

# FUKANZAZENJI

Principios universales para la práctica de zazen

Eihei Dôgen



**Comunidad Budista Zen Luz del Dharma**

[luzdeldharma.org](http://luzdeldharma.org)

# FUKANZAZENJI

## Principios universales para la práctica de zazen

La Vía es fundamentalmente perfecta. Lo penetra todo. ¿Cómo podría depender de la práctica y de la realización? El vehículo del Dharma es libre y está desprovisto de obstáculos. ¿Para qué es necesario el esfuerzo concentrado del ser humano?

En verdad, el Gran Cuerpo está más allá de la polvareda del mundo. ¿Quién podría creer que hay modo de desempolvarlo? Nunca es distinto de nadie, siempre está exactamente allá donde está. ¿Por qué ir de un lado a otro para practicar?

Sin embargo, si se crea una separación, por estrecha que sea, la Vía permanece tan alejada como el cielo de la tierra. Si se manifiesta la menor preferencia o antipatía, el espíritu se pierde en la confusión. Imaginen a una persona que se jacta de comprender y que se hace ilusiones sobre su propio despertar, entreviendo la sabiduría que penetra todas las cosas, alcanza la Vía, clarifica el espíritu y hace nacer el deseo de escalar el mismísimo cielo. Esta persona apenas ha emprendido la exploración inicial de las zonas fronterizas y es aún insuficiente en la Vía vital de la emancipación absoluta.

¿Tengo que hablar de Budha que poseía el conocimiento innato? Aún se percibe la influencia de las siete semanas que vivió sentado en loto en total inmovilidad. Y Bodhidharma, la transmisión del sello ha conservado hasta nuestros días el recuerdo de los nueve años que pasó en meditación delante del muro. Puesto que los sabios del pasado eran así, ¿cómo los hombres de hoy día pueden dejar de practicar la Vía?

Por lo tanto, deben abandonar una práctica basada en la comprensión intelectual, corriendo detrás de las palabras y tomándolas al pie de la letra. Deben aprender a dar media vuelta y dirigir la luz hacia su interior e iluminar su verdadera naturaleza. El cuerpo y el espíritu se desvanecerán por sí mismos y el rostro original aparecerá. Si quieren alcanzar el despertar, deben practicar sin demora.

Para zazen conviene una habitación silenciosa. Coman y beban sobriamente. Abandonen todo empeño y aléjense de toda preocupación. No piensen: "esto está bien, esto está mal". No tomen partido a favor o en contra.

Detengan todos los movimientos del yo consciente. No juzguen los pensamientos o las perspectivas. No tengan ningún deseo de llegar a ser Budha. Zazen no se halla limitado a la posición sentada o acostada.

En el lugar donde tengan la costumbre de sentarse, extiendan una estera espesa y coloquen un cojín encima. Siéntense en loto o medio loto. En la postura de loto, coloquen primero el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. En la postura de medio loto simplemente coloquen el pie derecho sobre el muslo izquierdo.

Aflojen las ropas y el cinturón. Ordenen convenientemente. Pongan entonces la mano izquierda sobre la mano derecha, ambas mirando hacia el cielo, apoyadas sobre los pies. Las puntas de los dedos pulgares se tocan suavemente. Siéntense bien derechos con una actitud corporal correcta, ni inclinados hacia la izquierda o hacia la derecha, ni hacia adelante ni hacia atrás. Asegúrense de que las orejas están en el mismo plano que los hombros y que la nariz se encuentra en la misma línea vertical que el ombligo. Coloquen la lengua hacia adelante contra el paladar; la boca está cerrada, los dientes en contacto. Los ojos deben permanecer siempre abiertos y respiren suavemente por la nariz.

Cuando hayan tomado la postura correcta, respiren profundamente una vez, inspiren y espiren. Inclinen el cuerpo a derecha y a izquierda, permanezcan en una posición sentada estable. Piensen desde el fondo del no-pensamiento. ¿Cómo se piensa desde el fondo del no-pensamiento? Es el más allá del pensamiento (*hishiryo*). Este es en sí el arte esencial del zazen.

El zazen del que yo hablo no es el aprendizaje de la meditación, sino el Dharma de la paz y de la felicidad, la práctica-realización de un despertar perfecto. Zazen es la manifestación de la última realidad. Las trampas y las redes del intelecto no pueden atraparlo.

Una vez hayan conocido su esencia, serán parecidos al tigre cuando entra en la montaña o al dragón cuando se sumerge en el océano. Es preciso saber que cuando se hace zazen, el verdadero Dharma se manifiesta. Desde el principio la relajación física y mental, así como la distracción deben ser descartadas.

Cuando se levanten, muévanse suavemente y sin prisas, tranquila y deliberadamente. No se levanten precipitada ni bruscamente. Cuando se lanza una mirada al pasado se observa que trascender la iluminación y la ilusión, que morir sentado o de pie, ha dependido siempre del vigor de zazen.

Por otra parte, el despertar provocado por un dedo, por una bandera, por una aguja, por un mazo, o la realización gracias a un cazamoscas, a un puñetazo, a un bastonazo o a un grito, todo esto no puede ser comprendido por el pensamiento dualista. Tampoco puede conocerse mejor con la práctica de poderes sobrenaturales. Está más allá de lo que se ve y oye. ¿No se trata acaso de un principio anterior a los conocimientos y percepciones?

Dicho esto, poco importa que uno sea inteligente o no. No hay diferencia entre el tonto y el listo. Si se hace un esfuerzo concentrado y decidido, esto ya es practicar la Vía. La práctica–realización es pura por naturaleza. Avanzar es una cuestión de cotidianidad.

En general, todos los seres de los tres mundos respetan el sello de Budha. La particularidad de nuestro linaje es la devoción por zazen, simplemente sentarse inmóvil en un compromiso total. Aunque se diga que hay tantas almas como seres humanos, todos realizan la Vía de la misma forma, practicando zazen. ¿Por qué abandonar el lugar que tienen reservado en casa para errar por las tierras polvorientas de otros reinos? Un solo paso en falso y se separarán de la vía recta trazada ante vosotros.

Han tenido la suerte única de nacer como seres humanos. No pierdan el tiempo. Aporten la contribución fundamental a la obra de Buda. ¿Quién preferiría un placer vano y fugaz como la chispa surgida del sílex? Forma y sustancia son como el rocío sobre la hierba, el destino es como un relámpago que se desvanece en un instante.

Les ruego, honorables discípulos del zen, desde hace mucho tiempo están acostumbrados a tantear al elefante en la oscuridad, no teman ahora al verdadero dragón. Consagren sus energías a la Vía que apunta directamente a lo absoluto. Respeten a los que han llegado más allá y están libres de esfuerzos. Armonicéense con la iluminación de todos los Budas, sucedan a la dinastía legítima de los patriarcas. Practiquen siempre así y serán como ellos son. La cámara que conduce al tesoro se abrirá por ella misma y podrán utilizarla como mejor consideren.



**Comunidad Budista Zen Luz del Dharma**  
luzdeldharma.org

---

**FUKANZAZENJI**

*Principios universales para la práctica de zazen (siglo XIII a.n.e)*

Breve y profundo tratado sobre la práctica de meditación sedente escrito por el patriarca zen soto Eihei Dogen

La presente edición en PDF se publica para su libre descarga e impresión acompañada de imágenes de algunos practicantes de meditación de la Comunidad Budista Zen Luz del Dharma

