noble Verdad sobre Vía que conduce a la cesación del sufrimiento. Se trata del Noble Óctuple Vía; es decir, entendimiento justo, pensamiento justo, palabra justa, acción justa, medio de existencia justo, esfuerzo justo, atención justa, concentración (es decir, *mamadi*<sup>4\*</sup>) justa.”<sup>5</sup>*

---

3 Los cinco agregados o *skandha* conforman la personalidad. Agrupados generan la ilusión de un yo y son: el cuerpo, las sensaciones, las percepciones, las predisposiciones psíquicas (llamadas las tendencias del karma\*) y la conciencia que discierne.

4 El *samadhi* es la herramienta básica del budismo. Según una escuela con este término se refieren a la atención sobre los actos de conciencia; según otras a la concentración sobre un objeto –cierre del foco atencional- para producir el vacío dinámico de los actos de conciencia. Mircea Eliade lo comenta así: *“Se denomina samadhi tanto al método como a la situación mental de suspensión del yo. Por samādhi, o éxtasis yóguico, se entiende el resultado final que corona todos los esfuerzos espirituales y ejercicios del asceta. El término samādhi tiene los significados de “unión”, “totalidad”, “absorción”, “concentración suprema de la mente”, “conjunción”. Suele traducirse por “concentración”, pero ello implica el riesgo de confundirse con el significado de dhāranā. De ahí que juzguemos preferible tomarlo en el sentido de “éxtasis” o “conjunción”.* Mircea Eliade, *Historia de las ideas y las creencias religiosas*, Vol. IV, *las religiones en sus textos*. Ediciones Cristiandad, Madrid, 1980, Pág. 518 citando Yoga, Inmortalidad y libertad del mismo autor.

5 Del artículo de las Cuatro Nobles Verdades del *Diccionario Akal del Budismo*, Philippe Cornú, Trad. Francisco López Martín, Ediciones Akal, Madrid, 2004, Pág. 133 y sigs. y de *Historia de las creencias y las ideas religiosas*, Vol. IV, *Las religiones en sus textos*, Mircea Eliade, Ediciones Cristiandad, Madrid, 1980, pág. 589.

Durante cincuenta años estuvo predicando la doctrina y animando la creación de *shangas*<sup>6</sup>. Finalmente a los 80 años de edad, Bhuda Sakyamuni\* –Sakya es su clan familiar- entró en el Paranirvana. Se había lanzado al mundo una doctrina de liberación, una práctica, una forma de vivir, que se extendería por Asia golpeando fuertemente las culturas, modificando las creencias, dando la opción de la superación del sufrimiento y la liberación de los condicionamientos mentales por la meditación.

A los pocos siglos, del tronco budista se abrieron dos grandes ramas: Theravada\* y Mahayana\*, también conocidos como el budismo del sur (se extendió principalmente por India, Sri Lanka, Tailandia, Camboya, Vietnam) y el budismo del norte (Tíbet, China, Mongolia, Corea y Japón) respectivamente. No vamos a abordar las diferencias entre ellas porque no es el objeto de nuestro estudio, diremos que el budismo Zen\* pertenece al Mahayana\* y se desarrolló principalmente en China, Corea y Japón.

## Introducción al Zen

Continuando con lo que cuenta la tradición, el budismo Zen\*<sup>7</sup> arranca con el desembarco en Cantón, sur de China, del maestro budista Bodhidharma. Él creó una nueva escuela con procedimientos que apuntan directamente al Despertar\*. El recogimiento meditativo o *dhyâna*\* es común en las diferentes ramas del budismo: *“pero esta escuela se especializó en una forma particular de meditación que no es ni progresiva ni quietista, sino que se dirige directamente a lo esencial, es decir, a la experiencia directa del Despertar\* como se describe en el Mahayana\*”*.<sup>8</sup>

Esta escuela parte del principio de que cualquiera puede alcanzar el Nirvana\* directamente sin apenas conocimientos de la doctrina, sin apenas experiencia en la práctica meditativa. ¿Y cuál es la máxima aspiración del Zen\*? Según esta escuela esta aspiración está descrita en el Sandhinirmocana-sutra (“sermón sobre la explicación de los misterios”). Según dicha escritura, Buda dijo:

*“Como los seres ignorantes no experimentan más que el pensamiento y la conceptualización, y la verdad última trasciende todos los objetos de pensamiento y conceptualización, solo los sabios podrán comprender dicha verdad. Esta verdad carece de formas, mientras que el pensamiento y la conceptualización solo pueden operar en la esfera de las formas. Debéis saber que la verdad última trasciende todos los objetos del pensamiento y la conceptualización. **Esta verdad no puede ser expresada mediante palabras, mientras que el pensamiento y la conceptualización operan tan solo en el***

---

6 Javier Palacio Tuaste, traductor al castellano de *Corp et Esprit*, explica muy bien, a mi entender, el funcionamiento original de la *sangha*: *“Al principio, las comunidades no vivían aisladas en sus monasterios, sino inmersas del todo en la sociedad. Los monasterios habían sido construidos a una razonable ‘distancia a pie’ de las ciudades y de los pueblos, puesto que los monjes y las monjas tenían la obligación de mendigar su alimento diariamente. Los monjes mantenían también numerosos contactos con laicos de ambos sexos, pues no hay que olvidar que tenían por tarea el dar a conocer las enseñanzas del Buda, tanto por medio de conferencias como durante las comidas que les eran ofrecidas por los adeptos. La misma comunidad estaba construida por dos grupos, monjes y monjas, designados por medio de la expresión la comunidad en sus dos caras, que no vivían aislados los unos de los otros, ya que cada miembro seguía las mismas enseñanzas de Shâkyamuni y sus discípulos. Los hombres y las mujeres no podían, por lo tanto, ignorarse o evitarse.”* *Cuerpo y espíritu. La transmisión de las enseñanzas del Buda*, Dôgen. Paidós, Barcelona, 2002, pág. 93. nota 50.

7 Palabra japonesa traducción de la palabra china *Chan* o *Tch’an* que a su vez proviene de la palabra china *channa*, transcripción china del sánscrito *dhyâna*, “recogimiento meditativo”.

8 *Diccionario Akal del Budismo*, Philippe Cornú, Ediciones Akal, Madrid, 2004, pág. 101.

*reino de las palabras. Por tanto, debéis saber que la verdad última trasciende todos los objetos del pensamiento y la conceptualización. Dicha verdad carece de representación, mientras que el pensamiento y la conceptualización solo operan en el reino de lo representable. Debéis saber que la verdad trasciende todos los objetos de pensamiento y conceptualización. Esta verdad acaba con toda controversia mientras que el pensamiento y la conceptualización solo operan en la esfera de la dialéctica.”<sup>9</sup>*

Y un poco más adelante:

*“Una persona que no haya probado más que sabores acres y amargos durante toda su vida, no podrá pensar, apreciar ni creer siquiera en la dulzura de la miel o el azúcar. Quien, necia y apasionadamente, se aferre a los objetos y se entusiasme con ellos, no podrá pensar, apreciar ni creer siquiera en la maravillosa dicha del desapego y la desidentificación interna respecto de los datos sensoriales. Una persona ignorante que, debido a la excesiva importancia atribuida a las palabras, permanezca siempre apegado a la retórica, no podrá pensar, apreciar ni creer siquiera en la felicidad del silencio y el sosiego internos. Quien en su ignorancia, conceda una importancia excesiva a los signos perceptivos y cognitivos, permanecerá apegado a las apariencias de este mundo y no podrá pensar, apreciar ni creer siquiera en el nirvana\* final que acaba con todos los signos y pone fin a toda cosificación.”<sup>10</sup>*

Pues bien, el acceso a la experiencia y consolidación de este “nirvana\* final” es el intento por vía directa del budismo Zen\* que además no tiene como tendencia el clasismo, ni la distinción de los maestros, más bien al contrario. Como dijo Dahui, otro gran maestro chino: *“Para alcanzar la iluminación no es necesario abandonar la familia, dejar el trabajo, hacerse vegetariano, convertirse en una secta o retirarse a un lugar solitario”*.<sup>11</sup>

Así se va configurando una escuela que da mucha libertad al practicante ya que no se enfatiza en la doctrina aunque se estudie, no se depende del maestro aunque se le escuche o consulte, no se cristaliza en formas o dichos. Lo que se requiere es permanecer atento. Por eso diferentes maestros Zen\* pondrán en marcha sucesivas herramientas. Entre ellas cabe destacar el *kôan\** y la práctica de la meditación<sup>12</sup> sentada frente a un muro, en japonés llamada *zazen\**.

Además el Zen\* participa del espíritu budista en cuanto a que las prácticas se adaptan a las personas y no al revés: *“la observación del axioma budista del Mahayana\* ha de ser estricta: los sistemas particulares no pueden fijarse como prescripciones universales en la iluminación del afectado.”*<sup>13</sup> Es decir, el camino que ha desarrollado un individuo no puede imponerse como modelo universal.

---

9 *La esencia del Zen*. Los textos clásicos de los maestros chinos. Selección, traducción y epílogo de Thomas Cleary, Editorial Kairos, Barcelona, 2001, pág. 147.

10 *Ibid.*, pág. 148.

11 *Ibid.* pág. 7.

12 En rigor, no es correcta la palabra meditación referida a la capacidad reflexiva de la mente sobre sí misma. La palabra más conveniente es concentración ya que de eso se trata la práctica, en dejar parada la mente de actos y objetos mediante la atención o la concentración.

13 *Las Cinco casas del Zen*. Los textos clásicos de los grandes maestros de la historia del Zen. Thomas Cleary, RBA, Barcelona, 1998, pág. 9.

Atribuidos al fundador Bodhidharma, aun cuando su formulación clásica es posterior, estos son los “cuatro principios” del Chan\* o Zen\*\*:

- “1. Una transmisión especial más allá de las Escrituras.*
- 2. No depender de las palabras ni de los conceptos.*
- 3. Apuntar directamente al corazón del hombre.*
- 4. Contemplar la naturaleza propia de uno y, así, realizar el estado de Buddha”.*<sup>14</sup>

Seguramente esta flexibilidad y este estímulo de la experiencia directa personal por encima de los estereotipos dogmáticos ha hecho del budismo un árbol que aun con el paso de los siglos continúa alimentando a miles de sanghas, cientos de miles, si no millones de monjes en las diferentes ramas.

## **Ejemplos de la Vía Zen**

Al estudiar el Zen\* me he encontrado con una tradición riquísima de maestros con un gran nivel. En verdad, ha sido impactante leer las diferentes recopilaciones de la larga y brillante cadena de maestros chinos y japoneses. Recomiendo especialmente los dos libros de T. Cleary y el de J. Brosse que aparecen en la bibliografía. He hecho un gran esfuerzo de selección intentado elegir la “crème de la crème”.

Esta lectura será suficiente para captar una forma de trabajo y será mejor navegar en sus aguas, respirar sus aires, que intentar una comprensión intelectual concepto por concepto. En esta inmersión en las aguas seguro que hay cosas difíciles, que se nos escapan, pero podremos captar la frecuencia psicológica en la que se desarrolla el Zen\*. Esta frecuencia es mental. Espero que no se confunda con intelectual o racional que se refiere solo una parte de la conciencia.

El trabajo por la vía mental tiene como fundamento la atención a los actos de conciencia, sean estos intelectuales, emotivos o motrices; sean estos divagaciones, sueños, reflexiones o inspiraciones. Por lo tanto, mucho más allá de la simple racionalidad, intenta captar la dirección y la forma de la conciencia para trascenderla.

Entonces por unas pocas páginas navegaremos en las aguas del Zen\*. A veces nos resultarán inspiradoras, a veces incomprensibles, otras resonarán con nuestras experiencias. Pero siempre nos pondrán en presencia de una búsqueda de lo Profundo mantenida por siglos.

Algunos de estos textos los comento o los introduzco, otros los expongo “en crudo” para que lleguen a cada cual.

### **Huei-K’o, El segundo patriarca (487-593)**

Jaques Brosse en su libro presenta a este maestro como: “un letrado muy erudito que había adquirido cierta reputación por su conocimiento profundo de las tres filosofías, el confucianismo, el taoísmo y el budismo. Cuando oyó hablar del misterioso monje indio que meditaba frente a una pared desde hacía años, se sintió inmediatamente atraído por él<sup>15</sup>; sin duda comprendió intuitivamente que él era el

---

14 *Los maestros Zen*, Jacques Brosse, Traducción de Esteve Serra, Mandala, Editor José J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, pág. 40.

15 Se refiere a Bodhidharma, primer patriarca e iniciador del budismo Chan.



maestro que aún no había encontrado.”<sup>16</sup> Después de trabajar algunos años con este maestro indio, él le nombró su sucesor. Este es el texto de Huei-K’o que presentamos:

### **Lankavatâra Sûtra**

#### *El sûtra del descenso en Sri Lanka*

*«Cuatro elementos están en el origen del funcionamiento de las [seis]<sup>17</sup> conciencias sensoriales: el desconocimiento de la naturaleza del mundo visible, al no considerarlo como salido de nuestra propia conciencia, el apego a la agitación provocada por el despliegue de lo mental y de las impregnaciones de la forma, impregnaciones acumuladas desde tiempos infinitos, la convicción de que la naturaleza propia pertenece originalmente a la conciencia [mental], y la curiosidad ardiente con respecto a la infinita diversidad de los seres.*

*(...) El cuerpo que procede de ella efectúa [a su vez] sus operaciones. Pero conciencia mental y conciencias sensoriales ignoran que ellas se condicionan mutuamente y que operan en razón de su apego a la diferenciación de lo visible –lo cual no es en realidad más que conciencia; así, las conciencias se despliegan, íntimamente unidas, limitando su esfera sensorial de conciencia informadora. Cuando las conciencias operan de esta manera [inconsciente], los propios yogin<sup>18</sup> que se entregan al arrobamiento<sup>19</sup> no están al corriente del funcionamiento de las impregnaciones sutiles y piensan que poniendo fin a las conciencias sensoriales se absorberán en el arrobamiento. Pero se sumergen en él sin haber puesto fin a estas conciencias, pues los gérmenes de impregnación no están destruidos<sup>20</sup>. Si estos yogin están desapegados, no es sino de la esfera objetiva.”<sup>21</sup>*

Como se puede apreciar en este excelente texto, este maestro tiene una comprensión y una experiencia muy clara del funcionamiento de la conciencia, de sus condicionamientos y de los apegos a los sentidos. Aquí hace una distinción entre conciencia mental y conciencias sensoriales. Es clásico en el budismo entender los sentidos como conciencias porque lo comprenden más allá de lo puramente orgánico, es decir, el sentido para ellos, no solo es el órgano sensorial sino además la estructuración y la relación entre el sentido y la conciencia. Esta comprensión es similar a la nuestra que está explicada por el Maestro en Apuntes de psicología en el apartado *Características comunes de los sentidos*: “Todos [los sentidos] efectúan, en sí mismos, actividades de abstracción y estructuración de estímulos, según sus aptitudes. La percepción es producida por el dato más la actividad del sentido”<sup>22</sup>.

---

16 *Los maestros Zen*, Jacques Brosse, Traducción de Esteve Serra, Mandala, Editor José J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, Págs. 30 y 31.

17 Estas seis conciencias sensoriales no hay que confundirlos con los cinco agregados. Estas seis son los cinco sentidos (tacto, vista, oído, gusto, olfato) más el sexto que coordina los anteriores y reflexiona, la conciencia.

18 Yogin se entiende aquí en el sentido amplio: «el que busca la unión». (N. A.)

19 El *samâdhi*, Concentración del espíritu apaciguado. (N. A.)

20 No es, pues, una verdadera extinción (*nirvâna*). (N. A.)

21 *Los maestros Zen*, Jacques Brosse, Traducción de Esteve Serra, Mandala, Editor José J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, págs. 36 y 37.

22 *Apuntes de psicología*. Silo, Ulrica Ediciones, Rosario, Argentina, 2006, pág. 20.

En la parte final del párrafo advierte que no basta con desapegarse de los sentidos (conciencias sensoriales) que también llama esfera objetiva (el mundo de los objetos). Es decir, para él, estos yogin han llegado a un paso intermedio.

### **Seng-Ts'an, El tercer patriarca, (520-606)**

#### **XINXINMING**

Canto al corazón de la desconfianza

“Si no hay error, no hay fenómenos.  
Si no hay construcciones [mentales], no hay mente.  
El sujeto se disuelve cuando desaparece el objeto.  
El objeto desaparece cuando se disuelve el sujeto.  
El objeto es objeto en relación al sujeto.  
El sujeto es sujeto en relación al objeto.  
Si se quiere conocer ambos aspectos,  
su origen es el mismo: vacuidad.  
En la vacuidad ambos son idénticos  
y ambos incluyen todos los fenómenos.”<sup>23</sup>

Aquellos que hayan trabajado la disciplina mental<sup>24</sup> entienden bien este texto que primero muestra la forma mental acto-objeto, y después expresa comprensiones y registros que solo se tienen si se han superado los determinismos de la forma mental.

### **Huei-Nêng, El sexto patriarca, (638-713)**

#### **Mahâ Prajñâ\* Paramitâ**

La perfección de la Gran Sabiduría

*“Benévolos oyentes, la sabiduría del Despertar\* es inherente a nuestra naturaleza. Si no conseguimos verla es a causa de las ilusiones secretadas por nuestra mente. Desde el punto de vista de la naturaleza de Buddha, no existe ninguna diferencia entre un Despierto y un ser corriente, salvo el hecho de que uno la conoce y el otro la ignora. Por esto debemos recurrir a las instrucciones de los despiertos si queremos conocerla. El sùtra dice que hay que buscar refugio en el Buddha que está en nosotros, no dice que haya que tomar refugio en otros distintos de él. Si no tomáis refugio en vuestra propia naturaleza, no encontraréis refugio en ninguna parte.”<sup>25</sup>*

Este párrafo seguramente nos resuena mucho. Primero porque “la real sabiduría está en el fondo de tu conciencia...”<sup>26</sup>. Y en segundo lugar tenemos la experiencia

---

23 *Iluminación Silenciosa. Antología de textos Soto Zen*, Selección de Dokushô Villalba. Edición de Kepa Egiluz, Miraguano ediciones, Madrid, 2010, pág. 131

24 Los textos de trabajo de las cuatro disciplinas se pueden encontrar en la web de Parque Toledo <http://www.parquetoledo.org> y en la del Parque Punta de Vacas <http://www.parquepuntadevacas.org>.

25 *Los maestros Zen*, Jacques Brosse, Traducción de Esteve Serra, Mandala, Editor José J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, págs. 78 y sigs.

26 Frase en el primer párrafo de la arenga “*La curación del sufrimiento*” dada por Silo el 4 de mayo de 1969 en Punta de Vacas, a los pies del Aconcagua. Con esta arenga se lanza al mundo una doctrina de liberación, de superación del sufrimiento, de Sentido y de trascendencia. Esta concepción de llegar a la liberación trabajando y meditando hacia la comprensión de lo profundo de uno mismo es universal y la podemos encontrar en el budismo, en el Islam, en el judaísmo, en Plotino, en los místicos españoles del siglo XVI, en “*El secreto de la flor de oro*” y un largo y largo etcétera.

de que los mecanismos y el camino para tener experiencias de despertar\*, de iluminación, está dentro de nosotros y, por ende, en todo ser humano. Este tema de “*buscar refugio en el Buddha que está en nosotros*” lo veremos con frecuencia en el Zen\*.

### **Ma-Tsu, (709-788)**

#### ***El Espíritu***

*“Estar extraviado es haber perdido el Espíritu original y errar lejos de la propia morada. Estar despierto es redescubrir la propia naturaleza original y regresar a la propia morada.”<sup>27</sup>*

Después de terminar la disciplina intercambié con algunos maestros sobre los registros de los últimos pasos. Me llamó la atención que entre ellos, varios hablábamos de este registro de regresar al hogar, de reconocer en lo profundo un hogar, la propia morada. Mas adelante, en el apartado de ***diversas experiencias y comprensiones*** de Dôgen (pág. 21) volveremos a esto.

#### ***La ilusión y la iluminación***

*“La ilusión consiste en ignorar nuestra mente esencial. La iluminación, por el contrario supone comprender nuestra verdadera naturaleza. Cuando estés iluminado jamás volverás a ilusionarte.”<sup>28</sup>*

### **Pai-Tchang Huai-Hai (720-814)**

A continuación veamos un diálogo entre este maestro y un discípulo. He abstraído algunas partes para exponer lo más esencial e ilustrativo. Creo que no es necesario comentarlo.

#### **Tratado del Despertar súbito**

Tun-mu Ju-tao Yao-men lun

*“2. ¿Qué método debemos practicar para llegar a la liberación?”*

*— Sólo se puede alcanzar mediante el Despertar súbito.*

*— ¿Qué es el Despertar súbito?*

*— Súbito quiere decir desembarazarse de un solo golpe de todo pensamiento erróneo. El Despertar es comprender que el Despertar no es algo que se pueda alcanzar.*

*— ¿Cuál es el punto de partida de la práctica?*

*— Tienes que partir de la raíz.*

*— ¿Qué es la raíz?*

*— La raíz es la mente.*

*[...]— ¿Por qué medios se puede observar la raíz?*

*— Solamente sentándote en meditación, pues esta observación solo puede llevarse a buen fin gracias al dhyâna\* (tch'an\*) y al samadhi\* (ting). El*

---

La citada arenga se puede consultar en [www.silo.net](http://www.silo.net) y también en *Obras Completas*, Silo, ed. Oscar Elegido González-Quevedo, Madrid, 1999, pág. 662.

<sup>27</sup> *Los maestros Zen*, Jacques Brosse, Traducción de Esteve Serra, Mandala, Editor José J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, pág. 112.

<sup>28</sup> *La esencia del Zen*. Los textos clásicos de los maestros chinos. Selección, traducción y epílogo de Thomas Cleary, Editorial Kairos, Barcelona, 2001, pág. 14.

*Dhyânapâramitâ Sûtra dice: "Dhyâna\* y samâdhi son esenciales en la búsqueda del conocimiento sagrado de los Buddhas; sin ellos, los pensamientos están perturbados y las raíces sufren daño a causa de ello.*

— *Explica, por favor, lo que son el dhyâna\* y el samâdhi.*

— *Cuando cesan los pensamientos perturbadores, es dhyâna\*. Cuando estás sentado contemplando tu naturaleza original, es samadhi\*. Gracias al samâdhi, retiras tu espíritu<sup>29</sup> de lo que te rodea, lo vuelves impenetrable a los ocho vientos, es decir, a la ganancia y a la pérdida, a la calumnia y a la alabanza, a la aprobación y a la censura, a la tristeza y a la alegría. Concentrándose así, incluso un hombre ordinario puede entrar en el estado de buddheidad... dicho de otro modo, encontrar la liberación, pasar a la otra orilla, trascender las seis condiciones mortales y los tres mundos<sup>30</sup>, llegar a ser un Bodhisattva\* realizado, un Sabio todopoderoso, un Conquistador".<sup>31</sup>*

[...] 9. *¿Cómo alcanzar el Despertar súbito? ¿Cuál es su objetivo, su naturaleza y los medios para obtenerlo?*

—*Su objetivo es detener el flujo de los pensamientos y no dejarse turbar más por las ilusiones, sean cuales sean. Su naturaleza es la pureza, y la sabiduría (prajñâ\*), el medio para obtenerlo. (...)*

*Todas emanan de la substancia única en la que residen diferencias y diversidades. Ser consciente del propio espíritu sin apearse a ningún pensamiento conduce de forma natural a la liberación.*<sup>32</sup>

### **Huang-Po Si-Yun, (fallecido hacia 850)**

Este monje vivió una época muy turbulenta de la historia de China. Este párrafo de Jacques Brosse lo expresa muy bien y además muestra la diversidad y el caldo de cultivo espiritual que hubo en dicho momento en China:

*"En el año 841 subió al trono Wu-tsang, taoísta convencido, bien decidido a aniquilar todas las religiones extranjeras. En 843 atacó a los maniqueos, en 845, a los nestorianos y a los budistas. En dos años se destruyeron 4.600 grandes templos y monasterios y otros 40.000 más pequeños; 260.000 monjes y monjas fueron expulsados de ellos y obligados a volver a la vida laica. Wu-tsang murió en el año 846 y la persecución cesó inmediatamente bajo el reinado de su hijo y sucesor, Sivan-tsong (847-870), que era un budista ferviente y tomó a Pei-sieu<sup>33</sup> como primer ministro."<sup>34</sup>*

El siguiente texto muestra una gran comprensión y explica que el tema es vaciar la mente de actos:

---

29 En este caso me parece que espíritu debe ser entendido por interés o intención.

30 Las seis condiciones diferentes de los seres vivientes (la condición de los seres celestiales (deva), los titanes, (asura), los hombres, los animales, los espíritus famélicos (preta) y los habitantes de los infiernos (naraka). ) y los tres mundos (del deseo, de la forma sin deseo y de lo sin forma) que constituyen el *samsâra*. Este concepto de reencarnación en diferentes seres es prebudista.

31 *Los maestros Zen*, Jacques Brosse, Traducción de Esteve Serra, Mandala, Editor José J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, págs. 115 y 116.

32 *Ibíd.* pág. 117.

33 Este tal Pei-sieu no solo era afín al budismo, sino que fue el redactor de las obras del maestro Huang-Po Si-Yun al que tenía en gran aprecio. Cuando murió el maestro, Pei-sieu redactó las obras en base a los comentarios del maestro y luego se las dio a dos de los mejores discípulos para que las repasaran.

34 *Ibíd.* págs. 120 y 121.

### **La transmisión de la mente**

*“Esa mente es en sí Buda. Buda y los seres sensibles no son diferentes; pero los seres sensibles buscan exteriormente, captando apariencias, perdiendo cuanto más buscan. Si intentas que Buda busque a Buda, o utilizas la mente para captar la mente, no conseguirás nada. No entiendes que si frenas tus pensamientos y te olvidas de tus reflexiones, Buda aparecerá espontáneamente.”<sup>35</sup>*

Y más adelante habla de la Realidad de la mente y del tipo de estado al que se aspira:

*“Esta realidad es la mente; no hay verdad fuera de la mente. Esta mente en sí es la verdad; no hay mente fuera de la realidad. La mente es inherentemente inconsciente; y tampoco hay una única inconsciencia. Si intentas ser inconsciente a conciencia, entonces ya existe la conciencia.*

*(...) Básicamente no hay nada concreto en la budeidad\*; es solo percepción abierta, claridad serena y beatitud sutil. Cuando la comprendas profundamente en ti mismo, será el cumplimiento total, sin más carencias. Aunque te esfuerces con ejercicios espirituales durante tres eras interminables, pasando por todos los estadios y grados, al alcanzar ese instante de realización, habrás comprendido al Buda que hay dentro de ti; no has añadido nada de nada. Más bien verás tus eras de esfuerzo con el confuso comportamiento de los sueños.”<sup>36</sup>*

### **Lin-Tsi, (fallecido en 866)**

#### ***El Buda interior***

*“En el mundo no hay nada estable. Es como una casa en llamas donde no es posible el reposo. El cruel demonio de la impermanencia se presenta sin previo aviso y no distingue entre clases altas o bajas, entre ancianos o jóvenes.*

*Si quieres ser como los budas y los maestros Zen\*, deja de buscar fuera de ti.*

*La luz pura de cualquier momento de conciencia es la esencia misma del Buda que mora en tu interior. La luz no discriminativa de cualquier momento de conciencia es la sabiduría de tu Buda interno. La luz indiferenciada de cualquier momento de conciencia es la manifestación del Buda que habita en ti.”<sup>37</sup>*

### **El surgimiento del kôan\*<sup>38</sup>, Yun-men Wen-yen (860-949)**

Aunque la tradición Zen\* ya venía trabajando de alguna manera con este tipo de método con frases que ponen al practicante en una profunda reflexión, es con este maestro que se formaliza la tradición de los kôan\*.

---

<sup>35</sup> *Las Cinco casas del Zen*. Los textos clásicos de los grandes maestros de la historia del Zen. Thomas Cleary, RBA, Barcelona, 1998, pág. 63.

<sup>36</sup> *Ibid.* págs. 66 y 67.

<sup>37</sup> *La esencia del Zen*. Los textos clásicos de los maestros chinos. Selección, traducción y epílogo de Thomas Cleary, Editorial Kairos, Barcelona, 2001, pág. 18.

<sup>38</sup> Kôan (en chino, kong-an). Literalmente, «anuncio público», decreto de justicia que sentaba jurisprudencia. En el Zen, fórmula problemática, a menudo paradójica, tomada de un sūtra o de los dichos de los maestros antiguos, que no se puede resolver intelectualmente, sino mediante un cambio radical del nivel de comprensión. Del Glosario de Los maestros Zen, Jacques Brosse, traducción de Esteve Serra, Mandala, Editor José J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 2007

*“No obstante, tenía que enseñar. Por eso, este enemigo de las palabras creó un sistema lacónico y sutil de utilización de la palabra que posteriormente se denominó K'an hua tch'an (el tch'an\* de la contemplación de la Palabra). Le dio sus reglas. Para ser eficaz, toda sentencia debía reunir, a ser posible en una sola palabra, tres condiciones esenciales: «Abarcar todo el universo, correr tras la ola (adaptarse espontáneamente al nivel de comprensión y al estado de conciencia del interlocutor o del auditorio) y cortar la corriente de la ignorancia». A menudo, las respuestas de Yun-men no tenían, efectivamente, más que una palabra; en el futuro se harían célebres, sobre todo en la escuela Rinzaï\* del Japón, con el nombre de “barreras de una palabra”, Ichiji-kan, que sería mejor traducir como “filo de una palabra”, ya que k'an, en chino, significa: “cortar, despedazar, abatir”.<sup>39</sup>*

## **Yuanwu (1063 – 1135)**

### **La motivación**

*“Si te acercas al Zen\* con una motivación incorrecta, todos tus esfuerzos serán inútiles. Por eso los antiguos maestros insistían en que el estudio del Zen\* debe acometerse como si nos halláramos al borde de la muerte.”<sup>40</sup>*

Curiosamente, Silo recomienda que se trabaje la ascesis<sup>41</sup> con esta actitud de hacerlo como si fuera el último de tus días.

### **La experiencia directa del Zen**

*“En esencia, el Zen\* no se basa en teorías, sino que apunta directamente a la mente<sup>42</sup> humana.*

*Por más oculta que se encuentre tras la coraza de la inconsciencia, el Zen\* señala hacia nuestra esencia más profunda. Cuando respondas a las situaciones con la totalidad de tu ser, serás exactamente igual que los sabios de la antigüedad.”<sup>43</sup>*

### **Autonomía e integración**

*“Cuando seas libre e independiente nada te limitará y dejarás de perseguir la liberación. Cuando alcances el Zen\* lograrás también la unión completa. No existen asuntos mundanos ajenos al Budismo ni Budismo separado de los asuntos mundanos.”<sup>44</sup>*

Esta actitud de compromiso social está desde el mismo nacimiento del budismo y aparece actuando en las diferentes ramas y en diferentes momentos.

---

39 *Los maestros Zen*, Jacques Brosse, Traducción de Esteve Serra, Mandala, Editor José J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, pág. 151.

40 *La esencia del Zen*. Los textos clásicos de los maestros chinos. Selección, traducción y epílogo de Thomas Cleary, Editorial Kairos, Barcelona, 2001, pág. 54.

41 En la Escuela de Silo se considera a las ascesis como unos trabajos de mística avanzada que se proponen para aquellos que han terminado su disciplina.

42 Entendida como conciencia.

43 *Ibid.* pág. 59.

44 *Ibid.* pág. 62.

## Hung-chih (1091 -1157)

### **Sermones**

*“Si el anfitrión no sabe que hay un invitado, entonces no hay forma de responder al mundo; si el invitado no sabe que hay un anfitrión, entonces no hay visión más allá de los sentidos materiales”.*<sup>45</sup>

Esta alegoría del invitado y el anfitrión parece la misma que aparece en ciertos evangelios cristianos<sup>46</sup> en los que se habla del siervo y el amo. El primero (invitado o siervo) es el yo, temporal, apropiándose de todo, apegado a las ilusiones, ignorante de otra realidad. El segundo (anfitrión o amo) es lo que está más allá de la conciencia, el espíritu, lo trascendente. Entonces, como dice el texto, el anfitrión necesita un yo para responder al mundo. Pero el yo necesita al anfitrión para tener experiencias trascendentes, dar sentido a la vida y superar el sufrimiento.

## Foyan (siglos XI y XII)

### **Conocerte a ti mismo**

*“Yo aconsejo a las personas que traten de conocerse a sí mismas. Hay quienes creen que ésta es una tarea sencilla aplicable tan sólo a principiantes. Pero reflexiona con cuidado y pregúntate tranquilamente a qué llamas yo”.*<sup>47</sup>

A estas alturas sabemos que este “conocerse a si mismo” es universal. Lo encontramos en la antigua Grecia según menciona Pausanías en el templo de Apolo en Delfos; lo conoceremos en la tradición musulmana con el hadit<sup>48</sup> “quien se conoce a sí mismo conoce a su Señor” repetido con frecuencia en los textos de Ibn Arabi entre otros; desde luego en el siloísmo es uno de los temas principales.

### **La revelación natural**

*“Lo único que verdaderamente importa es descubrir el origen de la mente”.*<sup>49</sup>

## Hongzhi (siglo XII)

### **La experiencia Zen**

*“Cuando seas capaz de permanecer espontáneamente atento, vacío y lúcido, gozarás de una conciencia panorámica que no precisa esfuerzo alguno para percibir y de un discernimiento carente de lastre del pensamiento condicionado. Entonces estarás más allá del ser y del no ser y trascenderás todo sentimiento concebible. Nadie puede proporcionarte este estado, sólo puedes acceder a él por medio de la experiencia directa”.*<sup>50</sup>

Esta es una descripción clara de una experiencia de reconocimiento, que se experimenta cuando se superan los mecanismos de determinación de la conciencia y por un instante se mira el mundo sin yo: “A veces una comprensión total me ha invadido”<sup>51</sup>. Algunos conocemos esta experiencia dada en los últimos pasos de la

---

45 *Las Cinco casas del Zen*. Los textos clásicos de los grandes maestros de la historia del Zen. Thomas Cleary, RBA, Barcelona, 1998, pág. 114.

46 Marcos 13,:34-37o Lucas 12,:35-40.

47 *La esencia del Zen*. Los textos clásicos de los maestros chinos. Selección, traducción y epílogo de Thomas Cleary, Editorial Kairos, Barcelona, 2001, pág. 80.

48 Hadit: dicho, frase referencia.

49 *Ibid.* pág. 89.

50 *Ibid.* pág. 102.

51 *El Mensaje de Silo*, Silo, Ed. EDAF, Madrid, 2008, Pág. 22

disciplina mental, en el paso 12 y también como consecuencia de los trabajos de ascesis. A veces es explicada como “por un momento, por un instante vi el mundo y lo comprendí todo. Nunca volví a ver el mundo de esa manera”; o también como “por un instante todo el mundo me cabía en la cabeza, todo lo veía y comprendía todo y cada cosa”.

### El kôan\* y el mantra\*

Como el budismo Zen\* no es un camino neto sino abierto a influencias y mezclas, con el paso de los siglos se vio afectado por la técnica del mantra\*. Varios maestros experimentaron con esta técnica consiguiendo resultados parecidos a la tradicional meditación del Zen\*. Pero estamos asistiendo con los mantras\* a una forma de trabajo diferente en el que la repetición sostenida por días, semanas o meses, de una fórmula u oración a la que se le suponen fuerzas extraordinarias lleva al practicante a la entrada a los espacios profundos. Esto no solo lo conocemos por los trabajos con mantras\* sino también por la oración del corazón<sup>52</sup> en el cristianismo y la *dhikr* de los musulmanes<sup>53</sup>.

*“Toda la literatura Zen\* posterior ha comentado el kôan\* «wu»<sup>54</sup>, el más famoso de todos. En la formación Rinzai\* es el primero que el maestro impone al discípulo, que no pasará al caso siguiente mientras no haya resuelto este. Según Ta-huei, que estuvo en el origen de este uso, wu tiene casi una función mágica, no por su sentido, sino por el sonido mismo. Actúa un poco a la manera de un mantra\*, como el sonido Om del tantrismo indio y del budismo tibetano. Es, en definitiva, una cuestión de consonancia, de resonancia directamente recibida por el organismo, una vibración universal percibida por el ser entero.”<sup>55</sup>*

Y es aquí, donde la palabra *wu* se va cargando con otro tipo de trabajo, hacia otra forma de entrar. J. Brosse lo explica muy bien aquí:

*“Ahora bien, esto, no se trata tan solo de admitirlo intelectualmente, sino de experimentarlo en todo el ser, cuerpo y espíritu, hasta lo más profundo de la conciencia, del organismo mismo. Es necesario que wu penetre hasta allí, que impregne la totalidad del ser. Finalmente, el practicante debe convertirse él mismo en wu, no ser sino uno con él, es decir, no sólo haberse reunificado, sino haber reconciliado y juntado lo exterior y lo interior hasta la total indistinción. Esto es lo que explica la duración del proceso de andadura interna subterránea, que solo se puede acelerar consagrándose a ello sin tregua ni reposo durante días, meses e incluso años hasta que finalmente «se rompa el*

---

52 Hay un aporte estupendo de Pepe Feres, “Estudio sobre la oración del corazón”, que se puede descargar de la web del Parque Punta de Vacas: <http://www.parquepuntadevacas.org/>.

53 Para profundizar en el *dhikr* contamos con el excelente trabajo de Alain Ducq “La vía devocional del sufismo en Irak del siglo VIII al IX” en la web del Parque La Belle Idee: <http://www.parclabelleidee.fr/> en francés y español.

54 Este Kôan\* es el más conocido. Se formula de la siguiente manera, rescatando una conversación entre un discípulo y su maestro: el discípulo preguntó: “¿Tiene un perro la naturaleza de Buda o no?”. A eso el maestro Zhaozhou contestó: “¡Wu!”, que se traduce como ninguno o sin. No es una respuesta negativa ni afirmativa, es una respuesta para que el discípulo reflexione sobre la pregunta. Finalmente, se dice, que el discípulo termina comprendiendo que la pregunta no tiene sentido, ya que este tipo de pensamiento sobre si el perro tiene o no esta naturaleza es un tipo de pensamiento categórico, basado en categorías, en ordenamientos, en esquemas y no hace, ni quita ni pone, al camino de avance hacia la experiencia.

55 *Los maestros Zen*, Jacques Brosse, Traducción de Esteve Serra, Mandala, Editor José J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, pág. 158.



*fondo del cubo». Esto es lo que manifiestan los relatos de Despertares provocados por wu, y ante todo el del propio Wu-mên.<sup>56</sup>*

## La entrada del Zen en Japón

Mientras Federico II está asombrando al mundo (“*Stupor mundi*”) y en Toledo se van apagando los ecos de la llamada Escuela de Traductores; mientras la mística musulmana llega a su cumbre con Ibn Arabi y Jalaludin Rumí y la mística judía, también en la cumbre, se expresa por el *Zohar* (“*El libro del esplendor*”) de Moisés de León; mientras está naciendo el imperio Inca en el corazón de los Andes y los aztecas entran en el valle de México; mientras los mongoles de Gengis Khan y luego de Kublay Khan conquistan medio mundo y los turcos, presionados por estos, entran en Anatolia; mientras ocurre todo esto, Japón está viviendo uno de esos momentos anómalos de la historia en los que lo místico irrumpe en lo social. Asistimos a un siglo prodigioso, similar al siglo XVI de España, en el que multitud de monjes budistas elevan su experiencia produciendo escuelas, corrientes, y tendencias que tendrán influencias poderosas en la historia de Japón.

Estamos en la llamada época de Kamakura (1185-1333). Y nos entrará un pequeño vértigo al repasar velozmente este momento. El primero en impactar es **Myōan Yōsay** (1141-1215) que al ver la decadencia del budismo en Japón viaja a China y regresa influyendo fuertemente en los siguientes maestros. Después de él Japón brilla:

*En la escuela de la «Tierra pura» (Jōdō-shū), a la que **Hōnen** (1133-1212) organizó y dio autonomía, la invocación «nembutsu»: «namu Amida Butsu» (homenaje al Buddha Amida) bastaba para garantizar la salvación del que la pronunciaba. (...) De la Jōdō-shū se separó en el siglo XIII la «Verdadera escuela de la Tierra pura» (jōdō shin shū), creada por el monje **Shinran** (1173-1262), que renunció a sus votos y se casó. La nueva escuela, que se dirigía a los laicos, pronto se difundió entre el pueblo. Hijo de un pobre pescador y monje a los quince años, **Nichiren** (1222-1282), decepcionado y escandalizado por la vida aislada de los monasterios, concibió su propia doctrina, basada exclusivamente en el Sūtra del Loto, que, por lo demás, veneraban todas las escuelas del budismo japonés. Por sí solo, este sūtra era capaz de liberar a los hombres en un tiempo de profunda decadencia religiosa.<sup>57</sup>*

Además de estos monjes estaba **Dōgen**, al que presentaremos más adelante, y **Shinchi Kakushin**:

*Después de formarse en el Japón junto a diferentes maestros, entre los que se contaba Dōgen, Kakushin partió para la China en 1249. Se convirtió rápidamente en uno de los mejores discípulos de Wu-mên. Este le confirió el Sello de la Confirmación, que hacía de este monje japonés su sucesor en el Dharma\*. Kakushin regresó al Japón en 1254 e introdujo en su país el tch'an\* de Lin-tsi de la escuela Yang-tch'i (Yōgi), pero también una versión manuscrita*

---

56 *Los maestros Zen*, Jacques Brosse, Traducción de Esteve Serra, Mandala, Editor José J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, pág. 159.

57 *Ibid.* págs. 167 y 168.

*del Wu-mén-kuan que le había confiado su maestro. La escuela Yôgi, fundada en el Japón por Kakushin, está viva todavía en nuestros días.*<sup>58</sup>

Por último, al final de esta época aparece **Keizan Jokin** (1264–1325) que será considerado cofundador, junto con Dôgen, de la escuela Soto\*. De él apuntaré algunas características después.

## Eihei Dôgen

### Biografía y presentación

La biografía de este monje es más bien sencilla. Nace en el 1200 d.n.e. Huérfano a los 8 años, pronto empieza a estudiar el budismo. A los 13 años toma los votos en la escuela Tendai\*. Enseguida inicia una búsqueda personal ya que no encuentra respuestas satisfactorias a sus preguntas fundamentales acerca de cuál es el sentido del budismo y de la rutina de meditación. Empujado por este vacío a los 23 años marcha a China con otros tres monjes esperando encontrar un budismo más auténtico. Allí está cuatro años en los que recibe el Siho, Sello de la Transmisión, como reconocimiento a su nivel de experiencia. De vuelta en el Japón es expulsado del monasterio Kenninji por innovador. Empieza a escribir y se retira a una ermita solitaria. Pero poco a poco crecen sus discípulos lo que le obliga a trasladarse a un sitio más grande para todos ellos.

De los 36 años a los 46 son sus años más radiantes. Crece en número de discípulos pero también en enemigos de las escuelas tradicionales. Hay rumores de posibles agresiones y amenazas de incendio y decide trasladarse. Finalmente acepta la donación de unas tierras en Daibutsuji donde funda el monasterio de Eiheiji o “Templo de la Paz Eterna”.

A los 53 años muere en Kyoto donde se había trasladado por su enfermedad. Continuando la tradición de los maestros budistas escribe un poema de partida:

*“Durante cincuenta años busqué iluminar el gran asunto de la vida  
y la muerte, sobrepasando obstáculos y dudas, con esfuerzo.  
Ahora, todavía vivo, sin pretensiones ni deseos, entro en el paranirvana.”*

*La noche del 28 de Agosto de 1253.*<sup>59</sup>

Las influencias de sus escritos y de su escuela Soto\* Zen\*\* son difíciles de medir. En el apartado **Repercusiones en la cultura japonesa** (pág 26) desarrollo brevemente este tema. Baste decir que su obra principal *El Shobogenzo* es considerado el texto más importante del Zen\* y “la obra más descollante de la literatura religiosa japonesa”<sup>60</sup>. Si consultamos el *Diccionario de la sabiduría oriental* dice esto de Dôgen:

*“...todas las escuelas budistas japonesas lo veneran como un santo o un bodhisattva\*. Pero también a menudo se lo interpreta como un filósofo y se le*

---

58 *Los maestros Zen*, Jacques Brosse, Traducción de Esteve Serra, Mandala, Editor José J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, pág. 156.

59 *El Gran Shobogenzo*, Eihei Dogen, Trad. Al Ingles: Kosen Nishihama, Trad. Al Español: Jesús Ubalde Merino, Edita Jesús Ubalde Merino, 1999, [www.Zenbria.com](http://www.Zenbria.com), pág. 13.

60 *Diccionario de la sabiduría oriental*, Paidós, Barcelona, 1993, pág. 328.

*dice 'el pensador más profundo y original' que Japón haya producido; con lo cual se pasa por alto que sus escritos, aun cuando en ellos se consideran las más profundas cuestiones existenciales del hombre, no representan algo así como una filosofía de la existencia. Lo que Dôgen escribe no surge de una especulación filosófica, no es el resultado de procesos de pensamiento, sino expresión de la experiencia inmediata de la verdad viviente del Zen\*".<sup>61</sup>*

### **Concepciones (doctrina)**

Primero necesitamos ver de qué concepto se parte. Según Dôgen la iluminación, el Nirvana\* o la naturaleza de Buda ya está en todo ser humano, solo que unos lo ignoran y otros tienen la experiencia. Entonces no se trata de llegar a ser un Buda sino de experimentar el Buda que hay en lo interno de cada uno. Así lo expresa él en *Fukanzazengi*, (principios fundamentales del Zazén):

*"Debéis por lo tanto abandonar el conocimiento basado en la comprensión intelectual. Dejad de correr detrás de las palabras y de seguirlas al pie de la letra. Dirigid vuestra luz hacia vuestro interior e iluminad vuestra Propia Naturaleza. El cuerpo y el espíritu<sup>62</sup> desaparecerán por ellos mismos y vuestro rostro original aparecerá. Si queréis experimentar la Talidad<sup>63</sup> debéis practicar la Talidad sin tardar."<sup>64</sup>*

En otro momento expresa lo mismo, insistiendo en que la práctica asidua y la devoción son la clave:

*"La experiencia de la iluminación está más allá de lo que los seres humanos ven y oyen, ya que se trata de un estado anterior a los conocimientos y a las percepciones.*

*Dicho esto, poco importa que seas inteligente o no.*

*En la Vía no hay diferencia entre el tonto y el avisado. Concentrar el esfuerzo con un espíritu unificado es, en sí, seguir la Vía.*

*La práctica-iluminación es pura por naturaleza. Avanzar es una cuestión de asiduidad.*

*(...) La particularidad de la Vía del Zen\* sigue prevaleciendo: devoción por la meditación sedente, solamente sentarse inmóvil con un compromiso total".<sup>65</sup>*

En este último párrafo se está hablando del propósito y de la carga afectiva. Sabemos que esta actitud es la que conduce a la otra orilla como dicen los monjes Zen\*, la que conduce a otros espacios y tiempos que no son los del mundo cotidiano.

---

61 *Diccionario de la sabiduría oriental*, Paidós, Barcelona, 1993. Pág. 97.

62 La utilización de la palabra espíritu en este caso nos crea confusión. En diversas traducciones de textos del budismo Zen se utiliza la expresión "cuerpo y espíritu" pero para nosotros lo más correcto sería utilizar conciencia por espíritu en estos casos, ya que se está tratando siempre de trascender los mecanismos de determinación, de ilusión, de deseo propios de la conciencia. Para nosotros y para Occidente la palabra espíritu no está reflejando las operaciones de la conciencia.

63 Esta palabra *Talidad* también es utilizada a veces por los traductores. En realidad se quiere expresar la experiencia directa del Ser Tal Como Es. Es decir, en lo cotidiano la experiencia del Despierto o conciencia de sí; en el Trabajo, la suspensión y supresión del yo.

64 *El Gran Shobogenzo*, Eihei Dogen. Trad. Al Inglés: Kosen Nishihama, Trad. al Español: Jesús Ubalde Merino. Edita Jesús Ubalde Merino, 1999. [www.Zenbria.com](http://www.Zenbria.com). cap. Fukanzazengi, pág. 287.

65 *Iluminación Silenciosa. Antología de textos Soto Zen*, Selección de Dokushô Villalba. Edición de Kepa Egiluz, Miraguano ediciones, Madrid, 2010, pág. 282, cap. Fukanzazengi.

Para terminar esta sección veremos cómo este monje tiene una profunda comprensión de los mecanismos y direcciones de trabajo de la conciencia, tanto es así, que comprende como es fundamental la dinámica de la propia conciencia para trascenderse a sí misma. Este tipo de texto es muy típico del budismo Zen\* en un lenguaje cercano a los kôan\* y a la reflexión sobre la reflexión. El texto viene del capítulo "Zazenshin", (la aguja de acupuntura de zazen\*):

*"El punto esencial consiste en practicar zazen en tanto que Buda y no para convertirse en Buda. Practicar en tanto que Buda no es lo mismo que practicar para convertirse en Buda. Practicar zazen\* en tanto que Buda es la manifestación inefable de la iluminación."*<sup>66</sup>

Y un poco más adelante:

*Esta expresión debe ser también claramente comprendida. ¿Cómo puede alguien convertirse en Buda? ¿Quiere decir esto que Buda se convierte en Buda? ¿O que de pronto aparece la cara de Buda en aquel que acaba de convertirse en Buda? Hay muchas maneras de convertirse en Buda. ¿Qué implica la expresión "convertirse en Buda"? Tenemos que saber que la expresión de Kosei quiere decir que zazen\* es la manifestación de la tendencia del universo a convertirse en Buda. No es únicamente el yo el que tiende a convertirse en Buda. Todo el universo tiende a convertirse en Buda a través del yo. Por lo tanto esa tendencia existe tanto antes como después de que el yo se convierta en Buda, pero solo se manifiesta en el momento justo, cuando el yo se sienta para convertirse en Buda. Entonces, ¿qué función desempeña la tendencia del yo a convertirse en Buda? Una función total y absoluta, porque a través de ella todas las existencias se convierten en Buda. Por lo tanto no debemos negar la tendencia del yo a convertirse en Buda. Si la negamos perderemos nuestra vida en la Vía del Buda. Pero tampoco debemos creer que esa tendencia surja exclusivamente del yo, ya que, en realidad, surge de todas las existencias del kosmos.*<sup>67</sup>

Claramente expresa que a través de la intención del yo se puede trascender el propio yo. Es utilizando los mecanismos de la propia dinámica mental que se trascienden estos. En *Apuntes de Psicología Silo* explica que utilizando el mecanismo del propósito (voy a ir a algún sitio para algo y me aprendo el camino dejándolo en copresencia) y el mecanismo de cerrar el foco atencional (atender a un solo objeto visual, sonoro, táctil, etc., hasta que ocupe el todo mental) se puede producir la suspensión y supresión del yo.

Luego, en el siguiente texto, vemos de nuevo el tema de que todo está en el interior de uno mismo y habla de autoiluminación. Es el capítulo *Jishozammani* ("El samadhi\* de la autoiluminación"):

*"Siguiendo a un auténtico maestro y la enseñanza de los sutras, en realidad significa siguiéndose a uno mismo. Los sutras son nuestro propio ser como sutras; el maestro es nuestro propio ser como auténtico maestro. Por tanto, estudiar con un maestro, es el estudio y práctica de uno mismo. Plantar cien plantas o mil árboles es estarse plantando uno mismo. Nosotros mismos*

---

66 *Iluminación Silenciosa. Antología de textos Soto Zen*, Selección de Dokushô Villalba. Edición de Kepa Egiluz, Miraguano ediciones, Madrid, 2010, cap. Zazenshin, pág. 297.

67 *Ibíd.* cap. Zazenshin., pág. 298.

*somos el objeto final de nuestro estudio, en el que el Yo (ser) es abandonado y los seres originales emergen. Esto es por lo que el Gran Camino de los Budas y Patriarcas es un método de autopráctica y autoiluminación.*<sup>68</sup>

## **Procedimientos**

En el capítulo 11 del *Shobogenzo Dôgen* expresa las condiciones y la actitud del trabajo. Se fija tanto en la posición física y las condiciones ambientales como en la actitud y en lo que debe estar la conciencia:

### **Zazenji**

#### *“Instrucciones para el Zazen\*”*

*“El estudio del Zen\* quiere decir, la práctica del Zazen\*. Exige un lugar tranquilo, sin humedades o corrientes de aire y una estera gruesa sobre la que sentarse. Puesto que es la misma postura de Sakiamuni cuando encontró la iluminación, pensemos en el lugar donde estamos sentados como “La Sede del Diamante”. Algunos monjes practicaron sobre grandes piedras, mientras que otros, los siete Budas, sobre un manojo de hierbas silvestres.*

*El lugar del Zazen\* no debe estar demasiado oscuro, más bien con moderada luz, diurna y nocturna, caliente en invierno y fresco en verano. Descansando la mente y el cuerpo, cortar toda actividad mental. No pensar en el tiempo, circunstancias, ni aferrarse a buenos o malos pensamientos. Zazen\* no es autoconciencia ni autocontemplación. Nunca intentar convertirse en un Buda. Desapegarse de las nociones de echado o sentado. Comer y beber moderadamente, no perder el tiempo. Poner atención en la propia práctica. Aprender del ejemplo del Quinto Patriarca Konin del monte Obai. Todas sus acciones eran la práctica del Zazen\*.*

*Cuando practiques Zazen\*, viste un Kesa y utiliza un cojín redondo. No te sientes en medio, coloca el frente bajo tu trasero, cruza las piernas y pósalas en la estera. El cojín deberá tocar la base de tu espina dorsal. Ésta es la postura básica pasada de mano en mano, de Buda a Buda, de Patriarca a Patriarca.*

*Usar del loto completo o del medio loto indistintamente. En el primero el pie derecho está sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo en el muslo derecho. Manteniendo las piernas horizontales y la espalda derecha. En el medio loto, el pie izquierdo está sobre el muslo derecho y el pie derecho bajo el muslo izquierdo. La ropa, suelta y arreglada. La mano derecha sobre el pie izquierdo (planta), la izquierda sobre el derecho. Los dedos pulgares rectos, tocándose ligeramente. Ambas manos contra el abdomen y los dedos gruesos a la altura del ombligo. Recordar enderezar la espalda continuamente. No ladearse a derecha o a izquierda, ni inclinarse hacia adelante o atrás. Las orejas en la línea de los hombros, la nariz en la vertical del ombligo. La lengua contra el paladar. Respirando por la nariz; dientes y labios juntos. Ojos abiertos naturalmente.*

*Al comienzo, apaciguar mente y cuerpo con una respiración profunda. La forma de vuestro Zazen\* será estable como una montaña. Pensad “no*

---

68 *El Gran Shobogenzo*, Eihei Dogen. Trad. Al Inglés: Kosen Nishihama, Trad. al Español: Jesús Ubalde Merino. Edita Jesús Ubalde Merino, 1999. [www.Zenbria.com](http://www.Zenbria.com), cap. 69, *Jishozammani*, pág. 196.

*pensando” ¿Cómo? “sin pensar”. Este es el magnífico camino del Zazen\*. Zazen\* no es un medio para la iluminación sino que es en sí mismo la acción completa de un Buda. Zazen\* es en sí mismo pura y natural iluminación.* <sup>69</sup>

Más adelante profundiza. La conciencia debe intentar ir más allá de sus propios mecanismos.

*“En el preciso momento de sentarse en Zazen\*, observar si el tiempo penetra en el espacio y considerar la naturaleza del Zazen\*, si es diferente de la normal actividad. ¿Es un elevado estado de consciencia? ¿Es pensar o es no-pensar? ¿Es acción o no-acción? ¿Es solo la postura o alcanza al cuerpo y a la mente? ¿Los trasciende a ambos? El propósito es que los alcance y ambos cuerpo y mente, caigan.*

*Mi difunto maestro Nyojo dijo, “cuando practicáis Zazen\*, mente y cuerpo mueren”.* <sup>70</sup>

La expresión “cuerpo y mente caigan” expresa, a mi entender, la experiencia de lo profundo, de total desapego, en la que se han desconectado los mecanismos de conciencia y los sentidos del cuerpo de tal modo que no se tienen registros. Así se experimenta como más allá del cuerpo y la conciencia.

## **Propósito**

Ya ha aparecido antes brevemente este tema. Pero ahora ahondemos en él. En su obra se expresa de diversas formas, por ejemplo como Sentido de la Vida:

*“Sin pensamiento discriminante no puede despertar el espíritu de la Vía. Ello no significa, sin embargo, que tal espíritu discriminante sea idéntico al espíritu de la Vía, sino que utilizando el pensamiento se produce el Despertar\*. Producir el pensamiento del Despertar\* significa que uno hace voto de conducir a todos los seres vivos hacia la otra orilla o nirvana\* (estado en que el sufrimiento ha sido extinguido) antes de encontrar refugio ahí uno mismo. Aun en el caso de que su apariencia sea miserable, cabe tener a cualquiera que haya sido capaz de producir el espíritu del Despertar\* como guía de toda la humanidad”.* <sup>71</sup>

Cabe decir que este Sentido de “conducir a todos los seres vivos hacia la otra orilla o nirvana\* antes de encontrar refugio ahí uno mismo” es una máxima del budismo Mahayana\* que Dôgen expresa y practica.

Más adelante insiste en esto dejándolo muy explícito:

*“Poner la iluminación de los otros por delante de la propia, es el camino de los que han despertado la mente que busca a Buda. Humildes en apariencia, esos hombres son los guías de todos los seres sintientes.*

*(...) Despertar\* la mente que busca al Buda, significa asistir a todos los seres vivientes en el logro de la iluminación antes de considerar la propia.”* <sup>72</sup>

---

69 *El Gran Shobogenzo*, Eihei Dogen. Trad. al Ingles: Kosen Nishihama, Trad. al Español: Jesús Ubalde Merino. Edita Jesús Ubalde Merino, 1999. [www.Zenbria.com](http://www.Zenbria.com). Págs. 69 y sigs. cap. Zazenji.

70 *Ibid.* Pág. 188, cap. 66, *Zammai Ozammai* (El Rey de todos los samadhis).

71 *Cuerpo y espíritu. La transmisión de las enseñanzas del Buda*, Dôgen. Paidós, Barcelona, 2002, pág. 51, capítulo 3, Cuerpo y Espíritu.

72 *El Gran Shobogenzo*, Eihei Dogen. Trad. al Ingles: Kosen Nishihama, Trad. al Español: Jesús Ubalde Merino. Edita Jesús Ubalde Merino, 1999. [www.Zenbria.com](http://www.Zenbria.com). Pág. 220., cap. Hotsu Bodai-shin (Despertando la mente que busca a Buda).

En el capítulo Zenki expresa el Propósito de la práctica:

*“El Gran Camino de todos los Budas y el propósito último del Budismo es liberarse, desatarse de la vida y de la muerte así como la realización de la iluminación.”<sup>73</sup>*

Este liberarse, este “desatarse” nos resuena y está en la raíz de nuestra disciplina mental. En algún momento se explicó: *“Está en la esencia de la Disciplina Mental la búsqueda de aquella libertad que permita al operador sustraerse de las determinaciones y los condicionamientos de la propia conciencia, trascendiendo hacia estructuras universales”*.<sup>74</sup>

Sobre el **desapego** he encontrado un párrafo inspirador que ilustra esta actitud:

*“Sólo sin rechazos ni deseos de nirvana\*, se entra en la mente de Buda. Sin intentar definirlo o describir con palabras. Cuando dejas caer cuerpo y mente y entras en la mente de Buda, ella es la que guía. Si sigues su camino realizas el desapego a la vida y la muerte y sin esfuerzo o usando tu mente, te conviertes en un Buda. Si entiendes esto no dura el apego.”<sup>75</sup>*

### **Diversas experiencias y comprensiones**

A continuación disfrutaremos de algunas experiencias y comprensiones, las más significativas, me parece. Esta primera expresa una realidad que solo puede ser percibida desde una experiencia que trasciende la conciencia. De nuevo consideramos la palabra “espíritu” más bien como mente:

*“El Sol, la Luna o las estrellas pueden percibirse de modo diferente según uno sea hombre o ser celestial, y a cada uno le corresponde su propio punto de vista. Una vez se ha obtenido el Despertar\*, se comprende que el espíritu es uno y todo al mismo tiempo. Desde ese momento, todo se convierte en espíritu.”<sup>76</sup>*

Nos resuena al paso 12. En el siguiente veremos una comprensión muy abierta y universalista de la experiencia mística reconociendo diversos caminos. Esta actitud abierta no es tan habitual.

*“Los seres humanos disponen de diferentes modos de realizar la iluminación. Unos sobre el significado de la vida desde el nacimiento y son liberados en varias etapas de su vida en el comienzo, el medio, y el final. Otros dominando el verdadero significado del estudio de sí mismos, su piel, músculos, huesos y médula. Otros trascendiendo el mundo de los opuestos. Otros en fin, ganan el autoconocimiento sin frecuentar maestros, sutras, u otros medios; su verdadera naturaleza se manifiesta por sí misma.*

*Diferentes tipos de personas tienen diferentes medios de realización y todos poseen la habilidad de entender la verdadera función y significado de su propia naturaleza.*

---

73 *El Gran Shobogenzo*, Eihei Dogen. Trad. al Inglés: Kosen Nishihama, Trad. al Español: Jesús Ubalde Merino. Edita Jesús Ubalde Merino, 1999. [www.zenbria.com](http://www.zenbria.com). Pág. 92, cap. 22, Zenki, “La total actividad de la vida y de la muerte”.

74 Material *Las cuatro disciplinas*, Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas, en la sección Centro de Estudios, <http://www.parquepuntadevacas.org/>

75 *El Gran Shobogenzo*, Eihei Dogen. Trad. al Inglés: Kosen Nishihama, Trad. al Español: Jesús Ubalde Merino. Edita Jesús Ubalde Merino, 1999. [www.zenbria.com](http://www.zenbria.com). Pág. 262.

76 *Cuerpo y espíritu*. La transmisión de las enseñanzas del Buda, Dôgen. Paidós, Barcelona, 2002, págs. 54 y 55.

*Si todos poseen esta innata habilidad podemos decir que ya están iluminados, han recibido el sello de la iluminación y practican el Camino de Buda.*

*Cuando Budas y Patriarcas están iluminados ellos están simplemente, volviendo a su hogar original, la naturaleza original de Buda.”<sup>77</sup>*

Este reconocimiento de diversas vías de desarrollo interno no me parece fácil de encontrar y creo que sitúa a Dôgen en un alto nivel de conocimiento de la conciencia humana. Y por otra parte aparece de nuevo el tema del hogar original, como si fuera algo que tenemos todos los seres humanos y falta des-velar. Este párrafo que sigue me parece revelador:

*“Si esta no-dividida atención puedes realizarla cuando haces postraciones o practicas zazen\*, la flor de tu mente se hará más y más brillante y las cosas de tu alrededor se harán más hermosas. En este profundo estado de sentimiento parecerá el Monasterio o Templo (Dojo\*), envuelto en nubes hasta que suene el han de madera o el sho de caña marcando los distintos servicios, como si surgieran del fondo del río.”<sup>78</sup>*

A veces, con la conciencia en calma y la atención despejada y distensa a uno le parece percibir el mundo y sus estímulos desde una posición interna muy profunda, muy trasera. Las percepciones que llegan por los sentidos parecen venir como de más lejos y como más lentamente. Uno está plenamente en conciencia de sí y sabe que está despierto.

Con este tipo de experiencias, y si se frecuenta el trabajo de ascesis, poco a poco se empieza a comprender esto que explica Dôgen a continuación de que mi cuerpo no me pertenece. Esto también se dice, de alguna forma, en la conocida *oración gnóstica\**:

*“Despertando la mente que busca a Buda.”*

*“Si los que se aferran desesperadamente a su vida física, se detuvieran a considerar el nacimiento, la ancianidad, la enfermedad y la muerte, se darían cuenta de que todo ello está más allá del control suyo y concluirían en que estos ‘cuerpos suyos’ en realidad no les pertenecen.”<sup>79</sup>*

## **Síntesis y un camino**

En diferentes momentos este maestro habla del estilo de vida y de un camino que acerca al Buda interior. En el capítulo *Shoji* (“Vida y muerte”) aparece explicado:

*“Hay un camino sencillo para convertirse en Buda. No hagas el mal, no te aferres a la vida y la muerte, ten profunda compasión por todos los seres sintientes, respeta a los que están por encima de ti y sé amable con los que están por debajo, abandona el amor y el odio, la preocupación y la pena, a esto se lo llama Buda. No busques nada más”.<sup>80</sup>*

---

77 *El Gran Shobogenzo*, Eihei Dogen. Trad. al Ingles: Kosen Nishihama, Trad.al español: Jesús Ubalde Merino. Edita Jesús Ubalde Merino, 1999. [www.Zenbria.com](http://www.Zenbria.com). Cap. 10, Daigo, pág. 67.

78 *Ibid.*. Cap. 64, Udonge, pág. 186.

79 *Ibid.*. Cap. 79, Hotsu Bodai-Shin, pág. 221.

80 *Ibid.*. Pág. 262.



Este tipo de propuesta me parece que solo puede surgir de un nivel de experiencia alto. Ahora de nuevo veremos esta experiencia. El siguiente ejemplo muestra registros de los últimos pasos de la disciplina mental. En el capítulo 55 del *Shobogenzo*, titulado *Jippo* (“El universo entero”) expresa:

*“En el universo entero todas las cosas son ellas mismas”. El universo entero es yo-mismo, como es, yo como yo, tú como yo, yo como tú. Yo mismo es tú mismo, tu mismo es yo-mismo y el universo entero forman una unidad. Nuestra forma original, no puede ser ganada por otros. Esta es la vida en el Camino Budista y está en la palma de nuestra mano”.*<sup>81</sup>

Para finalizar con Dôgen nos topamos con su más conocido poema. Es del *Shobogenzo*, del capítulo *Genjokôan* (“Sobre la actualización del kôan\*”). He encontrado cuatro versiones diferentes y esta me parece la más clara e inspiradora:

*Conocer el camino del Despertar\*  
es conocerse a sí mismo;  
Conocerse a sí mismo  
es olvidarse de sí mismo;  
Olvidarse de sí mismo  
es quedar iluminado por todas las cosas;  
Quedar iluminado por todas las cosas  
es dejar desaparecer cuerpo y mente  
de uno mismo y de todo lo demás;  
Entonces los residuos  
de la experiencia de la iluminación desaparecen  
Y se deja que la iluminación,  
vacía ya y libre de todo residuo,  
se expanda sin límites.*

## **Maestros posteriores**

### **Keizan Jokin (1268-1309)**

Este monje fue el cuarto patriarca después de Dôgen en el Soto\* Zen\*. Es considerado el responsable de la gran expansión de esta escuela por todo el país, sobre todo en el campo. Él tenía un fuerte impulso social y gracias a esto el Zen\* llegó a muchos rincones.

Dio pasos muy importantes como incorporar a la mujer en igualdad en los monasterios en una época muy contraria a esto. Y entre otras cosas atendió las necesidades de laicos creando instituciones de asistencia social. Y además se preocupó del aspecto espiritual creando rituales y ceremonias para diferentes situaciones como funerales y conmemoraciones.

Así que históricamente se suele decir que: “mientras Dôgen le insufló sobre todo el espíritu y estableció sus bases doctrinales, Keizan desarrolló sus estructuras

---

81 *El Gran Shobogenzo*, Eihei Dogen. Trad.al Ingles: Kosen Nishihama, Trad. al Español: Jesús Ubalde Merino. Edita Jesús Ubalde Merino, 1999. [www.Zenbria.com](http://www.Zenbria.com). Pág. 155.

*institucionales y rituales, expandiendo su misión entre el laicado. Así, al primero se le conoce como "el padre" y al segundo como "la madre" del Zen\* soto\*<sup>82</sup>.*

En su obra *Zazen Yojinki* (recomendaciones para la práctica de Zazen\*) insiste a sus monjes sobre el sentido del Zen\* y del budismo:

*"Permaneced siempre en una actitud de gran compasión y dedicad el poder infinito de zazen\* a todos los seres vivientes. No os volváis orgullosos, vanidosos, satisfechos de vosotros mismos, como los profanos y la gente ordinaria. Recordaros siempre a vosotros mismos el voto que habéis hecho de acabar con el sufrimiento y de realizar la iluminación".<sup>83</sup>*

Un poco más adelante les recuerda la actitud y el intento de la práctica:

*"Concentración" (sk.: "dhyana") significa "contemplación indivisa". En zazen\* nos despojamos del cuerpo y del espíritu<sup>84</sup>, abandonamos la confusión y la comprensión. Nos quedamos inmutables e imperturbables, sin hacer nada, inmóviles, como un idiota, como una montaña, como un océano, sin dejar que aparezca ninguna huella de movimiento o de inmovilidad; concentrados sin ningún tipo de concentración.*

*Esta gran concentración es llamada concentración sin aspecto<sup>85</sup>*

O sea, vaciar la conciencia de toda actividad por concentración, lo que nosotros precisamos diciendo cerrar el foco atencional.

### **Hakuin Ekaku (1686-1769)**

Este maestro relata una experiencia extraordinaria. Obsesionado por las grandes preguntas se entrega a una de las prácticas del Zen\*: la resolución de un *kôan\**. En este caso el primero y más característico de ellos, el *kôan\** *wu* que ya hemos visto anteriormente. Su obsesión es enorme y no piensa, literalmente, en otra cosa:

*"¿cómo iba yo a escapar al fuego de los demonios del infierno después de mi muerte? ¿De qué servía estudiar el Zen\*?"*

*(...) No cesaba de llevar en mí el kôan\* wu día y noche y no descansaba nunca, ni siquiera un instante. Solo temía una cosa: no poder ser puro y sin tacha, y "unificado en uno". Temía no poder "ser uno" constantemente, tanto durante el sueño como durante la vigilia. En la primavera, en el monasterio Yegan, en Echigô, me debatía en el sufrimiento. No dormía ni de día ni de noche, me olvidaba a la vez de comer y de reposar, cuando, de golpe, se hizo en mí una intensa concentración de interrogación. Percibí una sensación de extrema transparencia, como si estuviese helado hasta la muerte en capas de hielo que se extendieran miles [de kilómetros]. No podía avanzar ni retirarme. Era como un ser privado de razón, para mí ya no existía nada más que el problema planteado por wu. Cuando asistía al sermón del maestro, me parecía que oía discusiones que tuvieran lugar en una sala exterior y muy lejana. Pasaron varios días; yo continuaba en ese estado cuando, una noche, llegó hasta mí con una extraordinaria intensidad la vibración de la campana*

---

82 *Iluminación Silenciosa. Antología de textos Soto Zen*, Selección de Dokushô Villalba. Edición de Kepa Egiluz, Miraguano ediciones, Madrid, 2010, pág. 245.

83 *Ibid.* . pág. 321.

84 Para nosotros sería de cuerpo y conciencia.

85 *Ibid.* . pág. 323.

*del templo. Fue como si la capa de hielo se hubiera pulverizado, como si una torre de jade se hubiera derrumbado con un gran estrépito. Cuando volví en mí, yo mismo era el maestro Yen-t'eu y, a pesar de todos los siglos transcurridos desde entonces, él permanecía idéntico a sí mismo. Todas mis dudas se fundieron como el hielo al sol. En alta voz, exclamé: "¡Qué maravilla! ¡Qué maravilla! ¡Ya no hay vida ni muerte de que liberarme! ¡Ya no hay ningún Despertar\* que buscar! ¡Ya no vale la pena preocuparse por los mil setecientos kôan\* tradicionales!».*<sup>86</sup>

Mas adelante escribe el *Himno al zazen\** en el que se aprecian expresiones y experiencias ya conocidas como que el Buddha está dentro de nosotros:

*"Desde el origen, todos los seres vivos son Buddhas.  
Es como el agua y el hielo,  
sin agua no hay hielo,  
fuera de nosotros, no hay Buddhas.  
Sin embargo, vamos a buscar lejos  
lo que tenemos al alcance de la mano,  
como un hombre que en el agua gritara: «¡Tengo sed!».  
Como un hijo de rica condición  
que vagabundeara interminablemente entre los miserables,  
nosotros vagamos sin fin en los seis mundos,  
víctimas de las ilusiones del ego,  
tomando caminos cada vez más oscuros.  
¿Cuándo podremos escapar al nacimiento-y-muerte?  
La puerta de la libertad es el samâdhi del zazen,  
tal es el Mahâyâna\* supremo,  
más allá de toda alabanza.  
Observar los preceptos, el don, el arrepentimiento,  
practicar innumerables buenas acciones y un modo de vida justo,  
todo esto encuentra su origen en el zazen.  
Sentarse en zazen, aunque solo sea una vez,  
disuelve todos los obstáculos y purifica el karma\*.  
¿Dónde están, pues, los caminos oscuros en los que nos extraviábamos?  
(...)  
La forma es desde ahora no-forma.  
Tanto si vais como si venís,  
no salís nunca de casa.  
Nuestro pensamiento es ahora no-pensamiento,  
nuestra danza y nuestros cantos son la voz del Dharma\*.  
¡Ilimitado es el cielo de la pura contemplación!  
¡Límpida y brillante, la luna llena de la Sabiduría!  
¿Qué queda por buscar?  
¿Qué puede faltarnos?  
Esta tierra es la Tierra pura del Loto,  
Este cuerpo mismo es el Cuerpo del Buddha." <sup>87</sup>*

---

86 *Los maestros Zen*, Jacques Brosse, Traducción de Esteve Serra, Mandala, Editor José J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, págs. 191 y 192.

87 *Los maestros Zen*, Jacques Brosse, Traducción de Esteve Serra, Mandala, Editor José J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, págs. 201 y 202.

### **Hakkun Ryôko Yasutani (1885-1973)**

*“En la práctica de este<sup>88</sup>, el primer objetivo es despertarse a la verdadera naturaleza propia, pero, después de la iluminación, se comprende que el zazen\* es más que un medio para alcanzarla: es la realización de esta naturaleza verdadera. En esta forma del Zen\* es fácil considerar (erróneamente) el zazen\* como un simple medio. Un maestro avisado precisará desde el primer momento que el zazen\* es en realidad la realización de nuestra naturaleza innata de Buddha y no una mera técnica para alcanzar el Despertar\*. Si fuese de otro modo, se seguiría que después del Sartori el zazen\* sería inútil. Pero, como dijo Dôgen Zenji<sup>89</sup>, lo cierto es lo contrario: cuanto más profundo es el Despertar\*, mayor es la necesidad de practicar el zazen\*.”<sup>90</sup>*

En su texto sobre *Las cinco categorías del Zen\** este maestro insiste en un tema en el cual Dôgen y otros maestros insisten mucho. La meditación no es un medio sino que es la realización en sí misma. Muy interesante registro al final del párrafo cuando expresa que cuanto más se avanza más necesidad se siente de practicar. Ese registro lo comparto en mi ascesis. En la medida que voy profundizando en el propósito, en la medida que practico y entro en el canal de trabajo, se produce una realimentación. El propósito crece, se carga, el trabajo de ascesis se hace más suave, más directo. La conmoción más profunda, el estilo de vida se ve “tocado” por el trabajo. No solo son las experiencias, es el Trabajo en sí el que me va cambiando, el que me va “tocando”. Se pone en marcha la rueda: propósito-intento-sensibilización-nuevo intento-nueva profundización del propósito-el estilo de vida se afecta-más intensidad en el intento-más carga en el propósito-nuevo intento.

### **Repercusiones en la cultura japonesa**

El aporte del Zen\* a la cultura japonesa ha sido muy importante y toca muchas áreas: arquitectura, poesía, pintura, jardinería, gimnasia, escritura, teatro: *“ha penetrado en el habla y el pensamiento cotidianos de la gente más ordinaria. Gracias al genio de monjes como Dôgen, Hakuin y Bankei, de poetas como Ryokan y Basho, y de pintores como Sesshu, el Zen\* se ha hecho muy accesible a la mentalidad común”.*<sup>91</sup>

Comentemos algunas de estas influencias. las encontramos con facilidad en el bushidô de los samurais; en el kendô llamada la “vía del sable” que fue la primera de las artes marciales; en el kyûdô, la “vía del arco”; en el chadô, la “vía del té”; en el caddô o ikebana, la “vía de las flores”. También en oficios como la jardinería que desarrolló el arte del “jardín japonés”; y en las artes como el shodô, la “vía de la escritura” mal llamada caligrafía; o el sumi-e, conocidas pinturas en tinta diluida iniciadas por un monje Zen\* en el siglo XV. Igualmente en el fusuma, (arte de las puertas correderas) y los byôbu (biombos pintados) y sobre todo en los conocidos kakemono, rollos verticales. Igualmente la aportación en la alfarería es significativa y muy importante en el teatro nô; y el haiku, expresión poética que recobró gran

---

88 Se está refiriendo a un tipo de zen.

89 Otro apodo de Dôgen.

90 *Ibid.* . pág. 212.

91 *El camino del Zen*, Alan Wats, RBA, Barcelona, 2006, pág. 130.

impulso gracias a las nuevas reglas que concretó en 170 el monje Sôgi. El gran poeta Basho (1644-1694) fue monje Zen\* desde 1681: *“Sus haikus, célebres hoy en el mundo entero, se convirtieron en modelos de este género, del que uno de sus traductores ha podido escribir: «Su práctica, escritura y lectura es en sí misma un ejercicio espiritual. No es exagerado decir que lo que propone un haiku acabado es una experiencia que se identifica poco o mucho con la del satori\*, la iluminación». Se trata, en efecto, de esos momentos privilegiados en los que la eternidad es percibida en el mismo instante, el nirvâna en el samsâra\*.”*<sup>92</sup>

Por último mencionar al maestro Ueshiba Morihiro (1883-1969), creador del Aikido, un arte de defensa sin competición. Después de tener una fuerte experiencia espiritual explica: *“Inmediatamente después, comprendí claramente al esforzarse por la victoria no se puede ver nada. Hay que envolverlo todo mediante el amor, dejar que todo fluya con el espíritu, entonces, por vez primera, se expresa el mundo del movimiento de la energía, del espíritu y del cuerpo basado en la unión de uno mismo y de otro”.*<sup>93</sup> Aquí vemos la línea de experiencia y pensamiento del budismo Zen\* del que era practicante.

No estoy diciendo que todo este impacto se deba a Dôgen, pero es justo reconocer que este maestro fue el más importante en el desarrollo de la espiritualidad budista que tanto y tan positivamente ha afectado a Japón. Es cierto que el encadenamiento de unas acciones en otras parece inaprensible y desde mi conocimiento no puedo evaluarlo. Pero, si los diferentes estudios que he consultado están en lo correcto, mucho de lo bueno de Japón se lo debemos a él. Pero si finalmente no fue tanto, aunque su impacto hubiese sido inapreciable, nos quedamos con sus textos para inspirarnos y reconocer su gran nivel de experiencia.

---

92 *Los maestros Zen*, Jacques Brosse, Traducción de Esteve Serra, Mandala, Editor José J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, pág. 165.

93 *Misterios de la sabiduría inmóvil del Maestro Takuan*, Presentación de Maryse y Msumi Shibata, Paidós, Barcelona, 1991, págs. 111 y 112.

## Glosario<sup>94</sup>

*Abreviaturas. Jap. Japón; Chi. China; Sansc. Sánscrito.*

**Arhat.** Literalmente, el «Merecedor ideal del budismo». En el Hinayâna\*, aquel que, definitivamente liberado de las pasiones, alcanza el perfecto conocimiento y la liberación final (nirvâna).

**Bodhi.** (de la raíz sánscrita budh-: despertarse; jap. bodai). El «Despertar\*», el conocimiento supremo y perfecto, toma de conciencia de la «naturaleza de Buddha» (Buddhatâ) y de la vacuidad (Shûnyatâ) de todas las cosas por la sabiduría intuitiva e inmediata (prajñâ\*).

**Bodhisattva.** (sansc.). El «Ser del Despertar\*». En el budismo Hinayâna\*, Shâkyamuni antes de haber obtenido el Despertar\* y haberse convertido con ello en el Buddha. En el Mahâyâna\*, donde constituye el ideal, aquel que, habiendo llegado al Despertar\*, renuncia a la liberación final (nirvâna) a fin de ayudar a todos los seres a liberarse.

**Budeidad.** Supremo estado de vida que postula el budismo, caracterizado por una sabiduría y un amor compasivo sin límites. En esta condición, uno toma conciencia de la verdad eterna y fundamental que constituye la realidad de todas las cosas. La Budeidad\* —el más elevado de los diez estados de la vida— es la meta de la práctica budista.

**Chan.** Véase Tch'an.

**Despertar.** Véase Bodhi.

**Dharma.** (sansc.). Término fundamental del budismo que admite varios significados, entre los que se cuentan: ley, verdad, doctrina, enseñanza del Buda, mandato firme, observancia habitual, conducta prescrita, deber, virtud, moralidad, buenas acciones, religión, justicia, naturaleza, cualidad, personalidad, característica, cualidad esencial, elementos de la existencia, elementos constitutivos de las cosas, fenómenos, etc. Algunos de sus usos más comunes son: 1) (A veces en mayúsculas, «*Dharma*») Ley, o verdad fundamental. 2) Enseñanza del Buda donde se revela la Ley. 3) (Con frecuencia en plural, «*dharmas*») Manifestaciones de la Ley, es decir, fenómenos, cosas, hechos, existencias, etc. 4) Elementos de la existencia que, de acuerdo con las escuelas del Hinayana son los componentes básicos del individuo y de su realidad. 5) Normas de comportamiento que conducen a la acumulación de buen karma\*.

**Dhyâna.** (sansc.) (ch. tch'an-na o tch'an; j. zen-na o Zen\*). La meditación, la concentración en el recogimiento; la quinta de las Perfecciones (Pârarnitâ), que permite alcanzar Prajñâ\*, la sabiduría perfecta.

**Dôjô.** (jap.). «Sala de la Vía». En el Japón, sala en la que se practican diferentes disciplinas (vías espirituales o prácticas). Para el zazen\*, se emplea con preferencia la palabra más precisa de zendô.

**Hinayâna.** (sansc.) (jap. shôjô). El «Pequeño Vehículo». Término despectivo empleado

---

94 Este glosario se ha compuesto con entradas del glosario de *Los escritos de Nichiren Daishonin*, Trad. Paula Tizziano, Herder Editorial, 2008. y de *Los maestros Zen*, Jacques Brosse, Traducción de Esteve Serra, Mandala, Editor José J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 2007, con algunas entradas de las propias tras consultar *Diccionario de la sabiduría oriental*, VV.AA. Paidós, Barcelona, 1993 y el *Diccionario Akal del Budismo*, Cornu, Philippe, ed. Akal, Madrid. 2004.

por los partidarios del Mahâyâna\* (Gran Vehículo) para designar al **Theravâda\*** (Doctrina de los Antiguos), basado en las Escrituras sagradas en pali. El Theravâda\* es la única escuela superviviente del Hinayâna, más rígida y más conservadora que el Mahâyâna\*. Su ideal es el Arhat. También se llama al Hinayâna «budismo del Sur», pues hoy se practica sobre todo en Sri Lanka, Birmania, Tailandia, Camboya y Laos.

**Karma.** (sansk.). Literalmente, «el acto». Ley de la causalidad universal según la cual todo acto produce consecuencias próximas o lejanas, «frutos», retribución o sanción, cuya maduración puede ir más allá del curso de una vida, lo que da lugar a otras existencias sucesivas, el samsâra\*, hasta la total consumación o destrucción del Karma, la liberación total, el nirvâna.

**Kôan.** (en chino, kong-an). Literalmente, «anuncio público», decreto de justicia que sentaba jurisprudencia. En el Zen\*, fórmula problemática, a menudo paradójica, tomada de un sûtra o de los dichos de los maestros antiguos, que no se puede resolver intelectualmente, sino mediante un cambio radical del nivel de comprensión.

**Mahâyâna.** (sansk.) (jap. Daijô). El «Gran Vehículo», por oposición al Hinayâna\* (Pequeño Vehículo). Sus escrituras están en sánscrito, mientras que en el Hinayâna\* están en pali. En este último, el Despertar\* sólo es accesible a los monjes que se retiran del mundo; en el Mahâyâna, lo es también a los laicos, gracias a la ayuda activa de los Bodhisattva\*. Menos rígido que el Hinayâna\*, el Mahâyâna se adaptó a las necesidades de los pueblos entre los que se difundió e incorporó elementos de las religiones que le habían precedido. También se lo denomina budismo del Norte, ya que, desde el norte de la India, se expandió por el Tíbet, Mongolia, la China, Corea y el Japón.

**Mantra.** (sáns.) Fórmula constituida por palabras o sílabas secretas que, según la creencia, manifiestan poderes místicos. Los mantras son elementos habituales en la práctica y los rituales del budismo esotérico, que les atribuye el poder de lograr la unión con el buda Mahavairochana. La palabra sánscrita «mantra» se tradujo al chino como «palabra verdadera» (jap.: *shingon*).

**Mara.** Se puede traducir como ilusión. También como contaminaciones mentales que impiden llegar al Nirvana\*. Ignorancia respecto de la profundidad de la conciencia.

**Nirvana.** (sáns.) Iluminación, meta de la práctica budista. La palabra «nirvana» significa «extinto»; se la traduce de diversas maneras: extinción, emancipación, cese, latencia, o no renacimiento. El nirvana, inicialmente, era considerado el estado en el que se extinguen todas las ilusiones y deseos, y cesa el ciclo de nacimiento y muerte. En el budismo Mahayana\*, el nirvana no significa tanto salir del mundo fenoménico como comprender la verdadera naturaleza de los fenómenos, o la perfección de la sabiduría de Buda. El término «nirvana» también se emplea en referencia a la muerte de un buda. Los vocablos sánscritos *parinirvana* y *mahaparinirvana* son similares a nirvana y se utilizan, con frecuencia, para denotar la muerte del cuerpo físico de un buda.

**Oración Gnóstica.** Esta oración, después de algunas investigaciones, la encontramos por primera vez en *Meditación Transcendental*, H. Van Doren, Editorial Gnosis, Madrid, 1974 que a su vez es una reedición de la Editorial Transmutación, Santiago

de Chile, 1973 con copyright H. Van Doren 1973. También aparece en la primera edición de *La Mirada Interna*, anónimo, Editorial Gnosis, Madrid 1975 reedición de Editorial Transmutación, Santiago de Chile, 1973. En ambos casos la oración aparece en el interior, en la primera página del libro antes del título, de esta manera:

*Tú, que eres la Luz de la Gnosis, enséñame a ver tu presencia en lo Uno y lo Todo. Enséñame a ver con el entendimiento por encima de la Tierra y por encima de los ojos humanos. Tú que eres lo permanente muéstrate a través de mis recuerdos, de mis pasiones, de mi fuerza que no es mía. Tú que eres lo Uno y lo Todo, siempre quieto y activo, muéstrame el misterio de aquello que no está en Ti .para comprender por la Gnosis que estás por encima de la luz y también de lo oscuro en unidad eterna.*

*(Antigua Oración Gnóstica)*

**Prajñâ.** (sanc.). La sabiduría (o conciencia) perfecta, conseguida en el Despertar\* (Bodhi\*). Se distingue de la sabiduría profana por el hecho de que es no dualista, intuitiva, inmediata y sin límites. Es la última «Perfección» (Pâramitâ) realizada por el Bodhisattva\*.

**Rinzai.** (jap., en chi. Lin-tsi). Una de las dos principales escuelas del Zen\* (v. Sôtô\*), que se remonta a Lin-tsi (en jap. Rinzai), fallecido en el año 867. Insiste en el Kanna zen y la educación mediante la práctica de los kôan\*. Contrariamente al Soto\*, el Rinzai se divide en varios linajes que descienden de maestros chinos diferentes.

**Samadhi.** (sânc.) Estado de intensa concentración mental, o meditación, al cual se le atribuye una sensación de serenidad interior. La palabra *samadhi* se traduce como «meditación», «contemplación» o «concentración».

**Samsâra.** (sans.). Literalmente, «migración». El ciclo de las existencias (nacimientos y muertes), del que sólo se puede escapar con la liberación final (nirvâna). El encadenamiento del samsâra resulta de la acción de los tres venenos: el deseo (trishnâ), la ignorancia (avidyâ) y el odio (avesha); la condición de existencia viene determinada por el karma\*. Las seis condiciones de existencia (gati) son las de los seres celestiales (deva), los titanes, sus enemigos (asura), los hombres, los animales, los espíritus famélicos (preta) y los habitantes de los infiernos (naraka). Sólo la condición humana permite alcanzar la liberación. En el Zen\* se considera que los otros cinco estados pueden ser vencidos en la propia condición humana, y que el samsâra, el mundo de los fenómenos, no es, en definitiva, diferente del nirvâna; éstos son todavía conceptos dualistas, luego ilusorios.

**Sangha.** (sanc.). Literalmente, «grupo», la comunidad budista.

**Satori.** (jap.). Del verbo satoru: «reconocer». La experiencia del Despertar\* (Bodhi\*).

**Shakyamuni.** Fundador del budismo. No hay criterios unánimes con respecto a la fecha en que vivió. La tradición budista de la China y el Japón sostiene que vivió entre los años 1029 a. C. y 949 a. C., mientras que algunos estudios occidentales lo sitúan casi quinientos años después. Hijo del rey del clan Shakya, una tribu cuyos dominios se emplazaban en las faldas de los Himalayas, renunció a sus derechos monárquicos y se alejó del palacio con el afán de resolver los sufrimientos del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Estudió diversas filosofías influyentes y se abocó a la práctica de



austeridades, pero comprendió que no lo conducirían al Despertar\* que él buscaba. Cerca de la ciudad de Gaya, meditando bajo un árbol *bodhi*, logró la iluminación. Para conducir a otros a este mismo estado, durante los cincuenta años siguientes expuso numerosas enseñanzas, que después de su muerte fueron recopiladas en forma de textos llamados *sutras*.

**Skandha.** (sanc.). Literalmente, «agregado, agrupación». Los cinco elementos, que, juntos, constituyen la personalidad humana individualizada: rupa, la forma, vedanâ, la sensación, samjnâ, la percepción, samsâra\*, las formaciones mentales, vijñâna, la conciencia.

**Sôtô.** (jap.) (chi. ts'ao tong). Una de las dos principales escuelas del Zen\*. Su fundación, como escuela distinta, se remonta a Tong-chan y a su discípulo Ts'ao-chan (siglo IX). Fue introducida en el Japón por Dôgen en el siglo XIII.

**Tathâgata.** (sanc.) (chi. u lai; j. Nyo-rai). Literalmente, «Aquel que ha llegado». El que ha llegado por sí mismo al Despertar\* supremo y definitivo (samyak-sambodhi). En los textos, la palabra designa particularmente al Buddha Shâkyamuni.

**Tch'an.** (abreviación de tch'an-na, transcripción en chino del sánscrito dhyâna\*; tch'an ha dado en japonés Zen\*). Escuela del budismo chino, fundada en el siglo VI por el monje indio Bodhidharma y que da prioridad absoluta a la meditación sentada (tso-tch'an).

**Tendai.** (jap.) (chi. T'ien-t'ai, «Escuela de la plataforma celeste»). Escuela del budismo chino organizada por Tche-yi (538-597), cuarto patriarca de la escuela, e inspirada en la filosofía de Nâgârjuna, considerado su primer patriarca. Su práctica principal es la meditación tche-kuan. En el Japón, donde fue establecida por Saichô (767-822), la escuela tendai adquirió una importancia considerable; hoy es todavía una de las ramas principales del budismo japonés.

**Theravâda.** Véase Hinayana.

**Zazen.** (jap.) (chi. tso-tch'an). De za, «estar sentado». La práctica del Zen\*, la meditación sentada en la postura del loto o del semiloto.

**Zen.** Referencia a la escuela china Ch'an y a la escuela japonesa Zen. Escuela que sostiene que la iluminación no se encuentra en el estudio doctrinal, sino en la percepción directa de la mente a través de la práctica de la meditación sentada. Se considera que su fundador fue Bodhidharma. En el Japón, la escuela Zen se granjeó el favor de los regentes Hojo a comienzos del período Kamakura (1185-1333), cuando Eisai viajó a la China de la dinastía Sung y trajo consigo las enseñanzas de la corriente Lin-chi (jap.: Rinzai\*) de la escuela Zen.

## Bibliografía

- Anónimo. *Bardo Thödol, libro tibetano de los muertos*, Edicomunicación, Barcelona, 1998.
- Buda, *Dhammapada*, Versión e introducción de Thomas Cleary, Debate Editorial, Madrid, 1999.
- Buda, *Dhammapada*, Versión e introducción de Norberto Tucci, Ediciones Librería Argentina, Madrid, 2004.
- Buddha, *Dialogos con Buddha, Doce Suttas del Majjhima Nikâya*, Edición y traducción de Daniel de Palma, Miraguano ediciones, Madrid, 1998.
- Buddha, *Majjhima Nikâya, Los sermones medios de Buddha*, Traducción, introducción y notas: Amadeo Solé-levis y Abraham Vélez de Cea, Kairos, Barcelona, 2006
- Bukkyo Dendo Dyokay, *la enseñanza de Buda*, 3-14, Shiba 4-chome, Minato-ku, Tokyo, Japón, 108-0014, 2005. [bdk@bdk-jp.org](mailto:bdk@bdk-jp.org), <http://www.bdk-jp.org>
- Brosse, Jacques, *Los Maestros del Zen*, José J. de Olañeta Editor, Palma de Mallorca, 2007.
- Cleary, Thomas, *El secreto de la flor de oro*, Edaf, Madrid, 1996.
- Cleary, Thomas, *La esencia del Zen. Los textos clásicos de los maestros chinos*. Editorial Kairos, Barcelona, 2001.
- Cleary, Thomas, *Las cinco casas del Zen*, RBA, Barcelona, 1998
- Cornu, Philippe, *Diccionario Akal del Budismo*, ed. Akal, Madrid. 2004.
- Dôgen, *Cuerpo y espíritu*, Ed. Paidos, Barcelona, 2002.
- Dôgen, *Gakudoyojin-Shu*, Trad. Y comentarios del Maestro Taisen Deshimaru, Editorial Sirio, Malaga, 1990.
- Dôgen, *La naturaleza de Buda (Shobogenzo)*, Ed. Obelisco, Barcelona, 1989.
- Eliade, Mircea. *Historia de las creencias y las ideas religiosas*. Vol. I, II, y III, Ed. Paidos, Barcelona, 1978.
- Eliade, Mircea. *Historia de las creencias y las ideas religiosas*. Vol. IV Las religiones en sus textos, Ed. Cristiandad, Madrid, 1980.
- Eliade, Mircea, *La Búsqueda, historia y sentido de las religiones*, Kairos, Barcelona, 2000.
- Granella, Francisco, *Raíces de la disciplina energética*, Parques de Estudio y Reflexión, Punta de Vacas, 2005, <http://www.parquepuntadevacas.org/>
- Jung, Carl G. y Wilhelm, Richard, *El secreto de la flor de oro*, Paidos Ibérica, Barcelona, 2009.
- Kosen, Bárbara, *ZaZenbuda, Introducción al ZaZenshin del Maestro Doben*, Ed. Dilema, Madrid, 2002.
- Lao Tse, Tao Te Ching, Los libros del Tao, Edición y traducción del chino de Iñaki Preciado Idoeta, Trotta, Madrid, 2010
- Ling, Trevor, *Las Grandes Religiones de Oriente y Occidente*, Ediciones Istmo, Madrid, 1972.
- Nagarjuna, *Fundamentos de la vía media*, Ed. Siruela, Madrid, 2004.

- Nichiren Daishonin, *Los escritos de Nichiren Daishonin*, edición y trad. Carlos Rubio y Paula Tizzano. Herder Editorial, Barcelona 2008.
- Novotny, Hugo, *La conciencia inspirada en el chamanismo siberiano-mongo y el budismo tibetano en Buryatia y Mongolia*. Parques de Estudio y Reflexión, Carcarañá, 2010, <http://www.parquecarcarana.org/>
- Novotny, Hugo, *La entrada a lo profundo en Buda*, Parques de Estudio y reflexión, Punta de Vacas, 2009, <http://www.parquepuntadevacas.org/>
- Ordoñez, Alicia, *El Budismo en Sri Lanka*, Parques de Estudio y reflexión, Punta de Vacas, 2002, <http://www.parquepuntadevacas.org/>
- Pampillon, Marcos, *El budismo en Camboya*, Parques de Estudio y Reflexión, Punta de Vacas, 2008, <http://www.parquepuntadevacas.org/>
- Panikkar, Raimon. *Espiritualidad hindú*, Kairos, Barcelona, 2005.
- Puleda, Salvattore, *Un humanista contemporáneo. Escritos y conferencias. Las organizaciones monásticas en la historia*. Virtual Ediciones, Santiago de Chile, 2004. Otra edición en Plaza y Valdés Editores, México, 1996.
- Takuan, Maestro, *Misterios de la sabiduría inmóvil del Maestro Takuan*, Paidós, Barcelona, 1991
- Villalba, Dokushô, *Iluminación silenciosa. Antología de textos Sôtô Zen*, edición de Kepa Egiluz, Miraguano Ediciones, Madrid, 2010.
- Wats, Alan, *El camino del Zen*, RBA. Barcelona, 2006.
- Wenger, Michael D., Prieto, José M., *Penetrante Compasión: cincuenta koan contemporáneos*, Miraguano Ediciones, Madrid, 2007.
- Wilhelm, Richard, *I Ching, el libro de las Mutaciones*. Edhasa, Barcelona, 2004.
- VV.AA. *Diccionario de la sabiduría oriental*, Paidós, Barcelona, 1993
- VV. AA. *Historia del Mundo en la Edad Media, tomo II*. Editorial Ramón Sopena, Barcelona, 1978.