

**Exhortación universal para
el zazen definitivo**
(Fukan za zen gi)
(Versión Tenpuku, 1233)
de
Dôgen Zenji

(T. vol. LXXXII, nº 2580)

**Introducción y traducción del
Ven. Maestro Aigo Seiga Castro**



TRADICIÓN BUDADHARMA ZEN SOTO

Centro Zen Abhirati

PURIFICA REALIZA ACOGE PRESERVA

C/ Palleter 36, 2 - 46008 Valencia
www.budadharmazen.org

Introducción

Sin duda, el *Fukan za zen gi* constituye el texto de Dôgen más popular y difundido. Sin embargo, su brevedad y aparente simplicidad encubre un contexto y significados mucho más complejo. El *Fukan za zen gi* se presenta como un manual para la práctica de la meditación sentada (*za zen*), pero no se limita a eso. Si bien Dôgen tuvo como modelos varios textos similares redactados por anteriores maestros budistas chinos, aquí introdujo dos modificaciones clave: describir su método singular de meditación, conocido como “sólo sentarse” (*shikan taza*) y declarar su autonomía institucional frente a las demás corrientes budistas implantadas en Japón.

Otro aspecto relevante a tener en cuenta es que existen dos versiones del *Fukan za zen gi* con contenidos marcadamente diferentes. La primera, redactada en el 1233 y que es la traducida aquí, y la segunda, incluída en su antología *Eihei koroku*, escrita en 1244. Esto evidencia una continua reelaboración del texto a lo largo de su vida, con un escrito inicial donde enfatiza la descripción del proceso meditativo, y otro posterior donde subraya su consumación. Por tanto, en vez de considerarse antagónicas, ambas versiones engarzan una complementariedad indisoluble, es decir, la primera no podría entenderse sin la última y viceversa.

El texto se abre con una hilera de preguntas sobre la inutilidad de la práctica del Dharma, pues todos los seres “ya están innatamente iluminados”. Aquí Dôgen hace una crítica irónica a un postulado muy popular de su época, la “iluminación original” (*hongaku*) emanada de círculos Tendai. El resto del *Fukan za zen gi* es la contundente respuesta a dicha perversión doctrinal: sin la práctica correcta junto a la guía correcta, es imposible manifestar iluminación alguna, ni “innata” ni “adquirida”.

Otro punto clave a tener en consideración es que Dôgen no desecha la actividad mental *per se*. Sólo desea que el meditador vaya más allá, se sitúe en un ámbito que rebasa el dominio de la mente discursiva, para después, retornar al “pensamiento recto”, pero esta vez liberado de la ilusión y cargado del “poder del *samâdhi*”, y con él, interactuar con los seres y el mundo de manera fructífera y transformadora. En este sentido, convendrá señalar que el Zen enseñado por Dôgen contiene “un gran gozo y una gran paz”, en el fluye la calma, la pureza y la alegría; por tanto, es completamente ajeno a ese Zen distorsionado, “adusto” “duro” y “sufriente”, preconizado en ciertos ámbitos alejados de su sentido primigenio.

La presente traducción se basa en el texto original en caracteres chinos (*kanji*) reproducido en el canon Taishô (T.), y la versión japonesa homónima tal como se recita, estudia y practica diariamente en el monasterio Zuiô-ji (Japón).

Traducción

Al hablar desde un sentido fundamental, la raíz del Sendero es perfectamente omnipenetrante; ¿cómo podría depender de la práctica-realización? El Vehículo de los Ancestros fluye naturalmente sin restricciones; ¿por qué emplear un esfuerzo sostenido? Sin duda, la totalidad del ser se halla más allá de toda contaminación; ¿quién podría creer en un método para pulirlo? Nunca se halla a parte de este mismo lugar; ¿qué utilidad tendría ir de peregrinaje para practicarlo? Y sin embargo, si aparece una distinción del ancho de un pelo, se dará una distancia como la que separa cielo y tierra; en el momento en que surja la más mínima atracción o rechazo, la mente se perderá en una total confusión. Has de saber que los repetidos renacimientos a través de los innumerables kalpas dependen de un solo instante de reflexión; la pérdida del Sendero en este mundo contaminado se deriva del fracaso en detener el pensamiento discriminativo. Si deseas trascender el límite extremo [de lo condicionado], simplemente entra directamente [en el Sendero].

Aunque te enorgullezcas por tu comprensión colmada de perspicacia, aferrándote a una sabiduría que conoce de modo genérico; aunque alcances el Sendero y clarifiques la mente, suscitando una actitud que toma los cielos por asalto, sólo habrás llegado a los aledaños de la entrada y todavía andarás extraviado en el Sendero de Liberación. Incluso en el caso de aquel Ancestro, Sakyamuni, que poseía una sabiduría innata, aún permanecen las huellas de los seis años que pasó sentado; incluso el gran maestro Bodhidharma, aunque heredó el Sello de la Mente, dejó la huella de los nueve años que pasó de cara al muro. Si los antiguos sabios fueron así, ¿cómo podrían los seres humanos de hoy prescindir de aplicarse [al Sendero]? Por lo tanto, abandona el ejercicio intelectual de investigar las palabras y correr tras el lenguaje; da un paso atrás y haz retornar la luz para que ilumine el interior. Cuerpo y mente se abandonarán por sí mismos y tu rostro original aparecerá. Si deseas tal [estado], practica con urgencia *za zen*.

Para estudiar el Zen, utiliza una habitación en silencio. Sé moderado en el comer y el beber. Desecha todas las relaciones y abandona todos los asuntos. No elabores conceptos sobre lo saludable o lo perjudicial; no te impliques sobre lo correcto o lo equivocado. Interrumpe las actividades de mente, facultad mental y conciencia; detén los cálculos del pensamiento, la percepción y la reflexión.

Cuando te sientes, extiende una esterilla gruesa y utiliza un cojín sobre ésta. Siéntate en la posición de piernas cruzadas completa o en la posición de piernas cruzadas media. Para la posición completa, primero coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo; después, coloca el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Para la posición media, simplemente apoya el pie izquierdo sobre el muslo derecho.

Afloja tu vestido y cinturón y dispónlos apropiadamente. A continuación, coloca la mano derecha sobre el pie izquierdo y la mano izquierda sobre la mano derecha. Une las puntas de los dedos pulgares. Después, estira el torso y siéntate derecho. No te inclines hacia la izquierda o la derecha, hacia delante o hacia atrás.

Las orejas deben estar en línea con los hombros y la nariz en línea con el ombligo. Presiona la lengua contra la parte frontal del paladar y cierra labios y dientes. Los ojos deben permanecer siempre abiertos. Tras estabilizar la postura, regula la respiración.

Cada vez que surja un pensamiento, sé consciente de éste; tan pronto como seas consciente de éste, desaparecerá. Si permaneces durante largo tiempo desconectado de los objetos, se dará naturalmente la unificación. Este es el arte esencial del *za zen*. *Za zen* es la puerta del Dharma del gran gozo y la gran paz.

Si captas el punto de esta [práctica], los cuatro elementos [del cuerpo] se volverán distendidos y ligeros, la mente será clara y aguda, los pensamientos serán correctos y nítidos; el sabor del Dharma nutrirá la mente y te sentirás en calma, puro y alegre. Tu vida cotidiana será [la expresión] de tu estado natural y verdadero. Una vez realizada la clarificación [de la verdad], serás semejante al dragón que domina el agua o al tigre que se adentra en las montañas. Dáte cuenta de que cuando surge el recto pensamiento, el estupor y la agitación no pueden imponerse.

Al levantarte, muévete lentamente y álzate con calma; no lo hagas con precipitación ni rudeza. En todo momento proteje y guarda el poder del *samadhi*. Al estudiarlo e investigarlo, trasciendes sus actividades elevadas, sin base en la que depender. Al verificarlo y abandonarlo, quedas obstruído por el sí mismo, en donde nunca tienes obstáculos. Esta es la completa realización del Sendero. En verdad, esta enseñanza única sobre la meditación es la más elevada, la suprema. Primero, se recibe una comprensión completa, y después, se entrega la mitad de la realización; esto sólo pertenece a este Dharma. Sostener una flor y sonreír, hacer una postración y lograr la médula: tales [actos] expresan la gran libertad obtenida a causa del poder de su influencia. ¿Cómo podrían los Bodhisattvas que estudian la sabiduría dejar de seguirle y armonizarse con él?

Al considerar el pasado, observamos que trascender lo profano y sobrepasar lo noble siempre han dependido de la condición de la meditación; desprenderse [de este cuerpo] mientras se está sentado y abandonar [esta vida] mientras se está en pie se hallan completamente sujetos al poder del *samadhi*. Sin duda, en ese caso, hacer girar la oportunidad con un dedo, un mástil, una aguja o un mazo, y realizar el acuerdo con una escoba, un puño, un báculo o un grito: tales [acciones] no son comprensibles mediante el pensamiento discriminativo; y mucho menos podrían conocerse mediante la

práctica-realización de los poderes supranormales. Éstos [actos] muestran una conducta más allá del sonido y la forma; ¿cómo podrían dejar de ofrecer un modelo anterior a nuestro conocimiento y comprensión?

Por lo tanto, no importa si uno es inteligente o necio; no hay distinción entre aquellos de facultades agudas u obtusas. Si abandonas los seis sentidos, ves y haces girar la totalidad del Sendero; si no produces un solo pensamiento, te sientas y desconectas de las diez direcciones. Tanto en nuestro mundo como en otros lugares, originalmente el Budadharma no tiene otro Dharma; desde los Cielos Occidentales [India] hasta la Tierra de Oriente [China], la puerta de los Ancestros abrió finalmente cinco puertas. Todas mantienen por igual el Sello del Buda, mientras que cada una goza de su propio estilo de enseñanza. Se dedican exclusivamente a una sola transmisión y al señalamiento directo; se dedican únicamente a dar marcha atrás al cuerpo y girar la cabeza. Aunque hablen de mil diferencias y diez mil distinciones, sólo se deleitan en la investigación cabal del camino que retorna al hogar.

¿Por qué dejar atrás el lugar de tu propia morada para vagar inútilmente por las polvorrientas regiones de otra tierra? Si das un solo paso en falso, perderás lo que está justo delante de ti. Dado que ya has logrado la conjunción adecuada para el cuerpo humano, no pases tus días en vano; cuando uno siempre mantiene en mente la conducta adecuada del Sendero del Buda, ¿cómo se podría disfrutar con negligencia la chispa de un pedernal? En verdad, esencia y forma son como rocío sobre la hierba y las fortunas de la vida como un relámpago: en un instante quedan vacías, en un momento se pierden.

Eminentes estudiantes [del Dharma], durante largo tiempo habéis buscado a tientas el elefante, os ruego que no dudéis ante el verdadero dragón. Tomad con presteza el Sendero Recto, aquel que señala directamente la realidad; convertíos rápidamente en el hombre verdadero, completo en aprendizaje y libre de acción. Entonces, concordaréis con la regla de Po-chang y transmitiréis por doquier las circunstancias de Shao-lin. No os dejéis perturbar por los vientos que ofenden los oídos; no os dejéis alterar por los sonidos de lenguas burlonas. Sólo abrid directamente vuestra cámara del tesoro y utilizadlo a voluntad.

**Que los méritos de este texto de Budadharma
sean ofrecidos a la felicidad mundana, liberación del sufrimiento
y realización de la Budeidad de todos los seres vivos.**

Licencia del presente texto:

 creative
commons

Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 2.5 España

Usted es libre de:

 copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra

Bajo las condiciones siguientes:

 **Reconocimiento.** Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).

 **No comercial.** No puede utilizar esta obra para fines comerciales.

 **Sin obras derivadas.** No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

- Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra.
- Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor
- Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.