

Autor: Daizan Soriano

Primera edición: 2025

Este libro está publicado bajo una licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) .



Se permite copiar, distribuir y comunicar públicamente este material, así como crear obras derivadas, siempre que se reconozca debidamente la autoría, no se utilice para fines comerciales y se comparta bajo la misma licencia.

Las imágenes utilizadas en este libro son de dominio público. Por ejemplo: *Japanese frog (late 18th-19th century)*, tinta y color sobre papel por Getsuju. Imagen original de dominio público del Minneapolis Institute of Art, mejorada digitalmente por rawpixel. Disponible para uso personal y comercial.

Este libro ha sido desarrollado con el apoyo de la **Comunidad Soto Zen Camino Medio (CSZCM)**, dedicada a la difusión de las enseñanzas del Dharma y la práctica del Zen.

www.caminomedio.org.

Versión 0.0.2

© **Daizan Soriano, 2025.**

Introducción del autor

Este libro nace del deseo de acercar uno de los textos más esenciales de la tradición Chan —el *Xin Xin Ming*, el *Tratado sobre la Confianza en la Naturaleza Original*— a quienes buscan vivir la práctica del Zen de manera sencilla, directa y profunda.

No escribo estas palabras como un erudito, ni como un experto. Escribo como un compañero de camino y con el deseo de mantener viva la llama de la transmisión recibida a través de mi maestro Dokushô Villalba roshi, y de todos los maestros y maestras de nuestra tradición. Mi intención no ha sido ofrecer una interpretación académica ni exhaustiva, sino una lectura vivida, que pueda resonar en la experiencia cotidiana de quien se acerque a estas páginas con el corazón abierto.

El *Xin Xin Ming* ha sido una presencia constante en mi vida desde que empecé a estudiarlo hace cinco años. He estudiado el texto basándome en la traducción y comentarios de Taisen Deshimaru roshi —maestro de mi maestro— publicada bajo el título *Poema de la Fe en el Espíritu*, enraizada a su vez en las enseñanzas de Kodo Sawaki y los comentarios de Keizan Jokin. También me he apoyado en la traducción directa del chino realizada por Dokushô Villalba roshi, recogida en su libro *Canto al Corazón de la Confianza*, cuya claridad y profundidad han sido una guía indispensable.

En este libro, cada verso y su comentario han sido escritos de forma independiente, de modo que se pueda abrir por cualquier página y encontrar en cada lectura un espejo vivo que dialogue con la experiencia personal de cada momento. No es necesario seguir un orden lineal: cada verso es una puerta abierta a la confianza en la naturaleza original.

Las siguientes palabras de Dôgen Zenji, en el *Shôbôgenzô Zuimonki*, me han alentado para compartir mis reflexiones en este libro:

No hace falta escribir poesía para expresar lo que se siente con el corazón. No hace falta ser un literato para escribir sobre el Dharma. Si queréis escribir textos sobre el Dharma, no tratéis de escribir de acuerdo con las reglas de la literatura ni de la retórica, no penséis en las rimas ni en ningún otro fenómeno lingüístico. Dejad que el lenguaje y el estilo se desarrollen por ellos mismos. Lo único importante es escribir detalladamente la verdad que queréis expresar.

Este trabajo recoge las reflexiones que empecé a compartir en la primavera de 2021 a través de mi página web daizansoriano.com, ahora reunidas aquí con el

propósito de ponerlas al servicio de los practicantes de la Comunidad Soto Zen Camino Medio (CSZCM) y de todas las personas interesadas en el budismo Soto Zen.

Como acompañamiento a este libro, he desarrollado también un temporizador de meditación disponible en la página www.caminomedio.org, que ofrece, al finalizar cada sesión de zazen, un verso del *Xin Xin Ming* junto a su comentario como inspiración para la práctica cotidiana.

Que este trabajo sea para el bien de todos los seres.

Daizan Soriano

Primavera de 2021 –Primavera de 2025

Introducción al Xin Xin Ming

El *Xin Xin Ming* (信心銘), que traduzco en esta versión como *Tratado sobre la Confianza en la Naturaleza Original*, es uno de los textos más antiguos y significativos dentro de la tradición del budismo Chan (Zen en japonés). Atribuido tradicionalmente al Tercer Patriarca Chan, el maestro Jianzhi Sengcan (Kanchi Sōsan en japonés), este poema breve pero inmensamente profundo condensa la esencia del despertar en un lenguaje sencillo y directo, libre de las elaboradas construcciones filosóficas que caracterizaban otras corrientes budistas de su época.

La fuerza del *Xin Xin Ming* reside en su capacidad de señalar directamente la no-dualidad de la existencia, la unidad intrínseca entre mente y fenómenos, entre quien percibe y lo percibido. No se trata de un texto para ser analizado intelectualmente, sino para ser leído, asimilado y vivido desde la experiencia directa.

Contexto histórico

Jianzhi Sengcan vivió en una época de gran agitación en China, marcada por persecuciones religiosas y cambios políticos. Aunque los datos históricos sobre su vida son escasos, la tradición sostiene que fue discípulo de Dazu Huike, el Segundo Patriarca Chan, y que recibió la transmisión del Dharma en circunstancias difíciles, en un clima donde el budismo era objeto de restricciones y censura.

Su enseñanza destaca por su simplicidad y su enfoque en la confianza profunda en la naturaleza original de la mente, sin apoyarse en rituales o doctrinas complejas. Sengcan encarna así la esencia de la enseñanza Chan: soltar los apegos intelectuales y confiar plenamente en la sabiduría que ya está presente en cada uno de nosotros/as.

Significado del título

El título del poema puede entenderse como una declaración o canto acerca de la confianza incondicional en la mente original:

- **Xin (信)**: significa fe, confianza o convicción, no en un sentido de creencia ciega, sino como una profunda seguridad basada en la experiencia.
- **Xin (心)**: alude al corazón y a la mente como una única realidad, que en la tradición Chan se concibe como no-dual y no fragmentada.
- **Ming (銘)**: hace referencia a una inscripción o tratado solemne, indicando que el contenido del texto está destinado a ser recordado y contemplado.

Así, el *Xin Xin Ming* podría interpretarse como un recordatorio perenne de la confianza en la verdadera naturaleza de nuestra existencia.

Temas principales del *Xin Xin Míng*

- **La no-dualidad:** Se supera la visión dualista que separa sujeto y objeto, bien y mal, vida y muerte. Todo es visto como una manifestación inseparable del mismo principio.
- **La confianza en la naturaleza de la mente:** El despertar no se encuentra fuera de nosotros/as; es la confianza en la mente tal como es, sin añadidos, sin modificaciones.
- **La ausencia de esfuerzo:** El poema enseña que la iluminación no es una meta a alcanzar con esfuerzo, sino el resultado natural de dejar de buscar y descansar en la realidad tal como es.

La relación con el taoísmo

La profunda influencia del taoísmo filosófico en el *Xin Xin Ming* es evidente en su lenguaje y enfoque. Ambas tradiciones comparten la valoración de la espontaneidad, el desapego de los conceptos dualistas, y el reconocimiento del *Wu Wei* (無為) —la acción sin esfuerzo artificioso— como un modo de vida en armonía con el flujo natural de la existencia.

Entre los paralelismos con el *Tao Te Ching* destacan:

- La fluidez y el no-apego: adaptarse a las circunstancias sin rigidez.
- La trascendencia de las oposiciones: ir más allá de los pares de contrarios.
- El valor del vacío: reconocer que el vacío no es carencia, sino plenitud abierta.
- La simplicidad natural: vivir sin artificios, en sintonía con la naturaleza profunda de las cosas.

Influencia y legado

Desde sus orígenes, el *Xin Xin Ming* ha sido una fuente de inspiración tanto para maestros/as como para practicantes. Comentado y transmitido de generación en generación, ha dejado una huella indeleble en figuras clave del budismo zen como Keizan Jōkin, Dōgen Zenji y numerosos maestros contemporáneos.

El poema sigue siendo un faro luminoso para quienes buscan una vía directa hacia el despertar. Su lenguaje, despojado de artificios, sigue tocando el corazón de la

práctica, recordándonos que la naturaleza original está siempre disponible aquí y ahora, y que el verdadero camino consiste simplemente en confiar, soltar y ser.

Texto

El presente texto es una versión que se ajusta a la esencia del Xin Xin Ming, pero con un estilo más libre y fluido para hacer su lectura más clara y accesible. Conserva el sentido profundo del texto original, pero evita construcciones demasiado crípticas, permitiendo que su mensaje se despliegue de manera más natural. La intención es que cada pasaje resuene con la experiencia directa del lector, sin necesidad de interpretaciones complejas.

Tratado sobre la Confianza en la Naturaleza Original

La realización del Gran Despertar no es difícil. No requiere de habilidades extraordinarias ni de un esfuerzo desmesurado, pero sí de una actitud abierta y libre de fijaciones. Tan solo evita el apego y el rechazo. Cuando la mente deja de dividir la realidad entre lo que desea y lo que teme, surge de manera natural una comprensión clara y serena.

Cuando no aparece el apego ni el rechazo, todo manifiesta su naturaleza luminosa. La vida se despliega en su plenitud cuando dejamos de filtrarla a través del juicio. Si nos aferramos a una idea de cómo deben ser las cosas, o si nos resistimos a lo que es, oscurecemos nuestra percepción y nos desconectamos de la realidad.

Si aparece la más mínima diferencia, cielo y tierra quedan separados por un abismo. La distinción artificial entre "yo" y "el mundo", entre "bueno" y "malo", entre "correcto" e "incorrecto", es la raíz del sufrimiento. Si deseas ver la verdad ante ti, no tomes partido a favor ni en contra de nada. La sabiduría surge cuando dejamos de alimentar nuestras preferencias y aversiones.

El conflicto entre lo que aceptas y lo que rechazas enferma el corazón y la mente. La constante lucha interna por querer algo diferente a lo que es, genera agotamiento y sufrimiento. Si no comprendes el principio profundo, te esfuerzas en vano en buscar la quietud. La paz no es algo que se pueda fabricar; solo se revela cuando dejamos de resistirnos a la realidad tal cual es.

Pleno como el gran vacío, nada falta, nada sobra. La existencia es completa en sí misma. No hay nada que deba añadirse ni eliminarse. Es precisamente por aferrarnos y rechazar que perdemos nuestra armonía natural. La mente crea sus propios obstáculos, dividiendo la realidad en lo que le gusta y lo que no.

No persigas lo que surge de los fenómenos, ni te aferres a la vacuidad. La verdadera libertad no está en renunciar al mundo ni en aferrarse a la idea de un estado especial. Cultiva una mente y un corazón ecuanímes, y la dualidad desaparecerá por sí misma. La ecuanimidad es la puerta a una comprensión profunda que trasciende los opuestos.

Intentar detener el movimiento solo lo intensifica aún más. La rigidez de querer controlar la mente solo genera más agitación. Cuando el movimiento cesa, la calma regresa. La verdadera serenidad no se impone, sino que surge cuando dejamos de luchar contra el flujo natural de la existencia.

Aferrarse a los extremos impide realizar la unidad. La verdad no se encuentra en los polos opuestos, sino en la totalidad que los abarca. Si no alcanzas la unidad, te perderás en ambos extremos. La dualidad de "correcto" e "incorrecto", "ser" y "no-ser", nos atrapa en una visión limitada.

Al rechazar la existencia, se pierde su verdadera naturaleza; al aferrarse al vacío, se niega su auténtico significado. Si te inclinas demasiado hacia uno u otro lado, te desvías del Camino. Cuantas más palabras y pensamientos, más lejos estamos de nuestra armonía intrínseca. No es a través de la especulación intelectual que se alcanza la comprensión, sino mediante la experiencia directa.

Cuando cesan las palabras y el sobrepensamiento, no hay lugar donde no haya claridad. La mente en su estado natural es luminosa y clara, pero el exceso de conceptos y análisis la oscurece. Volver al origen es alcanzar la esencia; seguir las apariencias es alejarse de la realización. Si diriges tu atención hacia la fuente de tu propia mente, descubrirás lo que siempre ha estado presente.

Cuando la luz se dirige hacia el interior, en un instante se trasciende el vacío ilusorio. Dejar de buscar afuera y volverse hacia la propia experiencia permite ver más allá de las apariencias. Los cambios que parecen tener lugar en el vacío surgen de una percepción equivocada creada por la ignorancia. La realidad no está separada de ti, pero tu forma de percibirla oscurece su naturaleza.

No necesitas buscar la verdad, tan solo suelta las percepciones erróneas. La verdad no es algo que se alcanza, sino algo que se revela cuando dejamos de aferrarnos a nuestras distorsiones. No te aferres a puntos de vista dualistas, actúa con cuidado y no los persigas. La visión de la realidad se aclara cuando soltamos la necesidad de definirlo todo en términos opuestos.

Apenas surge el juicio de correcto e incorrecto, mente y corazón se pierden en la

confusión. La división constante entre lo que creemos que debería ser y lo que es nos desconecta de la vida real. Aunque la dualidad surge de la unidad, tampoco te aferres a la unidad. No conviertas la unidad en un concepto más, pues entonces se vuelve una trampa.

Cuando la mente no construye, los diez mil fenómenos se manifiestan sin error. Todo está en su lugar cuando la mente no impone sus juicios. Sin la noción de error, los fenómenos simplemente son. Sin construcciones mentales, no hay apego ni rechazo. La ecuanimidad no es indiferencia, sino ver las cosas sin distorsión, tal como son.

La existencia y la no-existencia dependen una de la otra, y sin embargo, trascienden esta aparente contradicción. Lo infinitamente pequeño es idéntico a lo infinitamente grande; cuando se olvidan los límites y se disuelven las fronteras, la realidad se muestra tal cual es.

El ser es, en sí mismo, no-ser. El no-ser es, en sí mismo, ser. Estas no son ideas abstractas, sino realidades que se pueden experimentar directamente cuando la mente deja de aferrarse a sus propias construcciones.

Uno es todo, todo es uno. Si comprendes esto, no hay motivo para inquietarse. No hay nada que alcanzar porque nada falta. La esencia de la confianza es la no-dualidad; la no-dualidad es la esencia de la confianza.

Cuando cesa la búsqueda, el Camino se muestra con claridad. Cuando la mente está libre de fijaciones, la realidad se despliega en su plenitud. Una vez aquí, el lenguaje se silencia, y el pasado, el futuro y el presente desaparecen. En ese instante, solo queda el fluir natural de la existencia, sin nada que añadir ni que quitar.

1.

至道無難唯嫌揀擇

Zhì dào wù nán Wéi xián jiǎn zé

La realización del Gran Despertar no es difícil,
tan solo evita el apego y el rechazo.

¿Qué es el Gran Despertar? El maestro Dôgen Zenji escribió: «Los ojos son horizontales, la nariz vertical». Aquí y ahora, justo bajo tus pies lo tienes disponible. Para acceder tan solo tienes que desprenderte del yo y lo mío, shin jin datsu raku¹, en palabras de Dôgen Zenji. Necesitamos desprendernos de nuestra percepción ilusoria y aprender a percibir más allá de todo condicionamiento, más allá de los conceptos y de las palabras con las que describimos y recreamos el mundo instante tras instante.

¿Cómo acceder a esta percepción no condicionada por los constructos mentales? El segundo verso no deja lugar a dudas, “Tan solo evita el apego y el rechazo”. Si me observo atentamente tomo conciencia de que el movimiento interno de atracción y rechazo se produce automáticamente. Rechazo lo que juzgo desagradable y me apego a lo que considero agradable. Se puede manifestar en un diálogo interno del tipo: «Tengo sobrepeso..., Qué comida tan apetitosa..., Soy un ignorante..., tengo que leer más...».

Nos perdemos fácilmente en un mar de elecciones, tomando partido continuamente, inconscientemente, con el piloto automático en marcha, dirigido por nuestros condicionamientos socioculturales y personales. ¿Cómo salir de este círculo vicioso? En primer lugar, siendo consciente de ello, aplicando la atención adecuada. Como dijo Ortega Y Gasset «No sabemos lo que nos pasa y eso es precisamente lo que nos pasa.» O como suele parafrasear el maestro Dokushô Villalba «lo que nos pasa es que no sabemos lo que nos pasa, por eso nos pasa lo que nos pasa...». Tomar conciencia de qué es lo que está pasando nos conduce hacia la percepción

¹Expresión que se suele traducir por «abandono de cuerpo y mente» a través de ella el maestro Dôgen Zenji realizó la Vía.

de las cosas tal cual son, más allá de nuestra visión ilusoria habitual.

La Realidad es lo que es, más allá de que nos resulte agradable o desagradable. Las cosas son lo que son, pero las palabras y conceptos nos hacen vivir en un espejismo continuo. Esta Realidad no la podemos atrapar con la mente, con las palabras, con las ideas. Solo tendremos acceso a ella, no tomando partido ni por ni contra. Esa actitud surge naturalmente a través de la práctica correcta de zazen.

2.

但莫憎愛洞然明白

Dàn mò zēng ài dòng rán míng bái

Cuando no aparece el apego ni el rechazo,
todo manifiesta su naturaleza luminosa.

Continuamente nos aferramos a lo que deseamos («apego»), y rechazamos lo que nos resulta desagradable sin ser conscientes de ello. Nuestra práctica consiste en observar, acechar y ver directamente cómo se manifiesta esta atracción y rechazo en nuestra práctica y en nuestra vida cotidiana, en qué forma y detalles concretos, en nuestras circunstancias vitales.

La práctica de la atención plena nos permite observar este proceso con todo detalle y nos da la oportunidad de experimentar plenamente de qué manera se expresa en nuestra existencia. Una vez observado, vivenciado e integrado completamente, la naturaleza luminosa de todo lo que nos rodea se hace evidente, como el paso de la pierna derecha sigue al de la izquierda.

Gracias a la ecuanimidad que nos proporciona la práctica de zazen, la polarización amor-odio, apego-rechazo y cualquier otra dicotomía se disuelve. Desde este estado de apertura ecuánime podemos experimentar las cosas tal cual son para que la naturaleza luminosa de la realidad surja naturalmente. Para ello debemos adoptar una aptitud de apertura, sin tomar partido ni por ni contra, aceptando incondicionalmente cualquier contenido que esté surgiendo en nuestro campo de experiencia.

Como dijo el maestro Eihei Dogen: ²

²Eihei Dōgen (永平道元) también Dōgen Zenji (道元禪師) o Dōgen Kigen (道元希玄) o Koso Joyo Daishi (literalmente Ancestro Eminente, Sustentador de Luz, Gran Maestro) (Kioto, 26 de enero de 1200 Ib., 29 de septiembre de 1253) fue el maestro zen fundador de la escuela Sōtō del Zen en Japón.

Tened abiertas las manos y toda la arena del desierto pasará por ellas. Cerradas y solo conseguiréis unos pocos granos de arena.

3.

毫釐有差天地懸隔

Háo lí yǒu chā tiān dì xuán gé

Si aparece la más mínima diferencia,
cielo y tierra quedan separados por un abismo.

Un abismo es una «realidad inmaterial inmensa, insondable o incomprensible»³. En el estado ordinario de percepción ilusoria no podemos ni imaginar el despertar, ni siquiera podemos intuir qué puede haber al otro lado del abismo, cualquier tipo de idea al respecto es una ilusión.

En el budismo distinguimos dos verdades, la de la realidad condicionada y la incondicionada. Desde la verdad del despertar, es posible integrar sin paradoja alguna estas dos verdades, pero desde la orilla de la percepción dualista, un abismo nos separa de la experiencia de la realidad incondicionada.

¿Cómo experimentar la verdad incondicionada? A través de la práctica perseverante. El Buda nunca describió el nirvana, porque en cuanto lo conceptualizas, en cuanto utilizas el lenguaje, eso ya no es. Todo intento de comprensión a través de las estructuras del lenguaje nos aleja de la experiencia del despertar.

La realidad es como es más allá de los conceptos y las ideas que nos hacemos de ella. Cuando percibimos la realidad desde el intelecto, estamos utilizando el lenguaje y, por tanto, «creamos ...diferencias». Esto quiere decir que no podemos tratar de aprehender la realidad a través de los conceptos, es inútil intentar atrapar con la mente lo que está más allá de cualquier concepto. El Tao Te King⁴ empieza con la frase «El Tao que puede ser expresado no es el verdadero Tao». La realidad es no-dos, indivisible. El budismo Mahayana⁵ afirma que samsara y nirvana son no

³Según la RAE.

⁴El Dàodé jīng (Chino: 道德經, Wade-Giles: Tao Te Ching, también llamado Tao Te King), también llamado Laozi (老子), es un texto clásico chino atribuido al sabio Lao-Tse del siglo VI a. C.

⁵El Dàodé jīng (Chino: 道德經, Wade-Giles: Tao Te Ching, también llamado Tao Te King), también llamado Laozi (老子), es un texto clásico chino atribuido al sabio Lao-Tse del siglo VI a. C.

dos, esta realidad tal cual es, ya es el nirvana, pero solo la mente que ha realizado el despertar puede comprenderlo más allá de toda conceptualización.

4.

欲得現前莫存順逆

Yù dé xiàn qián, mò cún shùn nì.

Si deseas ver la verdad ante ti,
no tomes partido a favor ni en contra de nada.

La mente sin cultivar se asemeja a un jardín descuidado, lleno de malas hierbas o a un mono, saltando de un lado a otro sin parar, discriminando de manera continua y automática, atrapada entre del apego, el rechazo y la indiferencia a lo que valoramos como agradable, desagradable o neutro. Esta situación nos impide ver la realidad tal cual es, más allá de nuestra mente condicionada.

Durante zazen, nuestra actitud debe ser similar a la de alguien sentado a la orilla de un río, dejando que el agua fluya sin intentar retener nada, sin tomar partido ni a favor ni en contra. La vida es fluidez; aferrarse o rechazar nos sumerge en un estado de guerra interna que nos causa un sufrimiento ilusorio e innecesario. En la Vía del Buda evitamos tomar partido a favor o contra absolutamente nada durante la meditación sedente. Esta actitud permite que la sabiduría de nuestra naturaleza de buda se manifieste naturalmente, sin obstáculo.

Para que la Totalidad se manifieste ante los ojos de la intuición, es necesario ir más allá de nuestra mente discursiva ordinaria y cultivar una actitud de aceptación y apertura incondicional.

En la tradición Zen decimos:

«Si te gusta, las cosas son como son; si no te gusta, las cosas son como son».

Cultivar una aceptación incondicional permite que gradualmente la Vía se clarifique naturalmente.

5.

違順相爭是爲心病

Wéi shùn xiāng zhēng, shì wèi xīn bìng

El conflicto entre lo que aceptas y lo que rechazas,
enferma el corazón y la mente.

Cuando nos sentimos divididos, inmersos en un conflicto interno continuo de tomar partido por o contra, experimentamos un desgaste gradual que desemboca en la enfermedad del corazón y la mente. Esta enfermedad es una manifestación de la falta de conexión con nuestra autenticidad más profunda. En esta lucha perpetua entre los opuestos, perdemos el contacto con nuestra verdadera naturaleza original, lo cual nos hace caer en un estado interno de carencia continuo, algo nos falta y no sabemos lo que es.

¿Cuál es el camino hacia la sanación de este estado? La respuesta reside en reconectar con nuestra auténtica naturaleza original, donde la bondad, la compasión, la alegría y la ecuanimidad se manifiestan de manera natural. Cuando depositamos nuestra confianza serena en la práctica de la Vía, nuestra vida cotidiana se impregna de esta sabiduría innata. Para ello, la actitud adecuada es abstenernos de tomar partido entre los opuestos, cesar de emitir juicios, y simplemente observar como un espejo impecable refleja todo lo que se manifiesta ante él, sin rechazar ni siquiera el apego y el rechazo.

Cuando tomamos conciencia de esta lucha entre los opuestos, cesamos en ella, dejamos de alimentar la enfermedad, y la sanación surge de forma espontánea, sin la necesidad de ninguna intención por nuestra parte. Regresamos al estado de equilibrio, plenamente conscientes y despiertos.

6.

不識玄旨徒勞念靜

Bù shí xuán zhǐ tú láo niàn jìng

Si no comprendes el principio profundo,
te esfuerzas en vano en buscar la quietud.

¿Cómo comprender el sentido profundo? ¿Leyendo y estudiando? Hasta cierto punto es necesario el estudio intelectual, pero solo podemos llegar a la sabiduría profunda mediante la experiencia directa. Es inútil intentar comprender solo desde el intelecto. Leer y estudiar la sabiduría que nos han legado nuestros ancestros es fundamental, a través de ella podemos desarrollar la intuición. Pero esto no deja de ser como el dedo que señala la luna, debemos cuidar de no quedarnos mirando el dedo olvidándonos de experimentar la luna. Tenemos que recorrer el camino poniendo en práctica nuestra comprensión y comprendiendo nuestras experiencias.

No ver la realidad tal cual es, perturba nuestro estado natural que es la paz serena del corazón. Continuamente nos enredamos en el caos que causa nuestra ignorancia, nuestra ceguera, nuestra incapacidad de ver con claridad. Lo constatamos, por ejemplo, en los continuos conflictos que surgen en nuestras relaciones interpersonales. Somos como un elefante entrando en una cacharrería, reaccionando impulsivamente ante cualquier estímulo que juzgamos como intolerable o inadecuado.

¿Tu corazón está cada vez más sereno? Es el mejor indicador de que tus pasos en la Vía van en la dirección adecuada. A través de la práctica correcta y continuada de zazen nos vamos armonizando con el despertar a la realidad tal cual es, naturalmente, día a día y conectando cada vez más profundamente con la imperturbable serenidad del corazón.

7.

圓同太虚無欠無餘

Yuán tóng tài xū wú qiàn, wú yú

Plena como el gran vacío,
nada falta, nada sobra.

Es nuestra incapacidad de aceptarnos plenamente, de abrirnos, la que nos crea una insatisfacción profunda. Cuando se realiza la realidad tal cual es, todo es ya perfecto. Todo ocupa su exacto lugar porque si algo faltara o sobrara, dado que todo está interconectado, todo por completo cambiaría y no sería tal cual es. ¿Qué sentido tiene, pues, desear o rechazar? Lo único que obtendremos es más insatisfacción.

Juzgamos la realidad desde nuestra perspectiva limitada, por ejemplo, señalando las injusticias, guerras y sufrimiento como imperfecciones. Sin embargo, esta percepción es una visión fragmentada de la totalidad. Desde la perspectiva de la Vía, incluso las situaciones difíciles tienen su lugar y función. Esto no implica que debamos ser indiferentes ante el sufrimiento, sino que nuestra acción debe surgir de un lugar de comprensión y compasión, no desde el rechazo o la aversión.

Cuando comprendemos que “nada falta, nada sobra”, nuestra motivación para actuar no proviene del deseo de cambiar la realidad para ajustarla a un ideal, sino de la compasión que surge de nuestra interconexión con todo lo que existe. Esta comprensión nos permite soltar el anhelo y el rechazo, viviendo en paz con la totalidad de lo que somos y de lo que es, permitiendo que nuestra acción surja de la sabiduría y la compasión fruto de nuestra práctica.

8.

良由取捨所以不如

Liáng yóu qǔ shě suǒ yǐ bù rú

Es precisamente por aferrarnos y rechazar,
que perdemos nuestra armonía natural.

Un abismo es una «realidad inmaterial inmensa, insondable o incomprensible»⁶. En el estado ordinario de percepción ilusoria no podemos ni imaginar el despertar, ni siquiera podemos intuir qué puede haber al otro lado del abismo, cualquier tipo de idea al respecto es una ilusión.

En el budismo distinguimos dos verdades, la de la realidad condicionada y la incondicionada. Desde la verdad del despertar, es posible integrar sin paradoja alguna estas dos verdades, pero desde la orilla de la percepción dualista, un abismo nos separa de la experiencia de la realidad incondicionada.

¿Cómo experimentar la verdad incondicionada? A través de la práctica perseverante. El Buda nunca describió el nirvana, porque en cuanto lo conceptualizas, en cuanto utilizas el lenguaje, eso ya no es. Todo intento de comprensión a través de las estructuras del lenguaje nos aleja de la experiencia del despertar.

La realidad es como es más allá de los conceptos y las ideas que nos hacemos de ella. Cuando percibimos la realidad desde el intelecto, estamos utilizando el lenguaje y, por tanto, «creamos ...diferencias». Esto quiere decir que no podemos tratar de aprehender la realidad a través de los conceptos, es inútil intentar atrapar con la mente lo que está más allá de cualquier concepto. El Tao Te King⁷ empieza con la frase «El Tao que puede ser expresado no es el verdadero Tao». La realidad es no-dos, indivisible. El budismo Mahayana⁸ afirma que samsara y nirvana son no

⁶Según la RAE.

⁷El Dàodé jīng (Chino: 道德經, Wade-Giles: Tao Te Ching, también llamado Tao Te King), también llamado Laozi (老子), es un texto clásico chino atribuido al sabio Lao-Tse del siglo VI a. C.

⁸Mahāyāna (sánscrito: «Gran Vehículo», o Bodhisattvayāna, «Vehículo del Bodhisattva») es, junto con el Theravada, una de las dos ramas principales del budismo.

dos, esta realidad tal cual es, ya es el nirvana, pero solo la mente que ha realizado el despertar puede comprenderlo más allá de toda conceptualización.

9.

欲得現前莫存順逆

Yù dé xiàn qián, mò cún shùn nì.

Si deseas ver la verdad ante ti,
no tomes partido a favor ni en contra de nada.

En nuestra vida cotidiana, estamos inmersos en un flujo constante de estímulos, eventos, emociones y pensamientos, lo que en budismo se llama “fenómenos” o “dharma”. Estos fenómenos son cambiantes, transitorios y carecen de esencia fija. Sin embargo, la mente condicionada tiende a aferrarse a ellos, a verlos como algo concreto y estable. Este apego a los fenómenos provoca sufrimiento porque olvidamos su naturaleza impermanente. Corremos detrás de ellos en un esfuerzo inútil por encontrar seguridad o felicidad en lo que, por su misma naturaleza, no puede ofrecernos estabilidad.

En el Sutra Corazón de la Gran Sabiduría ⁹ recitamos cada día:

Shariputra, los fenómenos no son diferentes de shûnyata ¹⁰. Shûnyata no es diferente de los fenómenos. Los fenómenos son shûnyata. Shûnyata es fenómenos.

Fenómeno y vacuidad forman parte de nuestra existencia y, sin embargo, nuestros condicionamientos no nos permiten percibir el vacío, generalmente solo somos capaces de percibir objetos independientes a los que dotamos de entidad propia. Pero, no existe una separación real entre lo que consideramos “algo” y el “vacío”. Lo que percibimos como fenómeno, lo que parece sólido y real, es en esencia vacío, carente de un yo independiente, con existencia propia. El maestro zen Dogen expresó esta verdad en su célebre frase “shin jin datsu raku”, “abandona, cuerpo y mente” ¹¹. La vacuidad y los fenómenos no están separados, son dos caras de la

⁹Expresión que se suele traducir por «abandono de cuerpo y mente» a través de ella el maestro Dôgen Zenji realizó la Vía.

¹⁰Eihei Dôgen (永平道元) también Dôgen Zenji (道元禪師) o Dôgen Kigen (道元希玄) o Koso Joyo Daishi (literalmente Ancestro Eminente, Sustentador de Luz, Gran Maestro) (Kioto, 26 de enero de 1200 Ib., 29 de septiembre de 1253) fue el maestro zen fundador de la escuela Sôtô del Zen en Japón.

¹¹Según la RAE.

misma moneda. No se trata de rechazar lo que vemos, sentimos o experimentamos, sino de verlo tal como es: vacío de sustancia fija, pero al mismo tiempo pleno en su manifestación.

No es suficiente con liberarse del apego a los fenómenos, sino que también es necesario evitar el apego a la vacuidad. Vacuidad, no es la “nada” en sentido nihilista. Es el reconocimiento de que todas las cosas carecen de una esencia fija y que dependen de causas y condiciones. Pero cuando uno se apega a la vacuidad, se corre el riesgo de caer en la trampa de la indiferencia, en el error de rechazar la realidad fenoménica como algo insignificante o ilusorio.

Tenemos que situarnos más allá de los opuestos, la bóveda celeste contiene las nubes y el espacio vacío entre ellas, tenemos que trascender cualquier dicotomía y aprender a percibir la realidad desde Mushotoku ¹², nada que obtener, nada que aferrar. Cuando dejamos de buscar algo a lo que aferrarnos, cuando dejamos de tratar de alcanzar o rechazar cualquier cosa, nos situamos en la Vía. La percepción desde mushotoku es libre de las trampas del deseo y del rechazo, y nos permite habitar la realidad tal como es.

¹²El Dàodé jīng (Chino: 道德經, Wade-Giles: Tao Te Ching, también llamado Tao Te King), también llamado Laozi (老子), es un texto clásico chino atribuido al sabio Lao-Tse del siglo VI a. C.

10.

一種平懷泯然自盡

Yī zhǒng píng huái mǐn rán zì jìn

Cultiva una mente y un corazón ecuánimes,
y la dualidad desaparecerá por sí misma.

Cuando nos dejamos caer en la confianza serena del corazón, moramos naturalmente en la serenidad del samadhi ¹³. Este es la actitud y el estado que cultivamos durante la práctica de zazen³.

Pero, ¿cómo podemos trasladar esta serenidad a nuestra vida cotidiana, inmersa en agitación, ansiedad y el estrés constante que nos arrastra? Estos estados nos alejan por completo de nuestra naturaleza original, de nuestra serenidad genuina. Para soportarlo, recurrimos automáticamente a anestésicos temporales y distracciones efímeras que actúen como sustitutos imperfectos de la verdadera calma.

Cuando nos sumergimos en la serenidad de la Unidad, la dualidad —ese constante vaivén entre lo correcto y lo incorrecto, el placer y el dolor, el deseo y el rechazo —comienza a disolverse de manera natural. No es algo que necesitemos forzar; no hay una lucha consciente para eliminar los opuestos. Simplemente, al descansar en la Unidad, la mente deja de fragmentar la realidad en partes conflictivas. La dualidad desaparece espontáneamente porque dejamos de aferrarnos a ella. En su lugar, lo que surge es una percepción unificada, donde los aparentes opuestos se integran en una totalidad más vasta.

Cultivar una mente y un corazón ecuánimes requiere encontrar y mantener el equilibrio entre los opuestos. Es mediante la práctica del camino medio, que trascendemos y abarcamos estos aparentes opuestos, logrando de esta manera alcanzar un estado de equilibrio profundo.

Con el tiempo, al sumergirnos repetidamente en esta unidad serena, zazen tras zazen, día tras día, comienza a surgir en nosotros una manera más espontánea y

¹³Mahāyāna (sánscrito: «Gran Vehículo», o Bodhisattvayāna, «Vehículo del Bodhisattva») es, junto con el Theravada, una de las dos ramas principales del budismo.

natural de afrontar la vida cotidiana. Llevamos a cabo nuestras actividades diarias como cualquier otro ser humano, pero con un trasfondo de calma, lúcida y serena, que impregna todas nuestras acciones. Este fondo silencioso de serenidad nos acompaña y sostiene, ofreciéndonos un puerto seguro en medio de la vida cotidiana al cual siempre podemos volver cuando la vida inevitablemente nos zarandee, ya que, en realidad, nunca ha dejado de estar ahí.

11.

止動歸止止更彌動

Zhǐ dòng guī zhǐ zhǐ gèng mí dòng

Intentar detener el movimiento solo lo intensifica aún más,
cuando el movimiento cesa, la calma regresa.

La sociedad occidental actual se caracteriza por la velocidad y el movimiento continuo, generando niveles de ansiedad y depresión que afectan a un porcentaje muy elevado de la población. Ello nos hace ir siempre detrás de algo más, de algo que nos aporte satisfacción. Sin darnos cuenta, esta búsqueda incesante nos arrastra hacia el caos mental, como si estuviéramos atrapados en una espiral interminable de deseos y expectativas insatisfechas.

Cuando somos capaces de reconocer nuestro malestar, en lugar de encontrar paz, muchas veces lo intensificamos al luchar contra el movimiento mismo. Intentamos frenarlo mediante el control y la resistencia, pero esta lucha no hace más que alimentar el movimiento y distanciarnos aún más de la calma que tanto deseamos.

La paz y la calma están solo a nuestro alcance cuando el movimiento de atracción y rechazo cesa. La verdadera paz no se alcanza a través de la oposición, sino cuando permitimos que el movimiento —esa atracción y rechazo constante— se disuelva por sí solos a través de la toma de consciencia ecuánime. Es en ese momento, cuando el torbellino de pensamientos y emociones cesa, que la auténtica calma emerge.

El filósofo y matemático francés Blas Pascal¹⁴ (1623-1662) dijo en una ocasión: «Todos los problemas del hombre vienen de que no sabe cómo sentarse y quedarse quieto». A través de la práctica de zazen, aprendemos a sentarnos y simplemente ser, sin resistirnos ni al movimiento ni a la quietud. Nos volvemos íntimos con nosotros mismos, abrazando la realidad talcual es, permitiendo que la paz profunda, nos envuelva naturalmente.

¹⁴Expresión que se suele traducir por «abandono de cuerpo y mente» a través de ella el maestro Dôgen Zenji realizó la Vía.

Una vez que nos sumergimos en esta serenidad, volvemos a la vida cotidiana y al movimiento con una conciencia renovada. Este movimiento, que antes era impulsivo, ciego y causante de sufrimiento, ahora se vuelve consciente, equilibrado y fuente de alegría y plenitud.

1 Filósofo y matemático francés conocido por sus contribuciones a las matemáticas, la física y la filosofía, especialmente en su obra «Pensées», donde reflexiona sobre la condición humana y la búsqueda de sentido. Volver

12.

唯滯兩邊寧知一種

Wéi zhì liǎng biān níng zhī yī zhǒng

Aferrarse a los extremos,
impide realizar la unidad.

Los extremos son interdependientes: no hay día sin noche, ni vida sin muerte, ni alegría sin tristeza. Aunque puedan parecer opuestos irreconciliables, se entrelazan y complementan como el movimiento alternado de la pierna izquierda y la derecha al caminar. Juntos forman una única realidad, como las dos caras de una moneda. Si nos apegamos ciegamente a uno de estos extremos y rechazamos su opuesto, perdemos la oportunidad de reconocer su interconexión y, con ello, de “realizar la Unidad”. Aun cuando estemos completamente identificados con uno de ellos, la Unidad sigue siendo intrínseca. La Realidad es tal cual es, y no depende de nuestro limitado e ilusorio punto de vista.

Esta identificación con un extremo ocurre de forma constante y, con frecuencia, sin que seamos conscientes de ello. Esto se debe, en gran parte, a nuestra necesidad de generar una identidad que nos proporcione seguridad y estabilidad: un “yo” ¹⁵ autónomo e independiente que, en última instancia, es ilusorio.

Para liberarnos de esta percepción distorsionada, debemos cultivar la ecuanimidad, una cualidad que nos permitirá desidentificarnos de los extremos y alcanzar una visión más amplia y acorde con la Realidad. Este es el camino medio del Buda, el sendero que nos enseña a mantener el equilibrio entre los opuestos sin identificarnos con ninguno de ellos. Al recorrer este camino, podemos vivir en armonía, fluyendo entre los extremos sin dejarnos arrastrar por ellos.

Nuestra configuración perceptual por defecto nos proporciona una visión dualista de todo lo que nos rodea que inevitablemente nos provoca sufrimiento. Pero nuestra manera de experimentar esta “realidad” no es la única manera de hacerlo. La tradición budista nos enseña la manera de ajustar el foco de nuestra percepción

¹⁵Eihei Dōgen (永平道元) también Dōgen Zenji (道元禪師) o Dōgen Kigen (道元希玄) o Koso Joyo Daishi (literalmente Ancestro Eminente, Sustentador de Luz, Gran Maestro) (Kioto, 26 de enero de 1200 Ib., 29 de septiembre de 1253) fue el maestro zen fundador de la escuela Sōtō del Zen en Japón.

para que sea más acorde a como son las cosas, abriéndonos así la puerta a la paz y felicidad que emergen de manera natural con la Visión Correcta¹⁶ que el Buda nos legó.

En el Sandokai se dice:

”En la oscuridad existe la luz, no tengáis una visión oscura.

En la luz existe la oscuridad, no tengáis una visión luminosa.

La luz y la oscuridad parecen opuestas, pero dependen la una de la otra como la pierna derecha depende de la pierna izquierda.”

¹⁶Según la RAE.

13.

一種不通兩處失功

Yī zhǒng bù tōng liǎng chù shī gōng

Si no alcanzas la unidad,
te perderás en ambos extremos.

Cuando no reconocemos que, en el fondo, todas las cosas están interconectadas, perdemos de vista cómo los opuestos —como el bien y el mal, la luz y la oscuridad— funcionan juntos en armonía. Cuando entendemos esta Unidad, podemos ver con claridad cómo la dualidad, es decir, los contrastes de la vida, no son contradicciones, sino aspectos complementarios de un todo mayor. Todo está perfectamente dispuesto tal como es. Cada cosa cumple su propósito sin exceso ni carencia, formando parte de un equilibrio natural y preciso que sostiene al universo entero, más allá de nuestras opiniones y juicios.

Nuestras mentes condicionadas nos llevan a identificarnos con un extremo de la dualidad: nos inclinamos por lo que nos agrada y rechazamos lo que no nos gusta. Pero cuando tomamos partido por un polo, ya sea el placer o el dolor, lo correcto o lo incorrecto, perdemos la experiencia completa. Es como ver solo una parte del cuadro. Sin embargo, si dejamos de identificarnos exclusivamente con uno de los extremos y no tomamos partido, ambos polos se mantienen en equilibrio de forma natural, sin esfuerzo.

Esta actitud nos conduce naturalmente a una verdad liberadora: la manera habitual de experimentar la realidad como un conjunto de opuestos no es la única ni la más adecuada para vivir plenamente. De hecho, esta percepción dualista es la causa principal de gran parte de nuestro sufrimiento. Vemos la vida como una lucha entre contrarios, lo que nos hace vivir en conflicto constante con nosotros mismos y con los demás. Este conflicto surge porque nuestra mente separa lo que en realidad está unido, creando una distorsión en nuestra percepción del mundo y de nosotros mismos.

La práctica correcta del Dharma disuelve esta visión fragmentada. Nos muestra que hay otra manera de ver, ser y estar en el mundo, que se ajusta de manera más fidedigna a la Realidad tal como es. Esta forma de vivir, más allá de los opuestos,

no genera dolor ni sufrimiento, sino que nos lleva a un estado de equilibrio y paz. Y a eso apunta toda la práctica, el estudio y la experiencia del Dharma del Buda: no solo a enseñarnos a meditar o a calmarnos, sino a ayudarnos a ver y vivir desde una comprensión profunda y transformadora de la naturaleza de la realidad.

Imagina que hasta ahora has vivido en un mundo donde solo reconoces la sombra sin saber que está creada por la luz. Solo al entender que la sombra no existe sin la luz, puedes ver el panorama completo y vivir en armonía con ambos. Esta visión nos libera de las ilusiones de separación y nos permite vivir con plenitud la vida tal como es, en su totalidad.

La verdadera libertad y paz surgen cuando reconocemos la Unidad detrás de la dualidad. Este es el propósito de la práctica budista: disolver las ilusiones de separación y descubrir la realidad profunda de la interconexión de todas las cosas, devolviéndonos al equilibrio natural. Es un proceso de despertar, en el que vamos más allá de los condicionamientos que nos hacen sufrir y nos reconectamos con la esencia de la vida misma, que es completa tal como es.

14.

遣有沒有從空背空

Qiǎn yǒu méi yǒu cóng kōng bèi kōng

Al rechazar la existencia, se pierde su verdadera naturaleza,
al aferrarse al vacío, se niega su auténtico significado.

En el Maka Hannya Haramita Shingyo¹⁷, recitamos: Shiki soku ze ku, ku soku ze shiki —los fenómenos (shiki) son vacuidad (ku), la vacuidad es fenómenos. No son dos realidades separadas, sino expresiones inseparables de una misma verdad.

Fenómenos y vacuidad están completamente entrelazados, sin distinción real más allá de los conceptos que la mente formula. Pero nuestra tendencia es aferrarnos a una de estas perspectivas, atrapándonos en el dualismo. Al fijarnos solo en los fenómenos, caemos en el apego y la ilusión de una existencia sustancial; al aferrarnos únicamente a la vacuidad, corremos el riesgo de negar el dinamismo de la existencia, transformando la enseñanza en una visión nihilista.

Esto nos lleva a una cuestión crucial: nuestra relación con el yo. El yo es una construcción, una autoimagen ficticia que surge y cambia en función de nuestras interacciones y condicionamientos. Sin embargo, esta imagen cumple una función práctica en nuestra relación con los demás y con el mundo. No se trata de aferrarnos a ella ni de rechazarla completamente, sino de comprender su naturaleza transitoria sin quedar atrapados en su ilusión.

De manera similar, el apego a la vacuidad es otro tipo de trampa. Podemos rechazar el mundo de las formas en nuestra búsqueda de la trascendencia, pero al hacerlo creamos una nueva limitación. Al negar la existencia en favor del vacío, construimos una dicotomía ilusoria y nos alejamos de la realidad que está más allá de cualquier extremo.

¿Cómo equilibrar ambas perspectivas sin caer en los extremos? En el budismo

¹⁷El Dàodé jīng (Chino: 道德經, Wade-Giles: Tao Te Ching, también llamado Tao Te King), también llamado Laozi (老子), es un texto clásico chino atribuido al sabio Lao-Tse del siglo VI a. C.

Soto Zen experimentamos directamente esta interpenetración entre lo relativo y lo absoluto, sin fijarnos en ninguna conceptualización rígida. Al soltar tanto el apego como el rechazo, nos situamos en el corazón de la experiencia viva, allí donde la existencia y la vacuidad no son opuestas, sino manifestaciones de una misma realidad indivisible.

15.

多言多慮轉不相應

Duō yán duō lù zhuàn bù xiāng yìng

Cuanto más palabras y pensamientos,
más lejos estamos de nuestra armonía intrínseca.

Nuestra mente conceptualiza la realidad de manera constante, envolviéndola en una red de pensamientos y categorías que le otorgan una aparente solidez a lo que es fluido e inasible. La realidad no se encuentra en las construcciones mentales que fabricamos sobre ella, sino que está más allá de todo concepto. Los conceptos, aunque útiles como herramientas de comunicación y comprensión, no son la verdad en sí misma, sino símbolos que simplifican y encorsetan la experiencia directa de la existencia.

El problema surge cuando nos identificamos con estas representaciones y las confundimos con lo real. Nos aferramos a nuestras propias fabricaciones mentales, construyendo un mundo de ilusiones que nos atrapa y nos hace sufrir. No es que pensar o conceptualizar sea malo en sí mismo, sino que al dar por cierto lo que solo es una interpretación, nos separamos de la realidad viva y experimentamos el dolor de esa desconexión.

Un ejemplo ilustrativo es el célebre cuadro de René Magritte, *Ceci n'est pas une pipe* («Esto no es una pipa»). Aunque la imagen representa una pipa, no es una pipa real; no podemos llenarla de tabaco ni usarla para fumar. Intelectualmente, esto es fácil de comprender, pero experimentarlo de manera directa y profunda es algo completamente diferente. La Vía del Buda nos prepara para soltar la dependencia de los conceptos y entrar en contacto con la realidad tal como es, sin la intermediación de nuestras construcciones mentales.

El despertar no es un acto de adquirir más conocimiento, sino de ver con claridad cómo nos atrapamos en nuestras propias alucinaciones conceptuales. Al reconocer este proceso, podemos liberarnos del error cognitivo que nos mantiene en la ilusión y regresar a la simplicidad de la existencia tal como se manifiesta en cada instante.

2 La identificación con un yo autónomo e independiente se considera una ilusión en el budismo, ya que, según la doctrina del anatta (no-yo), no existe un “yo” permanente e inmutable. Liberarse de esta identificación es esencial para alcanzar el despertar. Volver

3 La Visión Correcta (Sammā-Diṭṭhi) es el primer elemento del Noble Óctuple Sendero en el budismo, que se refiere a la comprensión clara de la realidad tal como es. Implica ver las cosas con sabiduría, reconociendo la naturaleza de las Cuatro Nobles Verdades y el origen del sufrimiento. Es fundamental para desarrollar un enfoque justo y equilibrado hacia la vida, liberándonos de la ignorancia y el apego que causan el sufrimiento. Volver

4 Más conocido como Sutra Corazón de la Gran Sabiduría porque representa el corazón de la gran sabiduría. Fue escrito entre los siglos I y VI de nuestra era. Es común a todas las descendencias del budismo y es el sutra más conocido. El bodhisattva Avalokiteśvara le da una enseñanza a Śāriputra sobre la vacuidad de todo ser y de toda cosa, porque ninguno de ellos posee carácter fijo ni sustancial. Todo en sí es impermanente y existe en interdependencia y no por sí mismo. <https://zendogen.es/textos/otros-textos/maka-hannya-haramita-shingyo/> Volver

16.

絕言絕慮無處不通

Jué yán jué lù wú chù bù tōng

Cuando cesan las palabras y el sobrepensamiento,
no hay lugar donde no haya claridad.

Dejar de pensar nos parece algo difícil, casi imposible. Sin embargo, intuimos que hay algo profundamente liberador en ello. Muchas personas, cuando asisten por primera vez a un curso de introducción a la meditación zen, expresan en el círculo inicial de presentación el deseo de silenciar el ruido interno que les acompaña constantemente.

¿Cómo lograrlo? No se trata de forzar la mente al silencio ni de luchar contra los pensamientos. El esfuerzo por acallar el pensamiento solo genera más ruido. En lugar de eso, aprendemos a no identificarnos con el incesante discurso mental, permitiendo que los pensamientos vengan y se vayan sin aferrarnos a ellos. Es como sentarse a la orilla de un río y observar el agua fluir: no intentamos detener la corriente, simplemente la vemos pasar. De este modo, cultivamos la ecuanimidad instante tras instante.

Nuestra tendencia natural es buscar respuestas en el conocimiento, acumulando información con la esperanza de encontrar en ella la clave de una vida plena y con sentido. Leemos libros, asistimos a conferencias, buscamos maestros... Cada cual puede sustituir sabiduría por aquello que más anhela: felicidad, éxito, amor, aceptación. Pero, ¿dónde estamos realmente buscando?

La siguiente historia de Nasrudín ilustra con humor nuestra constante búsqueda en el lugar equivocado:

Una noche, Nasrudín estaba dando vueltas alrededor de una farola, mirando al suelo con atención. Un vecino que pasaba por allí le preguntó:

—Nasrudín, ¿qué haces? ¿Has perdido algo? —Sí, estoy buscando las llaves de mi casa.

El vecino se quedó a ayudarlo. Al rato, se les unió una vecina, y luego otro vecino más. Juntos buscaron y buscaron hasta que, cansados de no encontrar nada, uno

de ellos preguntó:

—Nasrudín, ¿estás seguro de haber perdido las llaves aquí? —No, las perdí allí arriba.

—¡Pero entonces, ¿por qué las estamos buscando aquí?! —Porque aquí hay más luz.

¿Cuántas veces buscamos la claridad en el lugar equivocado? Pensamos que más conocimiento, más dinero, más fama, más... nos traerá la respuesta, cuando en realidad la clave no está en acumular, sino en soltar.

Desde la perspectiva de la mente despierta, no hay opuestos, no hay nada que comprender, nada que atrapar con la mente conceptual. Solo queda la realidad tal como es.

17.

歸根得旨隨照失宗

Guī gēn dé zhǐ Suí zhào shī zōng

Volver al origen es alcanzar la esencia,
seguir las apariencias es alejarse de la realización.

Para comprender quiénes somos realmente, debemos regresar a nuestra raíz, en lugar de perdernos en el mundo de las apariencias y las distracciones. La mente ordinaria se aferra a lo externo, a los nombres, a las formas y a las identidades que construimos, olvidando que la verdad esencial no puede atraparse con conceptos.

Nuestra percepción habitual nos extravía en la dualidad, en el vaivén entre lo que consideramos bueno o malo, éxito o fracaso, ser o no ser. Nos identificamos con estas distinciones y terminamos encadenados a una visión fragmentada de la existencia. Como nos recuerda El principito: «Lo esencial es invisible a los ojos». Lo que realmente tiene valor no puede ser captado con la mirada superficial que aplicamos a la vida cotidiana, sino que requiere una percepción más profunda, libre de filtros e interpretaciones.

Este retorno a lo esencial no es un viaje hacia un lugar lejano ni el resultado de una acumulación de conocimientos. Es, el simple acto de estar presentes, de sentir plenamente la vida sin mediaciones. Zazen nos ofrece este espacio de retorno, donde dejamos caer lo innecesario y nos encontramos con la realidad tal como es. No es una abstracción ni un ideal filosófico, sino una experiencia directa de nuestra propia naturaleza.

Al sentarnos en quietud, sin aferrarnos a nada ni rechazar nada, comenzamos a percibir la existencia sin adornos. Sin la necesidad de construir una imagen de nosotros mismos ni de sostener ficciones que refuercen nuestro ego. Es en esta desnudez, en esta autenticidad radical, donde aflora lo que realmente somos: claridad, apertura, presencia.

Volver al origen no significa retroceder ni perderse en el pasado. Significa reconocer, aquí y ahora, que ya somos completos. Que no hay nada que alcanzar, solo

algo que soltar: el peso de nuestras ilusiones. Cuando dejamos de aferrarnos a la apariencia y volvemos a la raíz, descubrimos que lo esencial nunca ha estado perdido, simplemente estaba oculto bajo el ruido de nuestras propias construcciones mentales.

18.

須臾返照勝卻前空

Xū yú fǎn zhào shèng què qián kōng

Cuando la luz se dirige hacia el interior,
en un instante, se trasciende el vacío ilusorio.

Zazen a zazen, kinhin a kinhin, cultivamos la capacidad de dirigir la luz de la conciencia hacia nuestro interior. Al inicio de la práctica, la mente está envuelta en una bruma densa, un flujo incesante de pensamientos, emociones y juicios que oscurecen la claridad natural de nuestra conciencia. A través de la perseverancia, poco a poco la niebla comienza a disiparse. Llega un momento en que dejamos de ser meros observadores de la realidad y nos volvemos uno con ella. Más allá de la forma y del vacío, más allá de la dualidad con la que solemos interpretar la experiencia.

En el Sutra Corazón de la Gran Sabiduría recitamos que forma es vacío, vacío es forma. Estas no son dos realidades separadas, sino expresiones de una misma verdad. Nos perdemos cuando nos aferramos a la forma, tomando las apariencias como si fueran entidades fijas e independientes. Pero también nos extraviarnos cuando nos apegamos a la vacuidad, creyendo que la ausencia de sustancia es el fin último.

No se trata de rechazar la forma ni de rechazar el vacío, sino de ver con claridad que la Realidad es una y completa en sí misma. No puede atraparse con conceptos ni definiciones, porque en el momento en que intentamos poseerla, desaparece, como una pompa de jabón que estalla en el aire.

En zazen aprendemos a permanecer en la experiencia sin cristalizarla en ideas o juicios. Cuando dirigimos la luz hacia el interior sin buscar nada, sin intentar aferrarnos o rechazar, la dualidad se desvanece y se revela la plenitud del instante presente. Aquí, ahora, sin necesidad de añadir nada ni de quitar nada ni al vacío ni a la forma.

19.

前空轉變皆由妄見

Qián kōng zhuǎn biàn jiē yóu wàng jiàn

Los cambios que parecen tener lugar en el vacío,
surgen de una percepción equivocada creada por la ignorancia.

Nuestra percepción de la realidad es ilusoria, proyectamos nuestra ignorancia en el mundo percibido. En el Budismo a este error de percepción lo llamamos ignorancia. Esta ignorancia no está causada por no haber estudiado, leído o reflexionado intelectualmente lo suficiente. Es causada por un error de enfoque de la atención que crea ilusiones y atribuye a esas ilusiones realidad absoluta. Esta manera de percibir es el origen del sufrimiento, del samsara¹⁸.

Desde la perspectiva de la vacuidad, el cambio es ilusión y todos vivimos atrapados en esta ilusión colectiva, pero cuidado, rechazar la ilusión y aferrarse a la realidad absoluta es otra forma de ilusión. Como se dice en el Zen las cosas son lo que son, si lo comprendes son lo que son, si no lo comprendes, siguen siendo lo que son.

Todo cambia continuamente y al mismo tiempo nada cambia, es solo una ilusión, un sueño. No intentes entender esto, siéntate en zazen en la actitud adecuada y la puerta de la casa del Buda se te abrirá de par en par. El maestro Dogen en el Shôbogenzô Bendowa lo expresa así:

Si abandonamos, si olvidamos el cuerpo y el espíritu,
podremos penetrar en la casa del Buda.

¹⁸Expresión que se suele traducir por «abandono de cuerpo y mente» a través de ella el maestro Dôgen Zenji realizó la Vía.

20.

不用求真唯須息見

Bù yòng qiú zhēn wéi xū xī jiàn

No necesitas buscar la verdad,
tan solo suelta las percepciones erróneas.

Nuestro sentimiento profundo de carencia nos empuja de un lado a otro, como un barco a la deriva, sin rumbo claro. Buscamos alcanzar un estado de plenitud que solemos identificar con "la verdad", la perfección, la felicidad... Cada cual se aferra a sus propias ideas ilusorias sobre ello, verbalizándolas internamente de acuerdo con sus condicionamientos personales. Lo normal es que este proceso suela desarrollarse de manera completamente inconsciente.

Este sentimiento de carencia nos impulsa, con frecuencia, a perseguir logros y gratificaciones efímeras. Que incluso cuando los alcanzamos, lejos de llenarnos, nos dejan un vacío aún más profundo, alimentando la frustración y la insatisfacción.

Para encontrar la "verdad", no necesitamos correr tras ella ni fabricarla según nuestras propias representaciones. Basta con ver la realidad tal cual es. Cuando esto sucede, la ignorancia se disuelve de manera natural

En la tradición Soto Zen, detenemos esta carrera sin fin. Nos paramos, nos sentamos y nos sentimos. Zazen es la actitud más adecuada para hacer efectiva esta realización. En la quietud de la práctica, dejamos de buscar fuera y nos abrimos a la experiencia directa de la realidad. Recibimos y experimentamos la verdad con toda su energía y actividad. Si dejamos ir nuestras construcciones mentales y prejuicios, podemos fundirnos con la actividad del universo en su totalidad.

1 En el budismo se corresponde con el sufrimiento, propio del mundo material, del que los seres humanos son los únicos seres renacidos dentro de los Seis reinos

del samsara, que son capaces de distanciarse, mediante la liberación, y, posteriormente, de separarse, mediante el nirvana. El tiempo necesario para liberarse del samsara depende de las prácticas espirituales y del karma acumulado en vidas anteriores Volver

21.

二見不住慎莫追尋

Èr jiàn bù zhù shèn mò zhuī xún

No te aferres a puntos de vista dualistas,
actúa con cuidado y no los persigas.

Las dicotomías ¹⁹ son la base de nuestra percepción automática de la realidad. Inconscientemente, necesitamos identificarnos con uno de los extremos para autoconvencernos de que el constructo que llamamos “Yo” es real. La tradición budista nos enseña que el ego es un constructo mental imaginario. El “Yo y lo mío” son necesarios para desenvolvernó en nuestra vida cotidiana, pero al fin y al cabo son una construcción carente de realidad intrínseca. Ello provoca un sentimiento de carencia, de sed de existencia, que nos acompaña continuamente, seamos conscientes de ello o no.

Una de las estrategias inconscientes que utilizamos para evitar el sentimiento de vacío provocado por este falso “Yo” es apegarnos a uno de los extremos en los que escindimos la realidad. Este apego nos da una falsa sensación de Ser, la cual nos provoca una gran cantidad de problemas asociados a esta identificación. Ya que se convierte en algo tan fundamental para nosotros que mantenernos aferrados a ello lo llegamos a considerar una cuestión de vida o muerte. Efectivamente, es la vida o la muerte de un ente imaginario que hemos creado, mantenemos vivo en nuestra imaginación y que creemos ser.

El despertar es el fin de las imaginaciones que nos hacemos sobre la realidad, el fin de lo que creemos ser para ser lo que realmente somos. Nuestra verdadera naturaleza está aquí y ahora en cada instante, esperando a ser actualizado a través de la toma de conciencia de este proceso para aprender a liberarnos de estos apegos inútiles, insatisfactorios y dañinos.

Por tanto, “actúa con cuidado y no los persigas” . Es decir, tomar conciencia

¹⁹Expresión que se suele traducir por «abandono de cuerpo y mente» a través de ella el maestro Dôgen Zenji realizó la Vía.

de a qué te estás aferrando y deja caer todos los apegos a los que te identificas irracionalmente, ser honesto y soltar todo aquello que no te aporte paz y felicidad a ti mismo y a todos los seres que te rodean.

22.

纔有是非紛然失心

Cái yǒu shì fēi fēn rán shī xīn

Apenas surge el juicio de correcto e incorrecto,
mente y corazón se pierden en la confusión.

¿Correcto, incorrecto? ¿Quién sabe las vueltas que da la vida? En vez de aferrarnos al juicio, es más apropiado desarrollar una actitud de aceptación. Si te gusta, las cosas son como son; si no te gusta, las cosas son como son. Nos pasamos la vida enjuiciando, atrapados en una corriente incesante de opiniones y evaluaciones, lo que nos desconecta de nuestro corazón, de nuestra verdadera mente, de lo que realmente somos. Así nos sumimos en la confusión.

Sin embargo, en la vida cotidiana es inevitable elegir. En cada momento tomamos decisiones, grandes o pequeñas, que dan forma a nuestro camino. Lo que la práctica nos proporciona no es una evasión de la responsabilidad, sino la claridad y la sabiduría necesarias para elegir con mayor lucidez, sin quedar atrapados en el miedo, el apego o la confusión.

¿Cómo salir de este callejón sin salida? A través de la visión despierta que surge con la práctica de zazen. Al cultivar la bondad, la compasión, la alegría y la ecuanimidad, aprendemos a relacionarnos con la realidad de manera más natural y sabia, en armonía con cada momento. De este modo, la niebla de la ofuscación se disipa, y con ello ganamos estabilidad emocional y mental, algo esencial para conectar con nuestra bondad innata y vivir el día a día con un corazón tranquilo, en paz y libre.

Se trata de soltar la compulsión, de clasificar cada experiencia como buena o mala y, en su lugar, habitar la realidad con una apertura total. ¿Cómo se experimenta esto en la vida cotidiana? En la capacidad de recibir cada instante sin etiquetarlo, de sostener el mundo sin el filtro del «yo y lo mío», sin imponer una narrativa sobre lo que debería ser. Y cuando llegue el momento de decidir, hacerlo desde la sabiduría, con la mente despejada y el corazón en paz.

23.

二由一有一亦莫守

Èr yóu yī yǒu yī yì mò shǒu

Aunque la dualidad surge de la unidad,
tampoco te aferres a la unidad.

La Realidad no puede ser capturada por el lenguaje, al utilizar el lenguaje para representar la realidad nos obliga a expresarnos en términos de unidad y dualidad. Sin una, la otra no puede existir, la verdadera unidad no se limita a negar la dualidad: la abarca y la trasciende. Si nos aferramos a la idea de unidad como opuesta a la dualidad, seguimos atrapados en una forma de pensamiento fragmentado. La verdadera comprensión no consiste en elegir entre una y otra, sino en ver que ambas son expresiones de una misma realidad.

¿Cómo podemos aplicar esto a nuestra práctica? El maestro Dogen Zenji nos ofrece una clave fundamental en el Fukanzazengi ²⁰ :

«Para hacer zazen conviene un espacio silencioso. Come y bebe sobriamente. Despréndete de cualquier compromiso y abandona toda preocupación. No pienses: ‘Esto está bien, esto está mal’ . No tomes partido ni por ni contra. Detén todo movimiento de tu mente consciente. No juzgues los pensamientos que aparecen. No cultives expectativas. No tengas ningún deseo de llegar a ser Buda.»

Estas palabras nos muestran que la práctica no consiste en elegir un lado, sino en dejar que la realidad se revele sin filtros ni juicios. Soltando nuestras fijaciones y no dividiendo la experiencia en bueno o malo, correcto o incorrecto, etc. Solo así podemos asentarnos en una presencia que no se aferra ni rechaza, sino que simplemente es.

Al no tomar partido «ni por ni contra», con una mente abierta y flexible, podemos experimentar la unidad dentro de la diversidad y reconocer en la diversidad la unidad esencial de todas las cosas. Lo que a simple vista parecen opuestos —bien

²⁰Eihei Dōgen (永平道元) también Dōgen Zenji (道元禪師) o Dōgen Kigen (道元希玄) o Koso Jōyō Daishi (literalmente Ancestro Eminente, Sustentador de Luz, Gran Maestro) (Kioto, 26 de enero de 1200 Ib., 29 de septiembre de 1253) fue el maestro zen fundador de la escuela Sōtō del Zen en Japón.

y mal, luz y sombra, vacío y forma—no son más que diferentes manifestaciones de la misma realidad interdependiente.

El propio Dogen, al regresar de China tras recibir la transmisión del Dharma, fue preguntado sobre qué traía consigo. En lugar de volver cargado de sutras, como era costumbre entre los monjes de su tiempo, respondió: «He vuelto con las manos vacías, pero con una mente abierta y flexible.»

Esta es la esencia de la práctica: soltar toda fijación y permitir que la realidad se manifieste tal como es. No se trata de acumular conocimientos o aferrarse a conceptos elevados, sino de dejar ir toda preconcepción y estar presentes en lo que surge momento a momento.

Cuando comprendemos esto en nuestra práctica diaria, podemos ver que la verdadera unidad no es una idea abstracta ni un estado que deba alcanzarse. Es la vida misma tal como es, aquí y ahora. En cada respiración, en cada paso, en cada interacción con otras personas y con el mundo, la unidad se expresa en la infinita diversidad de formas.

Así, sin rechazar la dualidad ni aferrarnos a la unidad, caminamos por la vía del despertar con una actitud de apertura, humildad y confianza en la naturaleza de todas las cosas.

24.

一心不生萬法無咎

Yī xīn bù shēng wàn fǎ wú jiù

Cuando la mente no construye,
los diez mil fenómenos están libres de error.

En el budismo Mahayana, y en particular en el Sutra del Diamante, se habla de la mente unificada como un estado de conciencia en el que se alcanza la comprensión profunda de la verdadera naturaleza de la realidad. Este estado no es una abstracción filosófica, sino una experiencia directa en la que se disuelven las construcciones conceptuales y se perciben los fenómenos tal como son: interdependientes, vacíos de existencia inherente y en constante cambio. La mente unificada no es una idea que pueda captarse intelectualmente, sino una vivencia que surge cuando se trasciende la dualidad entre sujeto y objeto.

En la mente unificada, no hay una búsqueda de lo placentero ni un rechazo de lo desagradable, porque ambas tendencias surgen del apego a una idea del «yo» que se enfrenta a la realidad como si fuera algo separado de ella. En la vida cotidiana, esta ilusión de separación nos lleva al sufrimiento al crear expectativas y resistencias innecesarias. Observar cómo estas tendencias emergen y se disuelven en la práctica es parte esencial del camino.

La mente unificada es la actualización viviente de la vacuidad, tal como la enseña el Sutra del Corazón: «La forma es vacío y el vacío es forma». No significa una mente en blanco o una pasividad sin dirección, sino una claridad sin obstrucciones, como un espejo que refleja sin distorsionar. En el Shôbôgenzô Ikka Myôju, Dôgen afirma: «El universo entero es una perla brillante.»

Esta metáfora expresa la perfección inherente de la realidad tal como es. Nada sobra, nada falta. Así como la perla refleja todo sin distorsión, la mente unificada no altera la realidad con juicios o preferencias, sino que todo lo refleja tal como es. Sentarse en la paz de zazen, dejarse caer hasta el fondo de uno mismo, es la actualización de esta enseñanza. No es un concepto, sino una vivencia que solo puede realizarse a través de la práctica continuada.

Cuando la mente está unificada, los «diez mil fenómenos» —todo lo que existe—

aparecen tal como son, sin distorsiones ni errores de interpretación. No hay juicio ni separación, solo la íntima comprensión de que la mente y los fenómenos no son dos. Este es el estado en el que el Dharma se revela en cada instante, en cada respiración, en cada sonido del viento entre los árboles.

Así, la mente unificada no es un objetivo que alcanzar en el futuro, sino la condición natural que se manifiesta cuando dejamos de resistirnos a lo que es. La práctica del budismo Soto Zen no busca fabricar un estado especial, sino disolver las obstrucciones que nos impiden ver que la Vía ya está presente en cada momento, el aquí y ahora, el eterno presente. Cada vez que nos sentamos en zazen, dejamos de resistirnos y permitimos que la mente unificada se manifieste, recordándonos que el aquí y ahora es el único momento en el que la Vía puede vivirse plenamente.

25.

無咎無法不生不心

Wú jiù wú fǎ Bù shēng bù xīn

Sin error, no hay fenómenos.

Sin construcciones mentales, no hay apego ni rechazo.

Los errores y las construcciones mentales no son ajenos a la existencia; más bien, la hacen posible. Son como el anverso y el reverso de una misma moneda: sin ellos, no habría fenómenos ni mente que los perciba. Sin embargo, estas construcciones surgen de la ignorancia y la ilusión, generando divisiones donde no las hay, atrapándonos en la dualidad y el conflicto.

El sufrimiento surge cuando confundimos nuestras interpretaciones con la realidad misma. Al aferrarnos a nuestras proyecciones mentales, nos perdemos en el juego de las oposiciones: correcto e incorrecto, bueno y malo, apego y rechazo. Pero si dejamos de alimentar esas construcciones erróneas, la realidad se muestra sin fisuras, sin necesidad de ser dividida en opuestos.

La práctica de zazen nos permite experimentar esta claridad directamente. No se trata de erradicar la percepción o el pensamiento, sino de reconocer su naturaleza y no quedar atrapados en ellos. En lugar de eliminar todas las construcciones mentales, aprendemos a verlas por lo que son, liberándonos de aquellas que nos ciegan y cultivando una mente abierta, serena y compasiva.

Cuando la mente deja de proyectar sus distorsiones, los fenómenos no se presentan como separados ni en conflicto. La realidad es una, indivisible, pero es nuestra percepción errónea la que genera la ilusión de lo múltiple y fragmentado. Ver con claridad es liberarnos de esa distorsión y, en esa liberación, ser uno con nuestra naturaleza original.

1 División de un concepto o una materia teórica en dos aspectos, especialmente cuando son opuestos o están muy diferenciados entre sí. Volver

2 Fukanzazengi, “Para la difusión universal de los principios de zazen”, del maestro zen Eihei Dôgen (1200-1254). Volver

26.

能隨境滅境逐能沈

Néng suí jìng miè jìng zhú néng chén

La ecuanimidad se puede desvanecer con las circunstancias.

Persiguiendo las circunstancias nos perdemos en la confusión.

La ecuanimidad es un estado de calma profunda que surge naturalmente con la práctica correcta de zazen, pero que puede desvanecerse cuando las circunstancias cambian. Cuando estamos bien, creemos que podemos mantenernos serenos en cualquier momento, pero cuando las condiciones dejan de ser favorables, cuando algo nos inquieta, cuando nos identificamos con ello y nos arrastra, entonces es fácil ver cómo esa estabilidad se disuelve. Si la ecuanimidad depende de lo que ocurre fuera de nosotros, en realidad no es ecuanimidad, sino un espejismo frágil que se quiebra con el más mínimo viento.

Cuanto más nos aferramos a las condiciones externas, cuanto más intentamos ajustar la realidad a nuestros deseos, más nos alejamos de la claridad. La mente atrapada en el ir y venir de los acontecimientos se vuelve como una marioneta que salta al ritmo de lo que ocurre fuera, incapaz de sostenerse por sí misma. En la práctica del budismo Soto Zen, la estabilidad no surge de encontrar el entorno perfecto o de evitar lo que nos incomoda, sino de cultivar una presencia atenta y una aceptación profunda de lo que es.

Cuando nos dejamos llevar por el flujo interminable de las circunstancias, la mente se agita, la confusión se intensifica y la serenidad se vuelve un recuerdo distante. Pero hay otra manera de ser y estar en el mundo: habitar el cambio sin ser arrastrados por él. No se trata de insensibilidad ni de indiferencia, sino de aprender a habitar el presente sin depender de que las cosas sean de una manera u otra. Solo entonces, la ecuanimidad deja de ser un concepto y se convierte en una forma de estar en el mundo.

27.

境由能境能由境能

Jìng yóu néng jìng Néng yóu jìng néng

El objeto depende del sujeto, el sujeto depende del objeto.

Sujeto y objeto se originan mutuamente.

El objeto depende del sujeto, es decir, la realidad no es algo fijo e independiente de nuestra percepción. Todo lo que experimentamos está condicionado por nuestra mente, nuestra historia personal y nuestra manera de interpretar el mundo. No hay un mundo externo objetivo que simplemente esté ahí, esperando ser visto de una única manera; lo que llamamos “objeto” surge en relación con el sujeto que lo experimenta.

A su vez, el sujeto depende del objeto. No existe un “yo” separado de lo que percibe. Somos, en gran medida, las experiencias que tenemos, la relación que establecemos con lo que nos rodea. Nuestra identidad se define en el encuentro con el mundo, en la interacción con cada cosa que surge en nuestra conciencia. Si no hubiera objetos de percepción, ¿qué sentido tendría hablar de un sujeto?

Sujeto y objeto se originan mutuamente, no es solo que uno dependa del otro, sino que emergen juntos, inseparables. No hay un antes ni un después, no hay un sujeto puro que primero existe y luego encuentra un mundo externo, ni un mundo independiente que precede a la conciencia. Todo aparece en relación. En la práctica de zazen, cuando la concentración se estabiliza en el objeto primario de atención, ya no hay un observador separado de la respiración, del sonido del viento, de la sensación del cuerpo sobre el suelo.

Si realizamos profundamente esta enseñanza, la rigidez con la que nos aferramos a nuestra identidad y a la realidad que creemos inmutable comienza a disolverse. No somos entes aislados mirando un mundo desde fuera, ni tampoco somos meras reacciones a lo que ocurre. Somos relación, somos interdependencia, somos la actividad misma de surgir junto con todo lo que es.

La realidad es una red interconectada de fenómenos y nuestra percepción está intrincadamente entrelazada con la realidad misma. La práctica del budadharma nos lleva a contemplar esta interdependencia y a desarrollar una comprensión más profunda de la naturaleza relativa de las cosas, trascendiendo así la ilusión de una existencia separada y alcanzando una visión más clara de la verdadera naturaleza de la realidad y de nosotros mismos.

28.

欲知兩段元是一空

Yù zhī liǎng duàn yuán shì yī kōng

Si se quiere comprender las dos partes,
su origen es el mismo: vacío.

Para comprender las partes de los opuestos, debemos indagar en su origen común: la vacuidad. En la tradición budista, la vacuidad no se refiere a un vacío frío e inhóspito, sino a la ausencia de una existencia inherente y autónoma en cada uno de los fenómenos. Todo lo que surge lo hace en dependencia de causas y condiciones, sin una esencia propia que lo haga fijo o permanente. No hay una identidad separada que sustente los opuestos de manera absoluta; su existencia es relacional, interdependiente.

Las dualidades que solemos percibir —luz y oscuridad, bien y mal, yo y el otro—no son entidades fijas, sino expresiones de una misma realidad interconectada. Surgen de la mente que discrimina y conceptualiza, pero en sí mismas carecen de una existencia propia. Al examinarlas con profundidad, descubrimos que no pueden sostenerse sin su contrario: la luz no tiene significado sin la oscuridad, el sonido sin el silencio, la forma sin el vacío. Cada fenómeno es lo que es solo en relación con lo que no es.

Al reconocer la vacuidad de los fenómenos, nuestra percepción de la realidad se vuelve más amplia y flexible. La vacuidad nos ayuda a comprender que nada es sólido, separado o definitivo. Cuando nos aferramos a las cosas como si tuvieran una identidad fija, creamos sufrimiento, porque la realidad fluye constantemente, sin detenerse en ninguna estructura permanente.

En la práctica budista, el reconocimiento de la vacuidad nos libera de la rigidez de las categorías mentales y nos abre a una comprensión más profunda de la interconexión de todos los fenómenos. Cuando comprendemos que sujeto y objeto surgen de la misma vacuidad, desaparece la frontera ilusoria entre el yo y los demás, entre lo interno y lo externo. De esta comprensión surge una visión más compasiva, por-

que dejamos de vernos a nosotros mismos como entidades aisladas y reconocemos nuestra participación en un entramado infinito de interdependencia.

Trascender la dualidad no significa negar la diversidad de la experiencia, sino integrarla con plena conciencia de su naturaleza vacía. En la vacuidad, cada fenómeno es libre de manifestarse sin la carga de una identidad fija, sin la prisión de un yo separado. Ver esto con claridad nos permite habitar el mundo sin apego ni rechazo, cultivando una sabiduría que fluye con la vida en su totalidad.

29.

一空同兩齊含萬象

Yī kōng tóng liǎng qí hán wàn xiàng

Lo uno y el vacío son lo mismo,
y ambos incluyen los diez mil fenómenos.

En la vacuidad, la aparente separación entre sujeto y objeto se disuelve, revelando la interconexión de todos los fenómenos. La vacuidad no significa que los fenómenos no existan, sino que carecen de una existencia inherente y autónoma. Todo surge en dependencia de condiciones y relaciones. Así, cuando se reconoce la verdadera naturaleza vacía de los fenómenos, se comprende que el sujeto que percibe y el objeto percibido no son entidades separadas, sino manifestaciones interdependientes de una misma realidad.

Desde la perspectiva de la verdad absoluta ²¹, no hay una esencia fija que sostenga la distinción entre sujeto y objeto. Estos no son realidades separadas, sino que emergen y se sostienen mutuamente dentro de la red infinita de interdependencia. En este nivel de comprensión, cualquier distinción entre ambos es meramente conceptual y carece de una base sólida. Al reconocer esto, la ilusión de la dualidad se desvanece y nos abrimos a una experiencia directa de unidad, donde la realidad se manifiesta libre de etiquetas y separaciones.

Pero esta comprensión no niega la verdad relativa, el nivel en el que operamos en nuestra vida cotidiana. En este ámbito, seguimos interactuando con el mundo a través de distinciones funcionales: diferenciamos entre personas, objetos, acciones y consecuencias. Aquí, sujeto y objeto siguen existiendo convencionalmente, y el lenguaje nos permite comunicarnos y actuar en el mundo. La verdad relativa no es un error ni una ilusión en el sentido de algo falso, sino la forma en que la realidad se nos presenta de manera práctica y operativa.

La verdad relativa y la verdad absoluta no son realidades separadas ni opuestas. No es que la verdad absoluta revele una dimensión superior, mientras que la verdad relativa sea meramente ilusoria. La verdad relativa es la expresión misma de

²¹Expresión que se suele traducir por «abandono de cuerpo y mente» a través de ella el maestro Dôgen Zenji realizó la Vía.

la verdad absoluta. Como señala Nagarjuna: «La enseñanza de la vacuidad está basada en el camino medio; aquellos que la malinterpretan como nihilismo son irremediablemente incurables.»

Es precisamente debido a la vacuidad que los fenómenos pueden surgir y relacionarse sin estar atados a una esencia fija. Los diez mil fenómenos, en su multiplicidad y diversidad, no están separados del vacío; son su manifestación concreta. Lo uno y lo múltiple no se excluyen: el vacío no es una negación de la existencia, sino la ausencia de una existencia independiente y autosustentada. Por ello, al ver la vacuidad de todos los fenómenos, no caemos en el extremo del nihilismo, sino que comprendemos que cada instante de nuestra experiencia es la totalidad manifestándose plenamente.

Comprender esto nos permite vivir sin aferrarnos a una visión rígida de la realidad. No es necesario negar la existencia convencional de los fenómenos, pero tampoco debemos tomarlos como absolutos. Los diez mil fenómenos y la vacuidad son lo mismo: cada ola en el océano es agua, y sin embargo, cada ola es única en su forma y movimiento. Este equilibrio nos permite movernos por el mundo con claridad, sin quedarnos atrapados en la dualidad ni en la fijación de un yo separado. Al integrar ambas perspectivas, podemos actuar con mayor sabiduría y compasión, sabiendo que todo está interconectado y que la realidad es libre y fluida.

30.

不見精麤寧有偏黨

Bù jiàn jīng cū níng yǒu piān dǎng

Si no diferencias lo sutil de lo burdo,
¿Cómo podrías tomar partido hacia uno de los lados?

Cuando no hacemos distinciones rígidas entre lo sutil y lo grosero, es decir, cuando no clasificamos las experiencias o situaciones en categorías de «bueno» o «malo», «correcto» o «incorrecto», se vuelve innecesario tomar partido o tomar una postura rígida, inamovible.

Al no tener una visión dualista y juzgar las cosas en términos opuestos entre sí, podemos cultivar una actitud más equilibrada y comprensiva. Reconocemos que la vida y las situaciones son complejas y están compuestas por múltiples matices. En lugar de aferrarnos a una perspectiva fija, podemos abrazar la fluidez y la ambigüedad de las circunstancias.

No tomando partido, evitamos la tendencia a generar conflictos, juicios o divisiones. Nos abrimos a una mayor comprensión, empatía y aceptación de la diversidad de perspectivas y experiencias. Esto nos permite encontrar un espacio de armonía y calma al reconocer que la realidad es mucho más amplia y compleja de lo que nuestras categorías limitadas pueden captar.

De nuevo nos estamos refiriendo a ello desde la verdad absoluta. Pero, incluso en la verdad relativa, donde la toma de partido es obligada, podemos adoptar una postura más flexible y abierta, evitando la polarización y el extremismo. Podemos buscar un enfoque más comprensivo, escuchando y considerando diferentes puntos de vista, y reconociendo la complejidad inherente de muchas situaciones. No aferrándonos rígidamente a la visión dicotómica de la realidad y no cayendo en juicios simplistas. Reconociendo que hay múltiples perspectivas, matices y factores a considerar en cualquier situación.

Al generar una actitud comprensiva y abierta, cultivamos un estado interno pacífico que se irradia hacia nuestras interacciones y relaciones con los demás, creando un

entorno de armonía y compasión para el bien de todos los seres, incluidos nosotros mismos.

31.

大道體寬無易無難

Dà dào tǐ kuān wú yì wú nán

El Dharma lo abarca todo,
no es fácil ni difícil.

En nuestra vida cotidiana, solemos buscar lo que nos resulta más fácil y evitar lo que percibimos como difícil. Esta tendencia puede llevarnos a una visión superficial de la realidad, clasificando las experiencias según nuestra comodidad o incomodidad. Sin embargo, la noción de fácil y difícil es solo una construcción mental, una etiqueta subjetiva que nuestra mente proyecta sobre las circunstancias.

La mente conceptual tiende a dividir el mundo en opuestos y luego se aferra a esas categorías como si fueran verdades absolutas. Fácil y difícil no son cualidades inherentes a la realidad, sino interpretaciones condicionadas por nuestras expectativas, deseos y experiencias previas. En su origen, estas distinciones surgieron como herramientas funcionales para orientarnos en el mundo, pero con el tiempo las hemos convertido en barreras que limitan nuestra percepción directa de las cosas tal como son.

Si observamos con claridad, vemos que no hay experiencias intrínsecamente fáciles o difíciles. Lo que hoy nos resulta complicado, con la práctica se vuelve natural; lo que ahora sentimos sencillo, en otro contexto puede convertirse en un desafío. La dificultad o la facilidad no están en las cosas mismas, sino en la relación que establecemos con ellas. Liberarnos de estas fijaciones nos permite acercarnos a la realidad con una mente más abierta y receptiva, sin prejuicios ni resistencias.

El Dharma lo abarca todo y no se rige por nuestras categorías limitadas. No es algo que deba ser buscado en lo que consideramos fácil ni evitado en lo que creemos difícil. Está presente en cada instante, más allá de los juicios que proyectamos sobre él. Cultivar una mente flexible nos permite abrazar cada experiencia con ecuanimidad, sin rechazar ni aferrarnos, sin caer en la trampa de medir la vida en

términos de esfuerzo o comodidad.

¿Cómo acceder a este Dharma que lo abarca todo? Regresando a nuestra condición natural, más allá de la dualidad de los conceptos, a través de zazen. En la quietud de la práctica, la mente deja de fragmentar la realidad y simplemente se asienta en lo que es, sin buscar lo fácil ni rechazar lo difícil. Allí, lo que parecía distante se vuelve inmediato, y lo que parecía inaccesible se revela como siempre presente.

32.

小見狐疑轉急轉遲

Xiǎo jiàn hú yí zhuàn jí zhuàn chí

La visión limitada, la duda y la desconfianza;
Generan unas veces indecisión y otras apresuramiento.

La mente es como un huerto: si no se cultiva con atención, pronto se llena de maleza y malas hierbas que esparcen duda y desconfianza por doquier. Para que florezca la claridad y la sabiduría, debemos aprender a cuidar nuestro jardín mental con constancia y discernimiento.

Es fundamental mantenernos atentos y despiertos, evitando que la mente sea arrastrada por la ideación descontrolada. Al igual que en un huerto descuidado la maleza crece sin límites, una mente dejada a la deriva se ve invadida por pensamientos dispersos y emociones reactivas. La paciencia y la reflexión son herramientas esenciales para este cultivo interno. Como dice el refrán: “Vísteme despacio que tengo prisa” —actuar sin apresurarnos, con conciencia y equilibrio, nos permite ver con mayor claridad.

En la vida cotidiana, nuestras mentes suelen estar ocupadas por preocupaciones superficiales y distracciones que nos alejan de una comprensión más profunda de la realidad. En lugar de perdernos en pensamientos limitantes, podemos aprender a enraizarnos en el momento presente, a despejar la confusión y a abrirnos a una visión más amplia e interconectada. Se trata, en última instancia, de reconectar con la totalidad, con lo que realmente somos más allá de nuestras narrativas habituales.

Por ello, cultivemos la claridad mental y eliminemos los patrones perjudiciales, del mismo modo que arrancamos las malas hierbas de un huerto. En un mundo cada vez más distraído, ajetreado y fragmentado, mantener una mente lúcida y en sintonía con la realidad no solo es un acto de bienestar personal, sino también un regalo para quienes nos rodean. La atención plena, el discernimiento y la presencia son semillas que, bien cuidadas, pueden transformar nuestra vida y la de los demás.

33.

執之失度必入邪路

Zhí zhī shī dù bì rù xié lù

Si te aferras, pierdes la ecuanimidad,
e inevitablemente te desvías del camino.

En los practicantes de la Vía, y de cualquier camino espiritual, existe el peligro de caer en el extremismo al apegarnos a las enseñanzas, literalmente, ciegamente. La tradición Zen se ha cuidado mucho de no caer en esta trampa y son numerosas las historias de maestros zen que utilizan el humor y la simplicidad para contrarrestar este peligro. El maestro Joshu, Zhaozhou Congshen (778-897), hace gala de esta simplicidad en la siguiente historia:

En cierta ocasión, un estudiante se acercó al maestro Joshu y le preguntó: “Maestro, ¿puedes enseñarme el Zen?” El maestro Joshu, un hombre de pocas palabras, respondió con otra pregunta: “¿Has comido tu arroz?” El estudiante, desconcertado por la respuesta, dijo: “Sí, lo he hecho” . A lo que Joshu respondió: “Entonces, lava tu cuenco” .

La Vía no se puede atrapar con palabras ni con construcciones conceptuales; va más allá de las explicaciones intelectuales. No es algo que se encuentre en abstracciones elevadas, sino que se revela en la práctica directa, en la experiencia cotidiana, en la simplicidad del momento presente. La respuesta de Joshu es un recordatorio de que la sabiduría no está separada de la vida diaria: se encuentra en cada acto consciente, en la totalidad de la experiencia de cada instante. Comprender esto no es un ejercicio teórico, sino algo que solo puede realizarse a través de la práctica viva y la experiencia directa, libres de apego.

Cuando nos aferramos, ya sea a conceptos, creencias o emociones, levantamos una barrera que nos separa de la realidad tal como es. Despertar significa darnos cuenta, una y otra vez, de cómo nos aferramos, y soltar. La realidad no está fragmentada en sujeto y objeto; es un todo indivisible. Cualquier apego es un signo de que seguimos atrapados en una visión ilusoria.

El apego no se limita a los objetos materiales, sino que también puede manifestarse en nuestra forma de pensar o en nuestra carga emocional. Cuanto mayor es

el apego, mayor es la tensión que se refleja en nuestro cuerpo. Cuando estamos preocupados, nuestros músculos se tensan sin que nos demos cuenta. La práctica del zen no es la causa de este dolor; zazen nos ayuda a darnos cuenta de la tensión que ya llevamos con nosotros, una tensión que, por cotidiana, suele pasar desapercibida.

Durante la práctica, cuando sentimos dolor en las piernas, la espalda o el pecho, esa sensación no proviene únicamente de la postura de meditación, sino de una tensión muscular acumulada que hemos naturalizado a lo largo del tiempo. Dependiendo de nuestros aferramientos, el cuerpo expresa esa carga en diferentes zonas. Tomar conciencia de ello es el primer paso hacia la liberación. Solo cuando nos damos cuenta del peso que hemos estado cargando podemos comenzar a soltarlo.

34.

放之自然體無去住

Fàng zhī zì rán tǐ wú qù zhù

Si lo sueltas, vuelve a su propia naturaleza,
su esencia no va ni viene.

Soltar significa permitir que la mente siga su curso natural, sin aferrarnos a sus contenidos, ya sean pensamientos, emociones, deseos o miedos incesantes. En la meditación zen, observamos la mente sin juicio ni apego, con ecuanimidad, dejando que los pensamientos surjan y desaparezcan sin intervenir, como si nuestra conciencia fuera un espejo que refleja todo lo que aparece instante tras instante. Al permitir que la mente fluya según su propia naturaleza, nos liberamos del sufrimiento que surge del aferramiento. Se trata de comprender que «lo que es, es», aceptando la realidad tal como se presenta, sin resistencia ni rechazo.

La verdadera naturaleza de la mente es intrínsecamente estable. Aunque en la superficie la mente esté en constante movimiento, existe una quietud subyacente que se revela de forma natural cuando practicamos zazen. Esta quietud es como el fondo del océano: profundo, sereno, inmutable. Sin embargo, solemos identificarnos con las olas —los pensamientos, emociones y fluctuaciones mentales—olvidando la vastedad del océano que realmente somos. Como dice el maestro Eihei Dōgen (1200-1254) en el Bendōwa: «Debes comprender que nadie carece de la insuperable Conciencia Despierta y que ya vives siempre en su plenitud, pero no te das cuenta de ello.»

Esta naturaleza fundamental no es una entidad fija ni una sustancia que pueda ser definida. Es pura vacuidad, más allá del alcance del intelecto. No puede ser categorizada como “móvil” o “estática”, “ancha” o “estrecha”, ya que trasciende todas las dualidades y las concepciones limitadas de la mente humana. Nuestra práctica consiste en reconocer la tranquilidad intrínseca que subyace a todo el flujo de pensamientos y percepciones.

En el fondo, todos anhelamos esta serenidad, porque es nuestro verdadero hogar.

Zazen es la puerta de entrada principal a este reconocimiento, el retorno a lo que siempre ha estado aquí, más allá de toda conceptualización, simplemente siendo.

35.

任性合道逍遙絕惱

Rèn xìng hé dào xiāo yáo jué nǎo

Cuando confiamos en la naturaleza de las cosas,
hay armonía y se extinguen las aflicciones.

En el zen, confiar en la naturaleza de las cosas implica una aceptación profunda de la realidad tal como es, sin aferrarnos ni rechazarla, sin quedar atrapados en los extremos. Estar en armonía con la esencia fundamental de la existencia es el corazón de la práctica. Esta confianza no es una actitud pasiva, sino una forma de vivir con autenticidad, alineándonos con la verdad en cada instante de conciencia.

Una de las manifestaciones más claras de esta confianza es la paciencia, la capacidad de observar las situaciones con la perspectiva adecuada, sin dejarnos arrastrar por reacciones impulsivas ni juicios apresurados. Confiamos en que la realidad se despliega conforme a su propia naturaleza y en que, con una mente serena, podemos afrontarla con sabiduría. No se trata de resignación, sino de una apertura genuina a lo que es, sin imponerle nuestras expectativas.

Esta actitud nos libera del peso de las preocupaciones innecesarias, de las cargas mentales y emocionales que a menudo generan sufrimiento. La práctica del desapego y la aceptación juega un papel esencial en este proceso, permitiéndonos experimentar la vida con mayor ligereza y claridad. No significa ignorar los desafíos, sino abordarlos con una mente equilibrada y ecuánime, sin la ansiedad de querer controlarlo todo.

En una época donde el estrés y la ansiedad han alcanzado niveles críticos, esta perspectiva nos recuerda la importancia de confiar en la naturaleza intrínseca de las cosas, fluir con la vida y experimentar la libertad de soltar lo que no necesitamos. Vivir con sencillez, en conexión con la naturaleza y con el presente, dejando atrás la obsesión por el control y el éxito. Abrazar la incertidumbre y la impermanencia con naturalidad, en lugar de luchar contra ellas.

Cuando nos identificamos por completo con las circunstancias que nos rodean, sin la distancia necesaria, nuestra percepción se distorsiona. La identificación ciega nos impide ver las cosas como realmente son: interconectadas, armoniosas y libres en su esencia. Nos aferramos a nuestras interpretaciones limitadas, generando sufrimiento innecesario. Al soltar esta identificación rígida y cultivar la paciencia, podemos abrirnos a una comprensión más profunda: la realidad, no es una amenaza a la que debemos resistirnos, sino un flujo natural que podemos aprender a habitar con confianza y serenidad.

36.

繫念乖眞昏沈不好

Xì niàn guāi zhēn hūn chén bù hǎo

Aferrarse a los pensamientos nos aleja de la realidad,
la mente se oscurece y se hunde en lo indeseable.

El pensamiento nos permite interpretar y comprender el mundo que nos rodea. Al mismo tiempo, no es la realidad en sí misma, sino una representación filtrada y subjetiva de ella. Cuando nos identificamos demasiado con nuestros pensamientos, nos desconectamos tanto de la realidad como de nuestra verdadera naturaleza. Aferrarse a los pensamientos nos aleja de la realidad porque nos encierra en una versión limitada del mundo, una proyección de nuestras memorias, deseos y temores.

En lugar de experimentar directamente, interpretamos y juzgamos, generando una separación artificial entre nosotros y la vida tal como es. La mente humana construye narrativas, interpretaciones y juicios constantes sobre lo que experimentamos. Al identificarnos con estos pensamientos, percibimos la realidad a través de un prisma distorsionado por nuestras experiencias, creencias y emociones. En vez de ver la totalidad de lo que es, nos quedamos con una versión limitada y parcial.

A pesar de ello, el pensamiento es una herramienta valiosa cuando lo usamos con discernimiento. En lugar de ser arrastrados por él, podemos aprender a observarlo con claridad, dándonos cuenta de que no somos nuestros pensamientos. Esta capacidad de distanciamiento nos permite utilizarlos de manera funcional para analizar, planificar y comprender sin caer en la ilusión de que nuestras interpretaciones son la verdad absoluta.

La práctica de zazen nos ofrece un medio directo para desarrollar esta relación saludable con el pensamiento. Al cultivar la conciencia plena, aprendemos a observar el flujo mental sin quedar atrapados en él. Esta distancia nos permite experimentar la realidad con mayor claridad, sin las distorsiones impuestas por nuestros juicios automáticos.

Uno de los principios fundamentales en la enseñanza budista es encontrar el equilibrio entre los extremos. En la práctica de la meditación zen, el exceso de actividad

mental se conoce como Sanran, un estado caracterizado por una mente agitada y un cuerpo tenso. En este estado, surgen innumerables pensamientos, recuerdos, deseos y sensaciones. Corporalmente, la barbilla se eleva, los pulgares se crispan y los músculos se contraen. Es la actitud típica de quienes "piensan" demasiado durante zazen. Por el contrario, la falta de claridad mental en la meditación se denomina Kontin, un estado de somnolencia en el que la vigilancia disminuye y el tono muscular se debilita. Aquí, la atención se disuelve, la postura se desploma, la cabeza cae hacia adelante y las manos pierden vigor.

¿Cómo armonizar estos extremos y encontrar el equilibrio? Zazen es un espejo que nos permite percibir con claridad cuándo nuestra conciencia está desequilibrada y necesita ser reajustada. Perseverar en la práctica es esencial para reconocer las causas de estos estados y comprender cómo influyen en nuestra vida cotidiana. Cuando la mente no oscila entre la dispersión y la inercia, emerge una claridad natural. En ese estado de presencia, la realidad se muestra tal como es, sin los filtros del juicio, ni la distorsión del apego o el rechazo. Zazen nos enseña a habitar plenamente cada instante y a encontrar en la simplicidad del ahora la expresión más profunda del despertar.

37.

不好勞神何用疏親

Bù hǎo láo shén Hé yòng shū qīn

No es bueno agotar la energía vital,
¿Para qué huir, para qué seguir buscando?

Frecuentemente, nos sumergimos en la vorágine de nuestras preocupaciones sin detenernos a considerar en qué dirección estamos dirigiendo nuestra energía vital. ¿Cómo y en qué la invertimos? Esta energía es un recurso precioso y limitado, y sin darnos cuenta, la gastamos en preocupaciones innecesarias, en resistencias y apegos que nos consumen sin aportar verdadero valor a nuestras vidas. ¿Cuántas veces nos aferramos a aquello que solo nos desgasta? ¿Cuántas veces intentamos huir de lo desagradable sin darnos cuenta de que, en ese intento de escape, estamos desperdiciando una energía que podríamos emplear de manera más sabia en nuestro bienestar y en el de quienes nos rodean?

Pero, ¿acaso esta búsqueda constante nos lleva realmente a algún lugar? ¿No es, en sí misma, una forma de agotamiento, de dispersión? No es necesario agotar nuestra energía en una lucha sin fin, en el anhelo de algo que creemos que nos falta o en el temor a lo que nos persigue. Cuando dejamos de correr, cuando soltamos la necesidad de escapar o de encontrar respuestas en otra parte, descubrimos que la plenitud no está en el futuro ni en otro lugar: siempre ha estado aquí.

Tomar conciencia de nuestra energía vital implica estar plenamente presentes, reconocer nuestras elecciones y dirigir nuestra atención hacia lo que verdaderamente importa. Por eso, es fundamental hacer una pausa, sentarnos y sentirnos, observarnos y conectar con lo que realmente tiene valor en este instante, dentro de las circunstancias que estamos viviendo.

La práctica de la meditación Zen nos ofrece una herramienta invaluable para cultivar esta conciencia. Al entrenar la mente para habitar el momento presente, aprendemos a soltar las preocupaciones superfluas y a enfrentar lo desagradable con ecuanimidad. La meditación no es solo un acto de quietud durante zazen, sino un

entrenamiento continuo que se extiende a la vida cotidiana, guiándonos hacia una gestión más sabia de nuestra energía vital.

No busquemos más. No nos desgastemos en la huida. Soltar no es perder, sino reencontrarnos con lo que siempre ha estado en nosotros. En la simplicidad del instante presente, en la respiración que entra y sale sin esfuerzo, hallamos la paz que nunca nos ha abandonado.

No agotemos nuestra energía en vano. No nos dejemos atrapar por apegos innecesarios ni por la inercia del pensamiento obsesivo. Que la conciencia sea nuestra brújula, permitiéndonos dirigir nuestra energía hacia lo que realmente importa. En cada respiración y en cada elección, encontramos la oportunidad de vivir con mayor plenitud y consciencia.

38.

欲取一乘勿惡六塵

Yù qǔ yī chéng wù è liù chén

Si deseas alcanzar el Gran Despertar,
no rechaces las seis sensaciones.

En la tradición budista, las seis clases de sensaciones abarcan las experiencias que surgen a través de los órganos de los sentidos: la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto y la mente.

A diferencia de la concepción occidental, que limita la percepción a los cinco sentidos físicos, el budismo reconoce a la mente (manas) como un sexto sentido. Esto se debe a que la mente no solo procesa información, sino que también percibe objetos mentales, como pensamientos, recuerdos e imágenes internas, de la misma manera que los ojos perciben formas o los oídos perciben sonidos. Así, al igual que los demás sentidos, la mente genera experiencias que pueden ser placenteras, desagradables o neutras, y que pueden dar lugar a apego o aversión.

No debemos caer en los extremos del rechazo o el apego a estas sensaciones. El Buda histórico, Siddhartha Gautama, experimentó ambos extremos antes de alcanzar el despertar. Practicó el ascetismo, renunciando a toda comodidad y buscando la liberación a través de la privación, pero comprendió que este enfoque no conducía a la verdad última.

Encontrar un equilibrio entre rechazo y apego es fundamental. No rechazar las sensaciones significa no ignorar ni evitar nuestras experiencias, ya sean externas o internas, pues son parte de la vida y pueden enseñarnos algo valioso. Pero tampoco debemos caer en el apego, permitiendo que las sensaciones nos arrastren y dicten nuestras emociones y acciones. Esto se aplica tanto a las percepciones físicas como a los pensamientos y emociones que surgen en la mente.

Este equilibrio nos permite desarrollar una comprensión más profunda de la realidad. Cuando observamos con ecuanimidad las experiencias sensoriales y los fe-

nómenos mentales sin aferrarnos ni rechazarlos, podemos liberar la mente de sus ataduras y acercarnos a una experiencia más directa y auténtica.

39.

六塵不惡還同正覺

Liù chén bù è hái tóng zhèng jué

Cuando no se rechazan las seis sensaciones,
se alcanza el auténtico despertar.

Cuando nuestra mente está libre de apegos y aversiones, podemos percibir los seis sentidos como lo que realmente son: vacíos de existencia inherente. No hay un "yo" separado que perciba ni objetos con una esencia propia que sean percibidos. En este estado de apertura, los seis sentidos se experimentan sin la distorsión de nuestras proyecciones y condicionamientos. Así, los sentidos dejan de ser fuente de ilusión y sufrimiento y se revelan como expresión de la budeidad, el estado de despertar.

La budeidad no es una realidad separada de nuestra experiencia cotidiana, sino la comprensión directa de la interdependencia de todos los fenómenos. En el estado de despertar, dejamos de estar atrapados en el samsara, no porque los fenómenos desaparezcan, sino porque cesa nuestra fijación en ellos. Podemos experimentar la realidad tal como es, sin el velo de nuestras preferencias y rechazos.

Los fenómenos que nos rodean no son intrínsecamente buenos o malos; son simplemente lo que son. Es nuestra mente, condicionada por el apego y la aversión, la que proyecta juicios y genera sufrimiento. Cuando logramos liberar la mente de estas distorsiones, podemos ver la realidad con claridad, en toda su plenitud y perfección. La belleza de la existencia no radica en la ausencia de dificultades, sino en nuestra capacidad para experimentarlas sin resistencia, en la aceptación profunda de lo que es.

La puerta de entrada a este estado es la práctica de zazen. En la postura sedente, inmóviles, enfocando la atención en el cuerpo y la respiración sin perseguir beneficio alguno, accedemos de manera natural a un estado ecuánime, libre de apego y rechazo. En zazen, no buscamos alcanzar un estado especial ni escapar de la realidad, sino simplemente asentarnos en el momento presente, dejando que la mente

repose en su claridad original. Este equilibrio, que no es forzado ni fabricado, surge de la quietud y la observación profunda.

Es fundamental comprender que el perfecto despertar no es un ideal lejano ni un logro reservado a unos pocos. No es algo externo a nosotros, sino nuestra naturaleza más profunda, de la cual nos hemos desconectado debido a la ignorancia y los hábitos condicionados. La práctica de zazen no nos da algo nuevo, sino que nos permite regresar a lo que siempre ha estado ahí: la presencia serena, la mente sin obstrucciones.

40.

智者無爲愚人自縛

Zhì zhě wú wéi Yú rén zì fú

El sabio no actúa forzadamente.

El ignorante se ata a sí mismo.

El sabio, en su profunda comprensión, sabe que la verdadera acción no siempre implica un hacer constante. La realidad, tal como se manifiesta, es intrínsecamente perfecta. Desde nuestra perspectiva limitada, percibimos carencias y defectos: anhelamos ser más delgados, más altos, más inteligentes, más asertivos o que no haya guerras ni injusticias. Sin embargo, desde la mente despierta, la realidad ya es completa y se sostiene en un equilibrio perfecto, más allá de nuestros juicios y expectativas.

Nuestra percepción parcial nos hace creer que algo nos falta, que siempre hay una mejora posible. Esta búsqueda incesante de superación personal es agotadora y nos aleja de la plenitud del momento presente. Desde una mirada más ecuánime, la realidad se despliega como un tapiz perfecto, donde incluso las imperfecciones aparentes forman parte de su naturaleza intrínseca.

Un anciano sabio vivía en un pequeño pueblo y poseía un hermoso caballo. Un día, el caballo escapó. Los vecinos acudieron a consolarlo diciendo: "¡Qué desgracia! Has perdido tu único caballo." Pero el anciano respondió con calma: "¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?"

Días después, el caballo regresó trayendo consigo una manada de caballos salvajes. Los vecinos, sorprendidos, exclamaron: "¡Qué buena fortuna! Ahora tienes más caballos." El anciano solo respondió: "¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?"

Poco después, el hijo del anciano intentó domar uno de los caballos salvajes, pero cayó y se rompió una pierna. Los vecinos dijeron: "¡Qué desgracia! Ahora tu hijo está herido y no puede trabajar." Pero el anciano repitió: "¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?"

Semanas después, el ejército del rey llegó al pueblo reclutando jóvenes para la guerra. Todos los jóvenes fueron llevados, excepto el hijo del anciano, que no pudo ser reclutado debido a su pierna rota. "¡Qué gran suerte!" dijeron los vecinos. El anciano, una vez más, respondió: "¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?"

No es fácil aceptar la existencia de guerras, pandemias y sufrimiento. Nos parece contradictorio pensar que, desde una perspectiva más amplia, todo está bien. Aquí es donde la sabiduría de la práctica se vuelve esencial: necesitamos la capacidad de ver más allá de nuestras percepciones condicionadas y comprender que todo lo que ocurre forma parte de un orden mayor, aunque escape a nuestra comprensión inmediata.

¿Cómo perciben las estrellas nuestro deseo de ser más delgados, más inteligentes o más exitosos? La naturaleza misma no busca la perfección en esos términos. El río fluye sin preocuparse por si su cauce es recto o sinuoso, las montañas no se lamentan por su altura ni los árboles por la forma de sus ramas. La verdadera liberación no se encuentra en transformar lo que somos o en imponer un orden a la existencia, sino en aceptarnos sin condiciones, tal como la vida se presenta en este momento.

Sentarse, sentirse y sumergirse en la autoaceptación son pasos fundamentales para liberarnos de las expectativas y los estándares autoimpuestos. Al cocernos en nuestra propia salsa, nos permitimos aceptar lo que somos sin juicios ni exigencias y abrimos a la realidad tal como es. En esta aceptación incondicional, la inquietud por ser más se disuelve y, en su lugar, emerge la serenidad. Al dejar de luchar contra lo que es, descubrimos que la verdadera libertad no radica en transformarnos, sino en despertar a nuestra naturaleza original, que siempre ha estado ahí.

41.

法無異法妄自愛著

Fǎ wú yì fǎ Wàng zì ài zhù

El Dharma está más allá de la dualidad,
pero los ilusos lo convierten en objeto de apego.

Los fenómenos, en su esencia, no son diferentes entre sí; es nuestra mente, atrapada en el apego, la que genera la ilusión de separación. La realidad se manifiesta como un todo interconectado, pero nuestras preferencias, aversiones y juicios la fragmentan, haciéndonos creer en diferencias sustanciales donde en verdad solo hay unidad.

Los tres venenos —apego, aversión e indiferencia— condicionan nuestra percepción y nos mantienen atrapados en la dualidad. El apego nos aferra a lo que consideramos deseable, generando miedo a la pérdida. La aversión nos empuja a rechazar lo que nos resulta incómodo, negándonos la oportunidad de verlo con claridad. La indiferencia nos insensibiliza, impidiendo que experimentemos la realidad en su totalidad. Estos patrones nos separan de la experiencia directa, creando la ilusión de un mundo fragmentado cuando, en realidad, todo es expresión de una misma naturaleza.

Cultivar la ecuanimidad es trascender esta visión distorsionada. No se trata de reprimir nuestras respuestas emocionales, sino de observarlas sin quedarnos atrapados en ellas. Ver sin aferrarnos. Escuchar sin rechazar. Sentir sin endurecernos. Cuando dejamos de etiquetar cada experiencia como buena o mala, deseable o indeseable, la mente se abre a una comprensión más profunda y directa de la realidad.

Uno de los seis paramitas del bodhisattva es la paciencia (kṣānti). Paciencia no es una mera tolerancia pasiva ni una espera resignada, sino una aceptación profunda de lo que es. Paciencia es permitir que la realidad se despliegue sin imponerle nuestras expectativas. Es la disposición a permanecer en el presente sin lucha ni resistencia, comprendiendo que cada fenómeno surge y desaparece sin una identi-

dad fija. Y es, también, la perseverancia en la práctica, el compromiso de seguir caminando el sendero del despertar con ecuanimidad y claridad.

Soltar el apego a la ilusión de diferencia nos permite descansar en la realidad tal como es, sin necesidad de forzarla ni rechazarla.

42.

將心用心豈非大錯

Jiāng xīn yòng xīn qǐ fēi dà cuò

Si tratas de usar la mente para comprender la mente,
¿Acaso no es un gran error?

Intentar comprender la mente con la mente misma es una paradoja. Es como querer lavar una mancha de sangre con sangre, o intentar levantarse del suelo tirándose del propio cabello. Este es el callejón sin salida del autoconocimiento cuando se persigue desde los propios mecanismos mentales. La mente, esa herramienta que nos permite percibir, pensar y conceptualizar, se convierte al mismo tiempo en el velo que nos impide ver más allá de sus propios límites.

Existe un camino más allá de estas fronteras autoimpuestas. Trascender la mente no significa rechazarla, sino comprender su funcionamiento, su tendencia a girar en bucles, a retroalimentarse. En esa comprensión profunda —no meramente intelectual, sino vivencial— se encuentra la llave para deshacer el nudo que nos ata al sufrimiento y a la ilusión del control.

Es como abrir una puerta hacia un espacio más amplio, donde el silencio no es vacío, sino plenitud. Al mirar desde ese lugar, ya no nos sentimos atrapados en la narrativa interna, en las explicaciones, en la necesidad constante de entender. Aparece entonces una forma distinta de saber: directa, inmediata, libre.

La práctica del Zen nos conduce justamente ahí. No se trata de acumular conceptos ni de perfeccionar teorías, sino de experimentar. Sentarse, soltar, observar sin juicio. Ir más allá de la mente que etiqueta, que clasifica, que se aferra. ¿Qué hay más allá del pensamiento? ¿Qué ocurre cuando dejamos de intentar entender y simplemente somos?

Como decimos en Zen:

Si la ocasión se presenta, experimentalo.

43.

迷生寂亂悟無好惡

Mí shēng jì luàn Wù wú hào wù

En la ignorancia surge la quietud y la agitación,
en el despertar cesan el apego y el rechazo.

En el modo automático de existencia somos marionetas de nuestros deseos, perseguimos incansablemente lo que anhelamos y huimos de lo que juzgamos como desagradable, solo para encontrarnos enredados en un ciclo interminable de aparente orden y caos. Atrapados en un juego incesante de atracción y rechazo, como un hámster en su rueda, sin poder parar para llegar a ninguna parte.

El despertar nos permite trascender esta dualidad. Al liberarnos de las cadenas de la atracción y el rechazo, encontramos una paz que trasciende las circunstancias cotidianas. Este despertar va mucho más allá de lo que podamos encontrar en los libros, debe ser una experiencia que emane desde las entrañas de nuestra sabiduría innata.

La ignorancia es como un estado de ensoñación, donde seguimos los impulsos de nuestros deseos automáticamente. Pero, ¿qué sucede cuando nos despertamos de este sueño? En el despertar, cesa la atracción y el rechazo. Nos convertimos en observadores conscientes de la vida, capaces de fluir con los acontecimientos en lugar de resistirnos a ellos.

La verdadera comprensión no proviene solo de lo que hemos leído o aprendido de otros, sino de sumergirnos en las aguas de nuestra experiencia personal. Es a través de nuestras propias vivencias que descubrimos la verdad interna que trasciende las palabras impresas.

Forma parte de nuestra responsabilidad encontrar el camino hacia el despertar. En lugar de depender ciegamente de las enseñanzas externas, nos sumergimos en la riqueza de la experiencia directa. Este viaje hacia la verdad desde dentro nos libera de la dualidad de la atracción y el rechazo, permitiéndonos abrazar la plenitud de la vida con una mente clara y un corazón abierto.

El despertar es un proceso continuo, una invitación constante a mirar más allá de las apariencias y descubrir la verdad que yace en el núcleo de nuestra existencia.

44.

一切二邊良由斟酌

Yī qiē èr biān liáng yóu zhēn zhuó

La existencia de los opuestos,
es producto de la evaluación mental.

Los pares de opuestos —bien y mal, placer y dolor, vida y muerte—no existen por sí mismos. Son construcciones mentales, etiquetas que la mente utiliza para orientarse en el mundo. El pensamiento clasifica, delimita, compara. Nos ofrece mapas, pero no el territorio.

Esta capacidad de discriminar tiene su función, pero cuando nos identificamos con ella, confundimos los mapas con la realidad. Creemos que debemos elegir siempre entre uno y otro extremo: aferrarnos al placer y evitar el dolor, buscar la vida y negar la muerte, abrazar lo que nos gusta y rechazar lo que nos incomoda. Así, sin darnos cuenta, nos atrapamos en un juego de tensiones que genera conflicto y sufrimiento.

El problema no está en el pensamiento, sino en la identificación con él. Cuando creemos que nuestras ideas son la realidad, nos perdemos en una visión fragmentada del mundo. Y es ahí donde nace la lucha interior, la división entre «yo» y «lo otro», entre lo que quiero y lo que temo.

La liberación comienza cuando reconocemos que los opuestos no son realidades absolutas, sino construcciones mentales. Al observar nuestros pensamientos sin aferrarnos a ellos, la mente se aquieta. De esa calma surge una percepción más clara, más libre de juicios. Una percepción que no divide, que no separa, que no pone etiquetas.

La realidad no es dual. No está hecha de extremos enfrentados, sino de un continuo cambiante, una danza fluida de causas y condiciones que se entrelazan sin cesar. No hay separación real entre placer y dolor, vida y muerte: todo forma parte de un mismo movimiento.

Al sentarnos en zazen, sin buscar nada, sin rechazar nada, vamos disolviendo las fronteras que hemos heredado o creado inconscientemente. Surge entonces una paz que no depende de las circunstancias, una alegría que no necesita un motivo. Si queremos vivir en armonía, debemos empezar por dejar de dividirnos por dentro. Ver la realidad como un todo interconectado no es solo una comprensión espiritual, es un acto honesto de bondad.

45.

夢幻虛華何勞把捉

Mèng huàn xū huá Hé láo bǎ zhuō

Son solo sueños, ilusiones y reflejos vacíos,
¿por qué tratar de atraparlos?

Lo que percibimos a través de nuestros sentidos es, en gran medida, un juego de apariencias. Nuestra experiencia del mundo —lo que vemos, tocamos, pensamos o sentimos—no es más que una red de impresiones efímeras, sin sustancia fija. En la enseñanza budista de anattā, se nos revela que no existe un “yo” sólido o permanente detrás de la experiencia. Lo que llamamos “yo” es simplemente una configuración cambiante de cinco agregados: forma, sensación, percepción, formaciones mentales y conciencia. Nada en esa estructura tiene existencia propia o duradera.

Los pares de opuestos —bien y mal, placer y dolor, nacimiento y muerte—son reflejos mentales que surgen como intentos de organizar lo inabarcable. Son útiles en el plano funcional, pero no poseen una verdad última. Apegarnos a ellos, atraparlos como si fueran reales, nos encierra en un ciclo de insatisfacción: nos aferramos al placer que huye, rechazamos el dolor que inevitablemente vuelve, nos identificamos con formas que están condenadas a cambiar.

Comprender esta naturaleza ilusoria no es un acto de negación, sino de liberación. Cuando dejamos de perseguir sombras, comenzamos a tocar la realidad sin intermediarios. Es como ver una imagen reflejada en el agua: puedes intentar agarrarla con la mano, pero solo perturbarás su superficie. En cambio, si simplemente la observas, aparece una claridad más profunda.

Una bella imagen lo ilustra: una ola parece una entidad separada, pero no es más que una manifestación temporal del océano. No tiene existencia propia más allá del agua que la forma. En la película Samsara, un monje encuentra una piedra inscrita con la pregunta: “¿Qué hay que hacer para que una gota de agua no se evapore?”

La respuesta está justo detrás: “Devolverla al océano.”

Así también nosotros: mientras nos creemos separados, vivimos con miedo a evaporarnos. Pero al soltar esa ilusión de separación, retornamos a la vastedad del océano, a la realidad sin forma.

Aferrarnos a lo conocido nos da una sensación momentánea de seguridad. Pero lo conocido es solo un patrón repetido, una interpretación. La vida real es flujo, transformación, vacío fecundo. Identificarnos con lo que cambia nos condena a la incertidumbre y al sufrimiento, porque en el fondo sabemos que nada permanece.

Desapego no significa rechazo de la experiencia, sino apertura a su verdadera naturaleza. Al soltar la necesidad de atrapar y fijar, descubrimos otra manera de estar: una que no necesita controlar, que no teme el cambio. Y desde ahí, podemos vivir con más ligereza, más claridad, más compasión.

La comprensión de que todo es ilusión y reflejo vacío, no nos aísla del mundo: nos reconcilia con él. Porque ya no exigimos que sea diferente, ya no proyectamos nuestras fantasías sobre él. Simplemente estamos presentes, respirando, sintiendo, siendo.

Y en esa presencia sin afán de captura...descansamos.

46.

得失是非一時放卻

Dé shī shì fēi yī shí fàng què

Ganar y perder, correcto e incorrecto...,
suéltalos de una vez.

Cuando observamos la ganancia y pérdida, descubrimos que no son más que interpretaciones que proyectamos sobre los hechos. En el giro incesante de la existencia, lo que hoy nos parece una ganancia puede revelarse mañana como una pérdida, y lo que hoy lamentamos podría abrir la puerta a una oportunidad inesperada. Aferrarse a estas categorías nos encadena al sufrimiento, porque nos resistimos a la verdadera naturaleza de la vida: su constante transformación.

En la tradición budista, una de las tres marcas de la existencia es la impermanencia. Todo lo que surge, cambia. Todo lo que cambia, desaparece. Esta comprensión debe transformarse una experiencia vivida que encarne la naturaleza transitoria de todas las cosas.

Del mismo modo, las nociones de lo correcto y lo falso se desdibujan cuando miramos con los ojos del despertar. Lo que una mente condicionada considera correcto, otra puede juzgar erróneo, y viceversa. Contextos culturales, marcos históricos, vivencias personales... todo moldea nuestras percepciones. Así, lo que creemos firmemente puede derrumbarse ante una comprensión más amplia, más libre, más compasiva.

La práctica del Zen nos enseña a ir más allá de estas dualidades. A través de la meditación, aprendemos a mirar sin filtros, a habitar el instante presente sin aferrarnos a etiquetas, juicios ni narraciones. En ese silencio claro, la realidad se muestra tal como es: sin división, sin opuestos, sin conflictos.

Al contemplar la impermanencia con una mente abierta, dejamos de perseguir la ganancia y de temer la pérdida. Ya no necesitamos aferrarnos a lo correcto ni rechazar lo falso. Simplemente estamos. Y en ese estar, libres de construcciones

mentales, podemos encontrar la paz profunda de quien ha dejado de luchar contra el río de la vida y ha aprendido a fluir con él.

47.

眼若不睡諸夢自除

Yǎn ruò bù shuì zhū mèng zì chú

Si los ojos no duermen,
todos los sueños desaparecen por sí mismos.

El despertar es la enseñanza central y la experiencia más transformadora en el budismo. De hecho, *Buda* no es un nombre propio, sino un epíteto que significa “el despierto” : aquel que ha trascendido la ignorancia y el sufrimiento para morar en una sabiduría serena y compasiva. Este estado no está reservado a unos pocos; es una posibilidad real al alcance de todos y todas. En ese camino, la atención es la llave.

Cuando “los ojos no duermen” —es decir, cuando cultivamos una presencia lúcida, especialmente a través de la atención al cuerpo y a la respiración—comenzamos a habitar la experiencia con ecuanimidad. Sin necesidad de luchar, reprimir o controlar, los contenidos mentales —sueños, ilusiones y proyecciones—comienzan a disolverse por sí solos. La realidad se va revelando tal como es, sin adornos ni filtros.

En el Zen, utilizamos con frecuencia la metáfora del espejo para clarificar esta enseñanza. Un espejo limpio refleja con nitidez lo que tiene delante. Pero si está cubierto de polvo, la imagen se distorsiona y confundimos lo que vemos. Del mismo modo, una mente clara y atenta refleja fielmente la realidad. En cambio, una mente ofuscada por pensamientos, juicios y emociones desbordadas genera confusión, sufrimiento y separación.

Esta imagen está bellamente recogida en el conocido poema del caso 34 del *Denkoroku*.

El cuerpo es el árbol de la iluminación,
la mente es un espejo resplandeciente.
Trata de mantenerlo siempre limpio
y no permitas que el polvo se acumule sobre él.

Esta es una enseñanza parcial. La realización última va más allá incluso de la limpieza del espejo. Así lo expresó el sexto patriarca Huineng en su célebre respuesta:

La iluminación no es esencialmente un árbol,
ni hay tampoco espejo que resplandezca.
Desde el principio, no existe una sola cosa:
¿dónde podría, entonces, acumularse el polvo?

Estas palabras no niegan la práctica, sino que apuntan más allá de toda forma, más allá incluso de la idea de un “yo” que deba despertar. Cuando la mirada está verdaderamente despierta, no hay nada que alcanzar ni nada de lo que deshacerse. Solo queda esta presencia viva, clara y libre, donde todos los sueños se disuelven como la niebla al amanecer.

48.

心若不異萬法一如

Xīn ruò bù yì wàn fǎ yī rú

Cuando la mente no discrimina,
los diez mil dharmas son uno.

Cuando cesamos de dividir, clasificar y oponer, se revela la unidad fundamental de la existencia. Los “diez mil dharmas”—es decir, todos los fenómenos del universo—no son cosas separadas, sino expresiones interdependientes de una misma realidad. Comprender esto no es una mera idea filosófica, sino una realización profunda, como una llave que abre la puerta al estado de no-dualidad. Es la experiencia de una mente que ha trascendido la compulsión de separar entre “esto” y “aquello”, entre “yo” y “el mundo”, entre “correcto” y “equivocado”. Una mente unificada, sin fisuras, que no toma partido ni por ni contra.

Se trata de cultivar una mente sin preferencias, sin etiquetas. Una mente abierta y receptiva, capaz de acoger la realidad tal como es, sin separarla en bueno y malo, correcto o incorrecto, sagrado o profano. Practicar esta no discriminación no significa volverse indiferente, sino despertar a una sabiduría compasiva que reconoce la interconexión de todos los seres. Al soltar las categorías rígidas, el corazón se ensancha y la vida se unifica.

Y entonces, como una consecuencia natural —no como una conquista—, los “diez mil dharmas son uno”. Las cosas no desaparecen ni se funden en un vacío homogéneo. No es que todo se vuelva igual, sino que se reconoce lo uno en lo múltiple. Cada cosa es tal como es —única, irrepetible—pero no está separada de nada. Las olas distintas del mar no dejan de ser olas, pero son solo el mar. Las diez mil cosas —todos los fenómenos del mundo—siguen siendo múltiples, pero ya no están desgajadas del corazón de la realidad.

Es una visión en la que la diversidad no es contradicción, sino expresión de la unidad. Cuando dejamos de proyectar nuestras preferencias, cuando cesa la mente que toma partido, lo que queda es una gran inclusividad: todo tiene su lugar, todo

está interconectado, todo es, simplemente, así como es.

Y esto no es un ideal lejano, sino una forma de ver que se cultiva momento a momento en la práctica de zazen: sentarse sin tomar partido, sin dividir, sin construir un yo frente a las cosas. Entonces la mente descansa. Y en ese descanso, el mundo entero se vuelve íntimo.

49.

一如體玄兀爾忘緣

Yī rú tǐ xuán wù ěr wàng yuán

En la unidad, se realiza la esencia profunda,
sin esfuerzo, los apegos se disuelven.

Todo en este universo está interconectado. Nada existe por sí solo. Cada ser, cada cosa, cada instante, forma parte de una red viva de interdependencia. Esta es una enseñanza fundamental del budismo: no hay separación, no hay un “yo” aislado, no hay un “esto” frente a “aquello” .

Cuando nos sentamos en zazen y soltamos nuestras ideas, juicios condicionados y expectativas, comienza a revelarse una unidad silenciosa que no necesita ser entendida, solo reconocida. No es una comprensión intelectual, sino un despertar natural, sin esfuerzo.

Cuando la mente descansa en la unidad, las nociones de causa y efecto, de tiempo y progreso, se diluyen. Ya no hay un punto de partida ni una meta. Solo este momento, completo en sí mismo. Al cesar la agitación, los apegos se disuelven por sí solos. No porque los forcemos a desaparecer, sino porque ya no tienen de dónde agarrarse. En el silencio de la práctica, lo que parecía sólido se vuelve fluido. Lo que parecía separado, se revela como uno.

Esta es la esencia de la vía: no hacer nada especial, no perseguir nada. Simplemente sentarse, con el cuerpo en quietud y el corazón abierto. Permitir que la vida sea como es. En esta forma de estar, encontramos una sabiduría que no depende del pensamiento y una compasión que no necesita esfuerzo. Vivir desde esta unidad es vivir con autenticidad, sin necesidad de adornos, sin miedo a la imperfección.

Zazen no es una técnica ni un medio para alcanzar algo. Es el retorno natural a lo que siempre ha estado aquí. Cuando la mente deja de dividir, el mundo entero se vuelve íntimo.

50.

萬法齊觀歸復自然

Wàn fǎ qí guān guī fù zì rán

Cuando todos los fenómenos son contemplados con ecuanimidad,
retornan a su naturaleza original.

En el bullicio y el caos de la vida cotidiana, nos vemos inmersos en un mar de emociones y experiencias que nos arrastran en diferentes direcciones. En medio de este torbellino surgen el conflicto y el sufrimiento. Anhelamos la calma y la serenidad. Pero, ¿cómo encontrar tranquilidad en un mundo tan turbulento?

La tradición Zen nos ofrece un camino diferente a este caos a través del cultivo sistemático de la ecuanimidad y la aceptación. Contemplando la realidad con equilibrio y una presencia serena. La ecuanimidad nos da la capacidad de observar el flujo de la vida sin ser arrastrados por sus oleajes. Nos permite mantenernos en calma, incluso en medio de las tormentas más intensas. Como quien aprende a surfear las olas sin hundirse en ellas.

La práctica de zazen cultiva en nosotros esta mirada ecuánime. Nos enseña a permitir que las cosas sean tal como son, sin juicio ni resistencia. En este estado de aceptación, cada experiencia retorna a su esencia: nada sobra, nada falta. Lo que parecía un obstáculo se revela como enseñanza. En lugar de luchar contra la corriente de la vida, nos abrimos a su ritmo natural, encontrando paz y armonía instante a instante.

La aceptación es confianza. Es aprender a abrazar la realidad tal como es, sin intentar forzarla ni controlarla. Y en ese gesto de rendición —que no es resignación— encontramos una profunda libertad: la libertad de soltar nuestras exigencias, nuestras expectativas, nuestros deseos no satisfechos.

Cuando aceptamos plenamente lo que es, brota una paz silenciosa. Ya no luchamos. Dejamos de resistirnos, y el sufrimiento pierde fuerza. Entonces, podemos sumergirnos en el fluir de la vida con el corazón abierto, habitando cada momento con serenidad, incluso en medio de la impermanencia.

51.

混其所以不可方比

Mǐn qí suǒ yǐ bù kě fāng bǐ

Cuando desaparece cualquier estructura conceptual,
la verdad última no puede ser atrapada con palabras.

En la tradición zen solemos usar la metáfora del agua clara. Imagina un recipiente lleno de agua fangosa, donde el cieno ensucia su transparencia. Al agitarlo, no podemos ver el fondo; todo se confunde. Pero si lo dejamos reposar, las impurezas se asientan y la claridad aparece por sí sola. ¿Qué ocurre cuando el agua está completamente limpia? Ya no hay medida ni comparación. No podemos decir que hoy está más clara que ayer, porque no queda resto de turbiedad con el que establecer diferencia. Solo queda la claridad misma, perfecta en su transparencia, sin necesidad de calificativos.

Así es también la mente cuando deja de aferrarse a conceptos, juicios y expectativas. Cuando nos sentamos en zazen y permitimos que los pensamientos se asienten sin alimentarlos, comenzamos a experimentar esa apertura natural. No es algo que se alcance por esfuerzo, sino que emerge cuando dejamos de intervenir.

La verdad última no puede expresarse con palabras porque está más allá de todo marco conceptual. Es como el agua cristalina: puedes verla, puedes sentir su frescor, pero en cuanto intentas encerrarla en una forma fija, se te escurre entre los dedos.

En la práctica del zen, aprendemos a confiar en esta claridad. No buscamos adornos ni certezas. Solo estar plenamente presentes, libres del juego interminable de la comparación. Y en esa presencia, descubrimos una forma más auténtica de vivir, en armonía con lo que es.

Ser como el agua clara no significa perfección en términos comunes. Significa permitir que lo que somos se exprese sin obstrucción. Cada paso en el camino es una oportunidad para afinar esa transparencia, para abrazar la autenticidad y la compasión, tanto hacia las demás personas como hacia uno/a mismo/a.

52.

止動無動動止無止

Zhǐ dòng wú dòng Dòng zhǐ wú zhǐ

Cuando la quietud detiene el movimiento, no hay movimiento.

Cuando el movimiento detiene la quietud, no hay quietud.

Movimiento y quietud parecen dos realidades opuestas, pero no pueden existir la una sin la otra. Son expresiones de una misma verdad, profundamente entrelazadas. En zazen, la meditación sentada, no buscamos simplemente inmovilidad externa. La quietud que cultivamos es más sutil: una serenidad profunda que surge cuando dejamos de seguir los pensamientos, cuando la mente deja de agitar la superficie del instante. Esta quietud no es rigidez, ni pasividad; es apertura, presencia, un espacio interior desde el cual todo puede emerger.

Con el tiempo, esta práctica va aquietando las olas del pensamiento y del deseo. Y desde ese fondo claro, desde ese océano silencioso, empezamos a ver con mayor nitidez lo que somos y lo que es. La mente, libre de turbulencias, se vuelve como un espejo limpio: refleja el mundo tal como es, sin distorsión.

Pero esta quietud no está vacía. Es como el fondo del océano: aparentemente inmóvil, pero lleno de vida latente, de energía contenida. Desde esta quietud, el bodhisattva —la persona que despierta para el bien de todos los seres—actúa. No desde la agitación del ego, sino desde la calma que conoce la interconexión de todas las cosas. En esa quietud madura la compasión, brota la sabiduría.

Imagina que viajas en tren y observas el paisaje que pasa veloz tras la ventanilla. ¿Quién se mueve, tú o el mundo? La experiencia del movimiento o de la quietud no está en las cosas mismas, sino en la forma en que nos relacionamos con ellas. Es la mente la que define el punto de referencia.

La práctica de zazen nos permite soltar ese punto fijo. Nos enseña a habitar el instante sin aferrarnos, a descubrir que en el corazón de la quietud también hay movimiento, y que en el movimiento más dinámico puede habitar una calma profunda.

Desde esta raíz serena, nuestros actos pueden nacer con claridad. Nuestra vida entera se convierte en una expresión del equilibrio entre el reposo y la acción, entre el silencio y la palabra, entre el estar y el hacer. Y así, paso a paso, cultivamos una presencia compasiva, una sabiduría encarnada en la vida cotidiana.

53.

兩既不成一何有爾

Liǎng jì bù chéng yī hé yǒu ěr

Si la dualidad no existe,
¿Cómo puede haber unidad?

Si no hay dos, ¿qué sentido tiene hablar de uno? La idea de unidad solo surge cuando hay algo de lo que distinguirse. En nuestro modo habitual de percibir, nos movemos entre pares de opuestos: luz y sombra, gozo y dolor, sonido y silencio. Pero ninguno de estos polos tiene existencia propia sin el otro. No podemos comprender la claridad sin haber conocido la oscuridad, ni saborear la alegría sin haber tocado antes la tristeza. La vida y la muerte, la expansión y el repliegue, el día y la noche, lo femenino y lo masculino, lo que comienza y lo que concluye. Todo se entreteje en una red de interdependencia que no deja lugar para entidades separadas o realidades absolutas.

Desde la visión del Budadharma, no se trata de negar la dualidad, ni de aferrarse a la unidad como un ideal supremo. Se trata de ver cómo ambos conceptos surgen de la misma mente que discrimina, nombra y compara. Cuando soltamos esa mente, cuando dejamos de lado la necesidad de definir, clasificar y oponer, lo que queda no es una verdad única y cerrada, sino una realidad viva donde cada cosa se manifiesta en íntima conexión con todo lo demás.

La práctica de zazen nos permite habitar ese espacio donde los opuestos no luchan entre sí, sino que se disuelven en una presencia silenciosa y total. Al sentarnos sin buscar nada, sin rechazar nada, comenzamos a vislumbrar una dimensión que no pertenece ni a la dualidad ni a la unidad, sino a lo que simplemente es.

En esa claridad, vemos que la mente que crea la separación es la misma que ansía la unificación. Y al ver eso, dejamos de seguir el juego. Solo entonces podemos habitar el instante tal como es, sin necesidad de elegir entre esto o aquello, entre ser uno o ser dos.

Desde ese lugar, vivimos con más ligereza. Nos abrimos a la impermanencia, a la contradicción, al misterio. Y en lugar de temer la complejidad de la vida, la honramos. Porque entendemos que no hay un lado correcto al que aferrarse, sino un flujo continuo que nos invita a soltar, mirar y simplemente estar.

54.

究竟窮極不存軌則

Jiū jìng qióng jí bù cún guǐ zé

La realización última y absoluta,
no sigue ninguna regla establecida.

La sabiduría no consiste en acumular teorías ni en aferrarse a conceptos. Es un proceso de autodescubrimiento, una transformación profunda que va más allá de las categorías del pensamiento. A diferencia de la tradición occidental, que a menudo presenta al santo como ideal moral a seguir, el budismo pone en valor la figura del sabio o de la persona despierta: alguien que no imita, sino que busca, que duda, que se deja interpelar por lo real.

Pero este camino de búsqueda también tiene sus trampas. Una de las más sutiles es la obsesión por alcanzar una comprensión definitiva, un punto final donde todo quede resuelto. Esa obsesión nos aleja del corazón mismo del budismo: la vacuidad.

La vacuidad nos muestra que todos los fenómenos —incluidas nuestras ideas, creencias y certezas— carecen de esencia propia. Todo es transitorio, interdependiente, cambiante. Por eso, cualquier intento de fijar una verdad última como una ley o doctrina inmutable está destinado al fracaso. Toda regla que impongamos a la realidad, por noble o refinada que sea, es una construcción mental más, y por tanto, vacía.

Frente a este abismo de impermanencia, solo cabe la honestidad. Comprender la vacuidad no significa resignarse al sinsentido, sino abrir el corazón a una sabiduría más profunda: la de no saber, la de estar presente sin aferrarse. La verdadera realización no se alcanza por acumulación de respuestas, sino por rendición del ego, por soltar el impulso de controlar y permitir que la experiencia hable por sí misma.

En una historia que he escuchado muchas veces a mi maestro, se ilustra esta paradoja con la sencillez de una escena cotidiana:

Un erudito budista, especialista en el Sutra del Diamante, viajaba hacia un templo donde un maestro zen iba a dar una enseñanza sobre dicho texto. Caminaba con aire altivo, cargado de volúmenes y conocimientos. En su camino, se encontró con una anciana que vendía pasteles de arroz. Al ver los libros, la anciana le preguntó qué eran. El erudito respondió con suficiencia: "Son copias del Sutra del Diamante, que estudio y enseño".

La anciana sonrió y le ofreció un trato: —Si puedes responder a una pregunta sobre ese sutra, te regalaré tantos pasteles como desees. Si no puedes, te irás con el estómago vacío.

Intrigado, el erudito aceptó.

La anciana dijo: —En el sutra se afirma: La mente del pasado es vacuidad. La mente del presente es vacuidad. La mente del futuro es vacuidad. Dime entonces, ¿con qué mente vas a comerte mis pasteles de arroz?

El erudito enmudeció. De pronto, toda su erudición quedó expuesta como un castillo de arena. Incapaz de responder, comprendió que la anciana —sin títulos ni reconocimiento— encarnaba una comprensión que él aún no había alcanzado. Avergonzado, dio media vuelta y se marchó.

Esta historia, sencilla pero afilada como una espada, nos recuerda que la verdadera sabiduría no se encuentra en las palabras, sino en la experiencia directa, libre de orgullo y de intención. Como decía Jianzhi Sengcan, la realización última no obedece a ninguna fórmula. No puede ser atrapada ni organizada, solo vivida.

En el fondo de la simplicidad habita una claridad que trasciende el tiempo, los dogmas y las estructuras. Es ahí, en ese espacio desnudo de la mente, donde brota una sabiduría real: la que nace de la humildad, la honestidad y la entrega total al instante presente.

55.

契心平等所作俱息

Qì xīn píng děng, suǒ zuò jù xī

Cuando la mente alcanza la ecuanimidad,
todo movimiento se aquieta.

Ecuanimidad no es indiferencia ni frialdad. Es el equilibrio natural de la mente cuando deja de dejarse arrastrar por las olas del agrado y el rechazo. Cuando en zazen soltamos todo juicio y nos limitamos a estar plenamente presentes, sin aferrarnos a nada y sin empujar nada, se revela una cualidad silenciosa y estable: la ecuanimidad, cultivada sistemáticamente a través de la concentración en el cuerpo y la respiración, fundiéndonos en esta experiencia.

En este estado, no buscamos alcanzar nada especial. Simplemente estamos. Y en ese estar completo, sin fisuras, el movimiento compulsivo de la mente empieza a detenerse. No porque lo forcemos, sino porque ya no tiene de qué alimentarse. La mente se aquieta como un estanque al que ya no se le lanzan piedras. El deseo de que las cosas sean distintas desaparece. La resistencia también. Todo se iguala en la claridad del momento presente.

Este aquietamiento no implica pasividad interior. Por el contrario, es una forma de estar radicalmente vivo/a, abierto/a a todo lo que sucede. Pero ese vivir ya no está teñido por la agitación del “yo”, por la constante oscilación entre “quiero esto” y “no quiero aquello”. Desde la ecuanimidad, cada fenómeno surge y desaparece como una nube en el cielo, sin dejar huella.

En esa quietud que no rechaza, el ego deja de moverse. Se disuelven las prisas, la comparación, el afán de control. Y lo que permanece es una mente que refleja la realidad tal como es, sin interferencia. Una mente que, como el agua clara, no añade nada ni quita nada.

Desde ahí, nuestras acciones nacen con naturalidad, sin tensión. No reaccionamos: respondemos. No actuamos por impulso, sino desde la sintonía con lo real. Esta es

la actividad del bodhisattva: actuar sin ser arrastrado por los vaivenes de la mente condicionada, ofreciendo calma y claridad a un mundo lleno de ruido.

Cuando la mente alcanza la ecuanimidad, no hay nada que empujar, nada que retener. Todo movimiento se aquieta. Y en esa quietud, se revela una paz profunda que no depende de las circunstancias, ni del resultado, ni del esfuerzo. Una paz que ya estaba ahí, esperando ser reconocida.

56.

狐疑盡淨正信調直

Hú yí jìn jìng zhèng xìn diào zhí

Cuando las dudas se disipan por completo,
la confianza se vuelve serena y armoniosa.

Uno de los cinco obstáculos clásicos en el Budadharma es la duda. En nuestro camino es importante tomar conciencia de ella para transformarla en una confianza sincera y armoniosa. Las dudas son como sombras que, en silencio, obstaculizan el camino hacia la comprensión profunda y la realización. En el zen decimos: “pequeña duda, pequeña iluminación; gran duda, gran iluminación”. Porque, como todos los obstáculos, la duda puede convertirse en una oportunidad valiosa de introspección y claridad.

No hay que temer a la duda, sino acogerla con honestidad y lucidez. Existen muchas formas de dudar: podemos dudar de nuestra propia capacidad, de la enseñanza, del maestro, del Buda o incluso del camino en sí. A veces dudamos porque el ego se resiste a soltar el control; otras veces, porque hemos sido heridos y desconfiamos. Y otras, porque simplemente aún no hemos visto con claridad.

La duda aparece cuando la mente se topa con sus propios límites, cuando las ideas fijas comienzan a resquebrajarse. Y justo ahí, si no huimos, puede abrirse una puerta. A menudo, las dudas más persistentes no son intelectuales, sino existenciales. No dudamos solo de conceptos, sino de nuestro lugar en el mundo, de nuestra capacidad de amar, de soltar, de entregarnos. Por eso, la práctica no consiste en suprimirlas, sino en acompañarlas con presencia, sin necesidad de respuestas inmediatas.

A través de zazen, el estudio del Dharma y el encuentro con las enseñanzas de los maestros, aprendemos a atravesar la niebla de la confusión. No se trata de acumular respuestas, sino de descubrir la verdad que habita en lo más profundo de nuestra consciencia. Con cada respiración consciente y cada instante de plena atención, la mente se aquieta y se vuelve transparente, revelando la naturaleza de la realidad

tal como es.

A medida que la niebla de la duda se disipa, la confianza surge de forma natural, sin esfuerzo. No es una fe ciega ni una creencia impuesta, sino una confianza que nace de la experiencia directa y de una comprensión íntima y viva. Es la confianza en el proceso de la vida, en la interdependencia de todas las cosas, en el camino que se revela paso a paso bajo nuestros pies.

Esta confianza serena no nos promete certezas, pero nos sostiene incluso cuando no las hay. Nos da raíces cuando todo se tambalea. Nos permite quedarnos donde estamos, aunque lo que sentimos sea incertidumbre, tristeza o no-saber. Cuando esta confianza nos acompaña, el corazón y la mente se alinean armoniosamente. La lucha interna se desvanece, y en su lugar brotan la paz y la claridad.

Esta armonía interior transforma nuestra forma de estar en el mundo: se refleja en nuestras relaciones, en nuestras palabras y acciones, en cada gesto de bondad y compasión. Así, la confianza cultivada en la práctica nutre no solo nuestro bienestar, sino también el de todos los seres. La duda se disuelve no porque desaparezca, sino porque deja de tener el poder de separarnos de la vida.

57.

一切不留無可記憶

Yī qiè bù liú wú kě jì yì

Todo se disuelve sin dejar rastro,
no queda huella en la memoria.

Todas las experiencias son impermanentes, están en constante cambio. Nada permanece fijo. Nada se detiene. No hay nada que no fluya y finalmente se disuelva sin dejar rastro.

Zazen nos entrena, de forma directa y sencilla, a permanecer sin movernos ante lo que aparece y desaparece. Esta disposición natural genera, con el tiempo, una ecuanimidad profunda: no una actitud pasiva, sino una presencia viva, clara y libre.

Vivir desde la ecuanimidad no significa reprimir el dolor ni negar la alegría, sino verlas tal como son: olas que vienen y van, sin dejar rastro en el océano profundo. Esta sabiduría no nace de la teoría, sino de la práctica perseverante. Con el tiempo, se convierte en una fortaleza interior, en una fuente inagotable de compasión y discernimiento.

Una de las historias más conmovedoras de nuestra tradición que ilustra esta enseñanza es la del cuenco de mostaza:

Una mujer desesperada por la muerte de su hijo acudió al Buda, suplicándole que lo devolviera a la vida. El Buda, con infinita compasión, le pidió que trajera un puñado de mostaza de una casa donde nunca hubiera muerto nadie. La mujer recorrió muchas casas, pero en todas había habido pérdidas. Comprendió entonces, sin que nadie se lo dijera, que la muerte forma parte de la vida. Y en esa aceptación silenciosa, su corazón comenzó a sanar.

Generalmente damos por cierta nuestra memoria, pero esta es frágil, maleable, incompleta. Está teñida por emociones, por el paso del tiempo, por narrativas que inventamos sin darnos cuenta. Reconocer esta fragilidad no es motivo de inquietud, sino una oportunidad para soltar la rigidez de nuestras opiniones y abrirnos a una

percepción más lúcida y compasiva.

La memoria, aunque ilusoria en gran medida, cumple su función: nos da una sensación de continuidad, de identidad. Pero en la práctica, aprendemos a no tomarla por absoluta. Al fin y al cabo, despertar es disolver nuestras fabricaciones mentales, dejar que todo se disuelva sin aferrarnos. Y en ese vacío fértil, descubrimos nuestra naturaleza de buda.

58.

虚明自照不勞心力

Xū míng zì zhào bù láo xīn lì

La vacuidad luminosa resplandece por sí misma,
sin hacer ningún esfuerzo mental.

La verdadera comprensión y sabiduría no emergen de un esfuerzo mental agotador ni de un análisis intelectual tenaz, sino de un estado de receptividad tranquila y apertura, sin exclusiones. En el momento en que dejamos ir las construcciones mentales automáticas del ego, esos pensamientos que nunca cesan, es cuando el resplandor natural de nuestra auténtica naturaleza se puede expresar con libertad. En el budismo zen, hablamos de esto como la «Mente de Principiante», una mentalidad que nos permite mirar el mundo con ojos frescos, renovados en cada instante, sin el peso de nuestras preconcepciones ilusorias ni las construcciones mentales automatizadas.

Para liberarnos de ese esfuerzo mental innecesario, debemos cultivar una profunda confianza interna. Esta confianza nos conecta con nuestra verdadera naturaleza original, permitiéndonos trascender el apego al yo de manera natural, sin sobreesfuerzo. Tampoco se trata de una creencia ciega, sino de una experiencia directa, un acto de confianza honesto.

Para desarrollar esta confianza, es necesario primero ser conscientes de la estructura del «yo», y luego disolver esa identificación que hemos hecho de manera ciega con nuestra personalidad. Este proceso puede ser muchas veces doloroso, pues nos exige soltar una parte de nuestra identidad y enfrentarnos a lo desconocido. La confianza serena, en este caso, es el apoyo que necesitamos, pues nos da la seguridad de que todo estará bien a pesar de las incertidumbres y vacíos que puedan surgir.

La confianza serena no se basa en confiar en algo concreto, sino en la bondad intrínseca del universo. Es una disposición a dar el salto al abismo, sin garantías de lo que sucederá, pero con la certeza de que todo estará bien, sin importar las

circunstancias. Esta confianza nos permite vivir con valentía y autenticidad, sin luchar contra lo que es, sin imponer esfuerzos innecesarios.

Cuando estamos anclados en esta confianza serena, vivimos nuestras vidas con libertad y paz. Ya no nos paralizan el miedo ni la preocupación; actuamos desde la seguridad de saber que estamos en el lugar adecuado, haciendo lo que debemos hacer. La confianza serena nos permite entregarnos completamente a la vida, soltar el control, y vivir en armonía con la realidad tal como es.

59.

非思量處識情難測

Fēi sī liang chǔ shí qíng nán cè

Más allá del pensamiento,
la mente y las emociones son insondables.

En la Vía del Zen, las paradojas aparentes nos guían a ir más allá de nuestra comprensión habitual de la realidad. El pensamiento racional, aunque esencial para nuestra vida cotidiana, tiene su valor limitado. Nos ha permitido entender el mundo, desarrollar tecnologías y formar sociedades complejas. Sin embargo, también se encuentra atrapado en patrones rígidos, condicionado por nuestras experiencias, prejuicios y deseos. El antídoto a esta “enfermedad” es el “no pensamiento” .

El no pensamiento no implica una total ausencia de actividad mental, sino más bien un estado de conciencia en el que trascendemos las barreras del pensamiento racional, «más allá del pensamiento». Es una apertura hacia una realidad más profunda, donde nos liberamos de las distorsiones que nuestras propias ideas y emociones imponen sobre la percepción del mundo. En este estado, somos capaces de percibir la vida con mayor claridad, sin los filtros usuales de nuestra mente analítica.

La sabiduría, entonces, no se encuentra en acumular conocimientos o ideas a través del estudio o la experiencia. No es algo que se pueda medir o analizar. Más bien, es un estado de ser, un estado en el que nos conectamos con la esencia misma de la realidad. La verdadera sabiduría se revela cuando aprendemos a ver el mundo no desde un lugar de conocimiento intelectual, sino desde un espacio de claridad profunda y compasión. El sabio no es aquel que sabe más, sino aquel que puede ver más allá de las limitaciones de su mente y emociones ordinarias.

Al abrirnos a la experiencia del no pensamiento, podemos alcanzar una realidad más amplia, una en la que nuestra naturaleza original se revela sin los obstáculos impuestos por la mente condicionada. Es en este espacio de no apego y no juicio donde podemos descubrir la verdadera sabiduría que reside en cada uno de

nosotros, como una fuente inagotable e insondable.

Así, en el Zen nos sumergimos en lo insondable, no para buscar respuestas definitivas, sino para vivir en armonía con la fluidez y misterio de la existencia, permitiendo que el pensamiento se disuelva en la experiencia directa del ser.

60.

眞如法界無他無自

Zhēn rú fǎ jiè wú tā wú zì

La realidad tal cual es abarca todo,
no hay otro, no hay yo.

Cada experiencia, pensamiento y emoción no existe aisladamente, sino entrelazado en una red infinita de relaciones y causas. Nuestra existencia está tejida inseparablemente con la totalidad del universo. Al comprender esto profundamente, desaparecen las fronteras que construimos entre el «yo» y los «otros», en esencia, todo es uno. No existe una realidad separada del todo, no existe un yo aislado frente a los demás.

La práctica del zazen es una vía directa para experimentar esta realidad unificada. Al sentarnos en silencio y observar nuestra mente, las barreras que hemos construido entre nosotros y el mundo comienzan a disolverse de manera natural. Zazen actúa como una luz clara que revela nuestra auténtica naturaleza original, libre de las ilusiones del ego y de las falsas identificaciones. En este estado de apertura y quietud, percibimos con claridad la profunda interdependencia que nos une con todo lo que existe.

Al cultivar esta visión en nuestra vida cotidiana, comenzamos a vivir desde una perspectiva más amplia y compasiva. El reconocimiento de nuestra unidad fundamental con los demás y con el universo nos lleva a actuar con más empatía y comprensión. Zazen transforma nuestra relación con el mundo, permitiéndonos enfrentar las circunstancias cotidianas con serenidad, gratitud y apertura.

Mediante la práctica zen, realizamos la unidad intrínseca que subyace en toda existencia. Al hacerlo, trascendemos las fronteras del ego y accedemos a la experiencia profunda de que, en realidad, no existe separación alguna: en la realidad tal cual es, todo es uno.

61.

要急相應唯言不二

Yào jí xiāng yìng wéi yán bù èr

Para vivir instantáneamente en armonía con ello,
basta decir: no dos.

Una mente despierta responde naturalmente a cada circunstancia de manera adecuada e inmediata, sin necesidad de pasar por las categorías o distinciones del pensamiento dualista. Esta respuesta surge de la realización de la no-dualidad, donde no existe separación entre sujeto y objeto, entre el yo y las demás personas o fenómenos.

Vivir desde el “no dos” es actuar con una acción espontánea y auténtica, alineada con la unidad fundamental de la existencia. En la tradición budista, enseñamos que cada ser ya posee la naturaleza de Buda; esta realidad se manifiesta plenamente cuando respondemos al ahora desde la unidad, libres de dicotomías mentales.

Es esencial reconocer las tendencias kármicas inconscientes que tiñen nuestra percepción y nuestras reacciones. Estas tendencias, fruto de hábitos arraigados a lo largo del tiempo, pueden llevarnos a actuar desde el impulso y la ignorancia en lugar de desde la comprensión lúcida. El karma no se limita a actos pasados: también moldea las inclinaciones profundas que determinan nuestra manera de responder al presente.

Decir “no dos” y vivirlo implica estar atentos y atentas a estas corrientes kármicas, para no ser arrastrados por ellas. Practicamos la atención plena para reconocer y atravesar nuestros condicionamientos, permitiendo que nuestra respuesta nazca de la claridad y la unidad esencial.

Vivir instantáneamente en armonía significa practicar de manera directa, sin quedar atrapados en construcciones mentales. Es vivir plenamente despiertos/as en cada instante, frescos y abiertos/as a lo que es, permitiendo que cada momento nos hable desde su propia verdad, sin intermediarios.

62.

不二皆同無不包容

Bù èr jiē tóng wú bù bāo róng

Todo es uno en la no-dualidad,
no hay nada que no sea abarcado.

Desde la perspectiva de la no-dualidad, no existe separación fundamental entre las cosas. Todo está contenido en la unidad; nada queda fuera, nada es ajeno. En este estado de comprensión, cada fenómeno, cada ser, cada instante, es expresión íntegra de la totalidad.

Si todo es uno, también nosotros y nosotras, en nuestra esencia, somos todo. Cada ser contiene en sí el potencial infinito de la existencia. Al mirar el mundo y a nosotros mismos desde este entendimiento, percibimos la profunda interconexión de nuestros pensamientos, palabras y actos con todo lo que es.

Nuestra práctica es, entonces, un cultivo de aceptación radical: un abrirse a la totalidad de la experiencia sin rechazar nada, sin separar ni discriminar. Pero este camino requiere una vigilancia atenta, porque las tendencias kármicas inconscientes —los patrones de rechazo, de apego, de juicio—tienden a segregarnos internamente, a fragmentar la unidad vivida.

Si no reconocemos estas fuerzas sutiles, corremos el riesgo de excluir partes de nuestra experiencia, atrapados/as en las imágenes limitadas que nuestro ego ha construido. Y así, nos alejamos de la verdad de “todo es uno” .

Vivir desde la no-dualidad implica abrazar también nuestras tendencias más profundas, mirarlas con compasión y sin juicio, permitiéndoles ser vistas y liberadas. Solo al acogerlo todo —lo luminoso y lo oscuro, lo conocido y lo incómodo—manifestamos plenamente la unidad que somos realmente. Solo así podemos responder al instante presente con autenticidad, en comunión con todo lo que es.

63.

十方智者皆入此宗

Shí fāng zhì zhě jiē rù cǐ zōng

Todos los sabios de las diez direcciones,
viven de acuerdo a esta verdad ancestral.

El verdadero sabio no es aquel que simplemente acumula conocimientos o teorías, sino quien ha realizado en su propia vida la verdad profunda de la existencia. Esta realización no se limita al intelecto: es una transformación total de la manera de percibir, de sentir y de actuar. En ella, las fronteras entre sujeto y objeto, entre observador y observado, se disuelven, dejando solo la unidad viva del momento presente.

Vivir de acuerdo a esta “verdad ancestral” no implica alejarse del mundo o buscar una verdad abstracta fuera de la vida cotidiana. Al contrario, es integrar la sabiduría en cada gesto, en cada palabra, en cada pensamiento. No se trata de alcanzar un estado especial apartado de la existencia diaria, sino de encarnar la comprensión de la naturaleza interdependiente y vacía de todas las cosas en cada aspecto de la vida.

En la tradición budista, esta sabiduría profunda es llamada prajna: un saber intuitivo, directo, que atraviesa las apariencias y actúa sin apego. No es un conocimiento que se posee; es un fluir natural del despertar en acción.

Así, todos los sabios y sabias de las diez direcciones viven no desde el esfuerzo de ser sabios, sino desde la naturalidad de haber reconocido y abrazado la verdad que siempre estuvo presente. La sabiduría no es un logro final, sino el proceso continuo de despertar, de disolver las ilusiones, de vivir con compasión y con fidelidad a la realidad tal como es.

64.

宗非促延一念萬年

Zōng fēi cù yán yī niàn wàn nián

Esta verdad ancestral no está sujeta a lo breve o lo extenso,
en ella un solo instante contiene la eternidad.

Para Dogen, el paso del tiempo —uji (有時), «ser-tiempo»—no es una sucesión de instantes que se consumen y desaparecen, ni una línea que conecta un pasado, un presente y un futuro separados. El tiempo no es algo exterior que nos afecta, sino la expresión misma de nuestro ser: ser es ser-tiempo, y cada ser, cada fenómeno, es un momento completo que contiene en sí la totalidad de la existencia.

La verdad ancestral no está sujeta a medidas humanas como lo breve o lo extenso. No puede reducirse a un intervalo de segundos ni abarcarse en millones de años. En esta verdad, cada instante —por pequeño o fugaz que nos parezca—es absoluto. Cada ahora contiene la eternidad. No porque dure para siempre, sino porque en su propia naturaleza es intemporal: no viene de ningún lugar ni se dirige hacia ningún destino.

Cuando nos sentamos en zazen, no lo hacemos para avanzar hacia un logro futuro. Sentarse, respirar, ser conscientes en este instante es ya manifestar el despertar. Practicar zazen es entrar en contacto con esta dimensión profunda donde el tiempo lineal se desvanece, y solo queda la presencia viva e ilimitada de cada momento. No practicamos para ser mejores más adelante, sino para vivir plenamente este ahora, donde todo se encuentra reunido.

Para Dogen «la práctica y la realización son uno». No existe separación entre el camino y la meta. De igual modo, no hay necesidad de buscar otra vida, otro momento, otro estado. Cada instante de vida, vivido con atención y entrega, contiene los «diez mil mundos». Este ahora, que parece tan breve y frágil, es, en verdad, el despliegue completo del universo entero.

En la práctica cotidiana, podemos olvidar esta dimensión y quedar atrapados en la ilusión de que el tiempo se nos escapa o nos empuja. Volver a la presencia —

al simple hecho de estar aquí, respirando, sintiendo, siendo—es recordar que no somos arrastrados por el tiempo, sino que somos tiempo, somos este momento completo.

Por eso en la verdad ancestral no hay «venir» ni «ir». No nacemos ni morimos en un sentido absoluto: simplemente somos expresión de este fluir eterno que no necesita transcurrir para ser. Cada paso, cada mirada, cada respiración puede convertirse en un portal hacia esta eternidad siempre disponible.

Habitar plenamente cada instante es abrazar la eternidad que somos. No como una idea, sino como una experiencia viva, que disuelve las fronteras entre nosotros/as y el mundo, entre ahora y siempre, entre ser y tiempo.

65.

無在不在十方目前

Wú zài bù zài shí fāng mù qián

Más allá del ser y del no ser,
se manifiesta en todas partes.

Nada existe de manera independiente ni posee una esencia fija. Todo lo que percibimos es vacío: vacío de identidad propia. Sin embargo, esta vacuidad no debe confundirse con la no existencia o con un vacío nihilista. Las cosas son reales en tanto que surgen interdependientemente, en un flujo constante de relaciones que no dejan lugar a un ser aislado ni a un no ser absoluto.

La realidad —la talidad (tathatā)—no es algo separado o lejano. No es un estado oculto reservado a unos pocos, ni una verdad que aparece sólo en circunstancias especiales. Se manifiesta en todas partes, en cada instante, en cada encuentro, en cada respiración. Toda la realidad se despliega siempre, aquí y ahora, más allá de toda categoría que trate de encajonarla en “ser” o “no ser” .

En zazen, soltamos el impulso de atrapar la experiencia en conceptos. No afirmamos ni negamos; simplemente nos abrimos a lo que es. Y en esa apertura, se revela la naturaleza verdadera de las cosas: ni existencia fija ni aniquilación, sino presencia viva, fluida, sin borde ni centro. Una realidad que no puede ser poseída ni delimitada, pero que puede ser vivida directamente.

Más allá de las palabras, más allá de las ideas de existir o no existir, esta presencia se manifiesta silenciosamente en todas partes. Es la taza que levantamos, la brisa que acaricia el rostro, el sonido de una campana a lo lejos. No hay necesidad de buscarla: ya está aquí, siempre disponible, delante de nuestros ojos, esperando ser reconocida en la sencillez de cada momento.

66.

極小同大忘絶境界

Jí xiǎo tong dà Wàng jué jìng jiè

Lo infinitamente pequeño es idéntico a lo infinitamente grande,
cuando se olvidan los límites y se disuelven las fronteras.

Los conceptos no son más que construcciones mentales que nos mantienen atrapados/as en una visión fragmentada de la realidad. En la experiencia directa de la práctica, estas distinciones pierden su solidez. Una hoja, una montaña, un átomo o el universo entero son manifestaciones de la misma realidad fundamental, entretejidas en una red de interdependencia que trasciende nuestras categorías habituales.

En zazen, emerge naturalmente una percepción profunda de la realidad. Lo pequeño y lo grande, lo interno y lo externo, lo uno y lo múltiple, coexisten y se interpenetran más allá de los límites que el pensamiento impone. No es que lo pequeño se convierta en grande o lo grande en pequeño, sino que ambos, en su verdadera naturaleza, dejan de ser opuestos.

Esta experiencia de interpenetración se despliega en samadhi: un estado donde las fronteras entre uno mismo y el mundo se disuelven, donde ya no hay un adentro ni un afuera separados. Al “olvidar” los límites —es decir, al no fijar la atención en ellos— permitimos que la unidad subyacente se manifieste de forma viva. Así, lo pequeño contiene lo grande, y lo grande se refleja plenamente en lo pequeño, sin conflicto ni separación.

Dogen expresa esta verdad de manera poética en el Genjōkōan ²² :

”Cuando el ser humano realiza el despertar es como el reflejo de luna en el agua. La luna se refleja en el agua pero no se moja, el agua no se agita por este reflejo.

²²Expresión que se suele traducir por «abandono de cuerpo y mente» a través de ella el maestro Dōgen Zenji realizó la Vía.

La luz de la luna ilumina hasta el infinito. Ilumina toda la Tierra. Por amplia y vasta que sea su luz puede ser contenida en la mínima gota de rocío.

Así como la luna no agita el agua, el despertar tampoco es un obstáculo para el ser humano. El ser humano no pone más obstáculos al despertar que la gota de rocío a la luna o al cielo.

La profundidad de la realización es proporcional a la altura de la luna. La profundidad de la gota de rocío puede contener las alturas de la luna y el cielo.”

Esta enseñanza señala que, en la visión verdadera, no hay diferencia de rango ni de tamaño: cada instante, cada fenómeno, cada ser refleja íntegramente la vastedad de la existencia. La gota de rocío no disminuye la inmensidad del cielo ni la luna se pierde en el reflejo. Así también nosotros/as, cuando soltamos las fronteras de la mente, podemos ver que lo infinito habita en lo más pequeño, y que cada manifestación particular contiene la totalidad.

67.

極大同小不見邊表

Jí dà tóng xiǎo bù jiàn biān biǎo

Lo infinitamente grande es idéntico a lo infinitamente pequeño,
los límites y las apariencias se desvanecen.

Nuestra visión del mundo está condicionada por los límites de nuestros sentidos, así como por los filtros de la cultura, la educación y las experiencias personales. Así como una persona habituada a los paisajes nevados puede distinguir matices en la nieve que otros pasan por alto, también nosotros/as, moldeados por nuestro aprendizaje y nuestra práctica, solo alcanzamos a percibir una fracción de la vastedad de la realidad.

Vemos aquello que nuestros ojos, apoyados en nuestra sensibilidad y comprensión, son capaces de captar. La profundidad de nuestra percepción depende del grado de apertura que hayamos cultivado en nuestro corazón y nuestra mente. Sin embargo, incluso lo que creemos ver o entender son apenas reflejos parciales de una totalidad inconmensurable.

Cuando clasificamos la realidad en categorías como "grande" o "pequeño", "importante" o "insignificante", solo estamos elaborando interpretaciones basadas en nuestro punto de vista limitado. Más allá de estas divisiones, lo infinitamente grande y lo infinitamente pequeño no son opuestos: se reflejan mutuamente, se interpenetran, son manifestaciones de una única y misma realidad.

Así como en el océano hay características que escapan a nuestra observación y existen innumerables montañas invisibles a nuestros ojos, también hay mundos, dimensiones y niveles de experiencia que transcurren más allá de nuestras concepciones habituales. El ojo condicionado ve fragmentos; la realidad plena permanece, siempre, más vasta de lo que cualquier fragmento puede contener.

Expandir nuestra mirada no es cuestión de acumular nuevas categorías, sino de soltarlas todas. Es descubrir que cada grano de arena contiene todos los océanos, y que la totalidad del cielo puede habitar una sola gota de rocío.

68.

有即是無無即是

Yǒu jí shì wú Wú jí shì yǒu

El ser es, en sí mismo, no-ser,
el no-ser es, en sí mismo, ser.

En la tradición Zen, distinciones como «ser» (u) y «no-ser» (mu) no son polos enfrentados, sino manifestaciones inseparables de una misma realidad viva. Todo aquello que aparece como «ser» carece de esencia fija, es vacío (śūnyatā), y es precisamente este vacío lo que permite su surgimiento y su transformación constante. Del mismo modo, el «no-ser» no implica una negación absoluta, sino una dimensión que hace posible el fluir y la renovación de la existencia.

Cada instante se despliega como ser y no-ser entrelazados: nacer y desaparecer, formar y disolver, sin ruptura ni separación. La vida no es algo que se afirma contra el vacío, ni el vacío algo que niega la vida. Son uno.

En la práctica de zazen, esta unidad más allá de los opuestos se encarna. Sentarse no es buscar afirmar el yo ni disolverlo en la nada. No se trata de alcanzar un estado de «ser algo» ni de «no ser nada». Zazen es simplemente estar, más allá de toda categoría, en la frescura del instante en que ser y no-ser se reflejan mutuamente.

El maestro Dogen expresa esta experiencia con la frase «shinjin datsuraku» — “abandono de cuerpo y mente” —, señalando el acto de soltar completamente todas las fijaciones: soltar las ideas sobre el cuerpo y la mente, sobre el ser y el no-ser, sobre la práctica y la realización. No es aniquilación, ni indiferencia, sino un dejar caer espontáneo, natural, en el que la existencia se vive tal cual es, libre de los esquemas conceptuales que la fragmentan.

Cuando cesa la lucha por afirmar o negar, se revela una libertad más allá del pensamiento: una intimidad profunda, no fabricada, con todo lo que es.

Así, vivir esta unidad no es una abstracción filosófica, sino un modo de estar plenamente vivos/as, abiertos/as al flujo continuo en el que ser y no-ser son simplemente

expresiones de una misma vida indivisible.

69.

若不如此必不須守

Ruò bù rú cǐ bì bù xū shǒu

Si no es así,
entonces no hay necesidad de aferrarse.

Si no comprendemos la verdadera naturaleza de la existencia —abierta, fluida, sin esencia fija—nos veremos inevitablemente atrapados en el impulso de aferrarnos. Aferrarnos a las formas, a las ideas, a la identidad. Pero todo aquello que intentamos retener está ya en proceso de transformación; nada permanece, nada puede ser poseído.

Cuando se reconoce íntimamente que la realidad no puede ser fijada ni encerrada, la necesidad de aferrarse se desvanece por sí misma. No hay esfuerzo por soltar: simplemente no hay a qué aferrarse.

En zazen, sentarse sin aspiración ni rechazo es entrar en contacto directo con esta verdad. No buscamos solidificar el yo, ni buscamos anularlo. No hay lucha. El instante se revela completo, tal como es, sin necesidad de intervención.

Aferrarse nace de la ilusión de separación; no-aferrarse nace de la experiencia de unidad. Allí donde cesa el deseo de retener o resistir, brota una libertad silenciosa, una intimidad sin barreras con todo lo que surge y se desvanece.

No se trata de abandonar el mundo, sino de habitarlo de otra manera: con los ojos abiertos, las manos abiertas, el corazón abierto. Al comprender que no hay nada permanente a lo que agarrarse, la vida entera se convierte en una expresión natural de la Vía.

70.

—即一切一切即—

Yī jí yī qiè yī qiè jí yī

Uno es todo.

Todo es uno.

Hay una interconexión profunda entre lo particular y lo universal, entre lo relativo y lo absoluto. Cada fenómeno individual contiene la totalidad del cosmos, y el cosmos se manifiesta plenamente en cada cosa. Esta comprensión disuelve la ilusión de separación, revelando una realidad donde lo absoluto y lo relativo coexisten inseparablemente. En el zazen, esta unidad se experimenta directamente, mostrando que el «yo» no está aislado, eso es solo una ilusión compartida, ya que forma parte de un todo dinámico e interdependiente.

No se trata solo de comprender intelectualmente, sino de darnos cuenta de que existen distintas formas de experimentar el mundo. Podemos ver cada cosa como algo independiente, o como expresión de la totalidad. Lo importante es poder movernos libremente entre estas perspectivas, respondiendo adecuadamente según las circunstancias. Esta capacidad de adaptarse, de pasar del uno al todo y del todo al uno, es lo que permite una vida armoniosa, en sintonía con la realidad cambiante.

Cada momento y cada acción son una oportunidad para expresar esta comprensión, actuando con compasión y sabiduría. Al vivir desde esta libertad, nuestras acciones no solo reflejan la conexión con el todo, sino que responden de manera precisa y creativa a las demandas del momento presente.

1 Texto completo <https://zendogen.es/textos/shobogenzo/genjokoan/> Volver

71.

但能如是何慮不畢

Dàn néng rú shì hé lǜ bù bì

Si puedes ser así,

no hay motivo para inquietarse por el resultado.

La realidad es tal como es: en su despliegue inmediato, cada instante contiene la plenitud de lo que necesitamos. No hay nada que añadir ni nada que quitar. En la naturaleza cambiante de la existencia, cada momento es completo en sí mismo, sin depender de futuros resultados ni de logros pendientes.

Cuando, a través de la práctica, buscamos algo separado o distante, nos alejamos de la vivencia directa del ahora. La mente se extravía en conceptualizaciones, aspiraciones y deseos de alcanzar un estado mejor, perdiendo la riqueza silenciosa del instante presente.

Si podemos asentarnos en este momento tal como es, sin perseguir ni rechazar, no hay motivo para inquietarse. No es necesario abarcar lo infinito, porque lo infinito se manifiesta plenamente en cada respiración, en cada paso, en cada mirada sencilla. La actitud a cultivar no es controlar, poseer o entenderlo todo desde el intelecto, sino confiar en la interdependencia viva de la realidad y actuar con la serenidad de quien sabe que cada cosa encuentra su lugar naturalmente.

Cuando dejamos de lado nuestras inquietudes, nuestros cálculos y nuestros miedos, nos alineamos con la existencia. Vivir desde esta confianza no es pasividad, sino una forma activa de sabiduría: implica estar disponibles y abiertos/as a cada situación, respondiendo creativamente a las necesidades del momento, sin rigidez ni expectativas ilusorias.

Al reconocer que no necesitamos fabricar ningún resultado especial, la ansiedad se disuelve, y la vida misma se convierte en una danza de presencia y libertad, donde lo infinito se actualiza instante tras instante en el corazón mismo de lo que somos.

72.

信心不二不二信心

Xìn xīn bù èr Bù èr xìn xīn

La esencia de la confianza es no-dualidad.

No-dualidad es la esencia de la confianza.

Confiar es vivir sin dividir. La confianza profunda nace cuando dejamos de vernos separados del mundo, cuando soltamos la percepción del “yo” por un lado, y “todo lo demás” por otro. La mente condicionada, atrapada en el hábito de distinguir entre dentro y fuera, mío y no mío, nos mantiene en una sensación constante de distancia y lucha. Pero cuando dejamos caer estas barreras, nos encontramos con algo que siempre estuvo ahí: nuestra naturaleza original, plena, viva, completa.

En esa experiencia de no-dualidad, la confianza surge sola. No es algo que fabriquemos, ni una creencia a la que nos aferremos. Es como respirar: natural, sencillo, inevitable. Confiamos porque sentimos, de forma directa, que no estamos separados de la vida. Esta confianza no depende de que todo salga como queremos. No necesita promesas ni seguridades. Es el reconocimiento íntimo de que, pase lo que pase, la vida misma nos sostiene.

Cuando descansamos en esta confianza, dejamos de luchar contra la corriente de la existencia y ya no sentimos la necesidad de controlar o resistirnos. Vivimos abiertos/as, atentos/as, disponibles para cada momento, con la sabiduría de saber que cada paso, incluso el incierto, forma parte de un camino mayor que nos incluye y nos nutre.

La práctica de zazen nos ayuda a integrar esta enseñanza como una experiencia viva. Nos enseña a soltar las viejas armaduras que nos separan del mundo. Cuando experimentamos que en el fondo no hay dos, que la vida y nosotros/as somos uno, confiar se vuelve algo natural. Entonces, saltar al vacío de lo desconocido, deja de ser aterrador. Descubrimos que siempre hemos estado en casa, que no hay nada a lo que llegar.

Esta confianza serena transforma nuestra manera de estar en el mundo. Nos permite vivir con más coraje, más alegría, más autenticidad. Nos enseña que podemos caminar, respirar, amar y soltar... sabiendo que siempre estamos sostenidos/as.

73.

言語道斷非去來今

Yán yǔ dào duàn fēi qù lái jīn

Una vez aquí el lenguaje se silencia,
y el pasado, el futuro y el presente desaparecen.

El despertar trasciende el lenguaje y el tiempo. El lenguaje no puede captar la realidad tal cual es. En el buddhadharma, las palabras son solo herramientas temporales que no pueden abarcar lo inefable. Solo cuando cesan los conceptos y las explicaciones, se abre el espacio para experimentar directamente lo que es, sin necesidad de intermediarios.

La realidad no es algo que pueda explicarse con palabras, sino algo que se vive plenamente cuando soltamos la mente discursiva a través de la experiencia directa. En nuestra tradición, a través de la práctica de zazen accedemos a este silencio que está más allá de las palabras y el silencio, las categorías de pasado, futuro y presente pierden su significado, y lo que queda es simplemente estar aquí, más allá de todo concepto, en una paz que no necesita explicaciones.

La realidad no se puede fragmentar en pasado, presente y futuro; no es un punto fijo que podamos localizar ni un instante que podamos poseer. Tiempo y ser son inseparables, como expresa Dogen en el Shôbôgenzô en el capítulo uji, ser-tiempo, donde manifiesta que cada momento contiene la totalidad del ser. Cuando observamos una gota de agua caer, no es solo “una gota en un instante”. Es la culminación de todo lo que permitió que existiera: la nube, la lluvia, la tierra, el sol. Esa gota contiene el universo entero, porque sin el universo, no podría ser. De igual forma, cada instante contiene la totalidad del ser, porque no hay separación entre lo que somos, lo que hacemos y el momento en que sucede.

Esta comprensión no se alcanza buscando fuera ni aferrándose a categorías mentales, sino abandonando las estructuras que condicionan nuestra percepción y permitiendo que la experiencia fluya libremente, sin límites impuestos por la mente discursiva. Viviendo plenamente cada instante, sabiendo que no es un paso hacia

otro lugar o momento, sino la totalidad misma de la existencia, manifestándose aquí y ahora.

Debemos soltar no solo el lenguaje y las nociones de tiempo, sino también la insistencia en definir y controlar la experiencia. El camino del zen no es un medio para alcanzar un estado futuro, sino la manifestación directa del despertar aquí y ahora. En este estar completamente presentes, el “yo” desaparece, las barreras se disuelven, y lo que queda es la plena expresión de la vida tal como es, completa y perfecta en sí misma.

Traducción del Xin Xin Ming

A continuación el Xin Xin Ming en su forma original, incluyendo el texto en chino (漢字), su transcripción en pinyin y su traducción al castellano, verso a verso. Se ha procurado mantener la claridad y la precisión, respetando el espíritu del poema sin perder su profundidad.

Xin Xin Ming

Tratado sobre la Confianza en la Naturaleza Original

1.

至道無難唯嫌揀擇

Zhì dào wú nán Wéi xián jiǎn zé

La realización del Gran Despertar no es difícil,
tan solo evita el apego y el rechazo.

2.

但莫憎愛洞然明白

Dàn mò zēng ài dòng rán míng bái

Cuando no aparece el apego ni el rechazo,
todo manifiesta su naturaleza luminosa.

3.

毫釐有差天地懸隔

Háo lí yǒu chā tiān dì xuán gé

Si aparece la más mínima diferencia,
cielo y tierra quedan separados por un abismo.

4.

欲得現前莫存順逆

Yù dé xiàn qián, mò cún shùn nì.

Si deseas ver la verdad ante ti,
no tomes partido a favor ni en contra de nada.

5.

違順相爭是爲心病

Wéi shùn xiāng zhēng, shì wèi xīn bìng

El conflicto entre lo que aceptas y lo que rechazas,
enferma el corazón y la mente.

6.

不識玄旨徒勞念靜

Bù shí xuán zhǐ tú láo niàn jìng

Si no comprendes el principio profundo,
te esfuerzas en vano en buscar la quietud.

7.

圓同太虛無欠無餘

Yuán tóng tài xū wú qiàn, wú yú

Plena como el gran vacío,
nada falta, nada sobra.

8.

良由取捨所以不如

Liáng yóu qǔ shě suǒ yǐ bù rú

Es precisamente por aferrarnos y rechazar,
que perdemos nuestra armonía natural.

9.

莫逐有緣勿住空忍

Mò zhú yǒu yuán wù zhù kōng rěn

No persigas lo que surge de los fenómenos.
ni te aferres a la vacuidad.

10.

一種平懷泯然自盡

Yī zhǒng píng huái mǐn rán zì jìn

Cultiva una mente y un corazón ecuanímes,
y la dualidad desaparecerá por sí misma.

11.

止動歸止止更彌動

Zhǐ dòng guī zhǐ zhǐ gèng mí dòng

Intentar detener el movimiento solo lo intensifica aún más,
cuando el movimiento cesa, la calma regresa.

12.

唯滯兩邊寧知一種

Wéi zhì liǎng biān níng zhī yī zhǒng

Aferrarse a los extremos,
impide realizar la unidad.

13.

一種不通兩處失功

Yī zhǒng bù tōng liǎng chù shī gōng

Si no alcanzas la unidad,
te perderás en ambos extremos.

14.

遣有沒有從空背空

Qiǎn yǒu méi yǒu cóng kōng bèi kōng

Al rechazar la existencia, se pierde su verdadera naturaleza,
al aferrarse al vacío, se niega su auténtico significado.

15.

多言多慮轉不相應

Duō yán duō lù zhuàn bù xiāng yìng

Cuanto más palabras y pensamientos,
más lejos estamos de nuestra armonía intrínseca.

16.

絕言絕慮無處不通

Jué yán jué lù wú chù bù tōng

Cuando cesan las palabras y el sobrepensamiento,
no hay lugar donde no haya claridad.

17.

歸根得旨隨照失宗

Guī gēn dé zhǐ Suí zhào shī zōng

Volver al origen es alcanzar la esencia,
seguir las apariencias es alejarse de la realización.

18.

須臾返照勝卻前空

Xū yú fǎn zhào shèng què qián kōng

Cuando la luz se dirige hacia el interior,
en un instante, se trasciende el vacío ilusorio.

19.

前空轉變皆由妄見

Qián kōng zhuǎn biàn jiē yóu wàng jiàn

Los cambios que parecen tener lugar en el vacío,
surgen de una percepción equivocada creada por la ignorancia.

20.

不用求真唯須息見

Bù yòng qiú zhēn wéi xū xī jiàn

No necesitas buscar la verdad,
tan solo suelta las percepciones erróneas.

21.

二見不住慎莫追尋

Èr jiàn bù zhù shèn mò zhuī xún

No te aferres a puntos de vista dualistas,
actúa con cuidado y no los persigas.

22.

纔有是非紛然失心

Cái yǒu shì fēi fēn rán shī xīn

Apenas surge el juicio de correcto e incorrecto,
mente y corazón se pierden en la confusión.

23.

二由一有一亦莫守

Èr yóu yī yǒu yī yì mò shǒu

Aunque la dualidad surge de la unidad,
tampoco te aferres a la unidad.

24.

一心不生萬法無咎

Yī xīn bù shēng wàn fǎ wú jiù

Cuando la mente no construye,
los diez mil fenómenos están libres de error.

25.

無咎無法不生不心

Wú jiù wú fǎ Bù shēng bù xīn

Sin error, no hay fenómenos.
Sin construcciones mentales, no hay apego ni rechazo.

26.

能隨境滅境逐能沈

Néng suí jìng miè jìng zhǔ néng chén

La ecuanimidad se puede desvanecer con las circunstancias.
Persiguiendo las circunstancias nos perdemos en la confusión.

27.

境由能境能由境能

Jìng yóu néng jìng Néng yóu jìng néng

El objeto depende del sujeto, el sujeto depende del objeto.
Sujeto y objeto se originan mutuamente.

28.

欲知兩段元是一空

Yù zhī liǎng duàn yuán shì yī kōng

Si se quiere comprender las dos partes,
su origen es el mismo: vacío.

29.

一空同兩齊含萬象

Yī kōng tóng liǎng qí hán wàn xiàng

Lo uno y el vacío son lo mismo,
y ambos incluyen los diez mil fenómenos.

30.

不見精麤寧有偏黨

Bù jiàn jīng cū níng yǒu piān dǎng

Si no diferencias lo sutil de lo burdo,
¿Cómo podrías tomar partido hacia uno de los lados?

31.

大道體寬無易無難

Dà dào tǐ kuān wú yì wú nán

El Dharma lo abarca todo,
no es fácil ni difícil.

32.

小見狐疑轉急轉遲

Xiǎo jiàn hú yí zhuàn jí zhuàn chí

La visión limitada, la duda y la desconfianza;
Generan unas veces indecisión y otras apresuramiento.

33.

執之失度必入邪路

Zhí zhī shī dù bì rù xié lù

Si te aferras, pierdes la ecuanimidad,
inevitablemente te desvías del camino.

34.

放之自然體無去住

Fàng zhī zì rán tǐ wú qù zhù

Si lo sueltas, vuelve a su propia naturaleza,
su esencia no va ni viene.

35.

任性合道逍遙絕惱

Rèn xìng hé dào xiāo yáo jué nǎo

Cuando confiamos en la naturaleza de las cosas,
hay armonía y se extinguen las aflicciones.

36.

繫念乖真昏沈不好

Xì niàn guāi zhēn hūn chén bù hǎo

Aferrarse a los pensamientos aleja de la realidad,
la mente se oscurece y se hunde en lo indeseable.

37.

不好勞神何用疏親

Bù hǎo láo shén Hé yòng shū qīn

No es bueno agotar la energía vital,
¿Para qué huir, para qué seguir buscando?

38.

欲取一乘勿惡六塵

Yù qǔ yī chéng wù è liù chén

Si deseas alcanzar el Gran Despertar,
no rechaces las seis sensaciones.

39.

六塵不惡還同正覺

Liù chén bù è hái tóng zhèng jué

Cuando no se rechazan las seis sensaciones,
se alcanza el auténtico despertar.

40.

智者無爲愚人自縛

Zhì zhě wú wéi Yú rén zì fú

El sabio no actúa forzadamente.
El ignorante se ata a sí mismo.

41.

法無異法妄自愛著

Fǎ wú yì fǎ Wàng zì ài zhù

El Dharma está más allá de la dualidad,
pero los ilusos lo convierten en objeto de apego.

42.

將心用心豈非大錯

Jiāng xīn yòng xīn qǐ fēi dà cuò

Si tratas de usar la mente para comprender la mente,
¿Acaso no es un gran error?

43.

迷生寂亂悟無好惡

Mí shēng jì luàn Wù wú hào wù

En la ignorancia surge la quietud y la agitación,
en el despertar cesan el apego y el rechazo.

44.

一切二邊良由斟酌

Yī qiē èr biān liáng yóu zhēn zhuó

La existencia de los opuestos,
es producto de la evaluación mental.

45.

夢幻虛華何勞把捉

Mèng huàn xū huá Hé láo bǎ zhuō

Son solo sueños, ilusiones y reflejos vacíos,
¿por qué tratar de atraparlos?

46.

得失是非一時放卻

Dé shī shì fēi yī shí fàng què

Ganar y perder, correcto e incorrecto...,
suéltalos de una vez.

47.

眼若不睡諸夢自除

Yǎn ruò bù shuì zhū mèng zì chú

Si los ojos no duermen,
todos los sueños desaparecen por sí mismos.

48.

心若不異萬法一如

Xīn ruò bù yì wàn fǎ yī rú

Cuando la mente no discrimina,
los diez mil dharmas son uno.

49.

一如體玄兀爾忘緣

Yī rú tǐ xuán wù ěr wàng yuán

En la unidad, se realiza la esencia profunda,
sin esfuerzo, los apegos se disuelven.

50.

萬法齊觀歸復自然

Wàn fǎ qí guān guī fù zì rán

Cuando todos los fenómenos son contemplados con ecuanimidad,
retornan a su naturaleza original.

51.

泯其所以不可方比

Mǐn qí suǒ yǐ bù kě fāng bǐ

Cuando desaparece cualquier estructura conceptual,
la verdad última no puede ser atrapada con palabras.

52.

止動無動動止無止

Zhǐ dòng wú dòng Dòng zhǐ wú zhǐ

Cuando la quietud detiene el movimiento, no hay movimiento.
Cuando el movimiento detiene la quietud, no hay quietud.

53.

兩既不成一何有爾

Liǎng jì bù chéng yī hé yǒu ěr

Si la dualidad no existe,
¿Cómo puede haber unidad?

54.

究竟窮極不存軌則

Jiū jìng qióng jí bù cún guǐ zé

La realización última y absoluta,
no sigue ninguna regla establecida.

55.

契心平等所作俱息

Qì xīn píng děng, suǒ zuò jù xī

Cuando la mente alcanza la ecuanimidad,
todo movimiento se aquieta.

56.

狐疑盡淨正信調直

Hú yí jìn jìng zhèng xìn diào zhí

Cuando las dudas se disipan por completo,
la confianza se vuelve serena y armoniosa.

57.

一切不留無可記憶

Yī qiè bù liú wú kě jì yì

Todo se disuelve sin dejar rastro,
no queda huella en la memoria.

58.

虛明自照不勞心力

Xū míng zì zhào bù láo xīn lì

La vacuidad luminosa resplandece por sí misma,
sin hacer ningún esfuerzo mental.

59.

非思量處識情難測

Fēi sī liang chǔ shí qíng nán cè

Más allá del pensamiento,
la mente y las emociones son insondables.

60.

眞如法界無他無自

Zhēn rú fǎ jiè wú tā wú zì

La realidad tal cual es abarca todo,
no hay otro, no hay yo.

61.

要急相應唯言不二

Yào jí xiāng yìng wéi yán bù èr

Para vivir instantáneamente en armonía con ello,
basta decir: no dos.

62.

不二皆同無不包容

Bù èr jiē tóng wú bù bāo róng

Todo es uno en la no-dualidad,
no hay nada que no sea abarcado.

63.

十方智者皆入此宗

Shí fāng zhì zhě jiē rù cǐ zōng

Todos los sabios de las diez direcciones,
viven de acuerdo a esta verdad ancestral.

64.

宗非促延一念萬年

Zōng fēi cù yán yī niàn wàn nián

Esta verdad ancestral no está sujeta a lo breve o lo extenso,
en ella un solo instante contiene la eternidad.

65.

無在不在十方目前

Wú zài bù zài shí fāng mù qián

Más allá del ser y del no ser,
se manifiesta en todas partes.

66.

極小同大忘絕境界

Jí xiǎo tong dà Wàng jué jìng jiè

Lo infinitamente pequeño es idéntico a lo infinitamente grande,
Cuando se olvidan los límites y se disuelven las fronteras.

67.

極大同小不見邊表

Jí dà tóng xiǎo bù jiàn biān biǎo

Lo infinitamente grande es idéntico a lo infinitamente pequeño,
los límites y las apariencias se desvanecen.

68.

有即是無無即是有

Yǒu jí shì wú Wú jí shì yǒu

El ser es, en sí mismo, no-ser,
el no-ser es, en sí mismo, ser.

69.

若不如此必不須守

Ruò bù rú cǐ bì bù xū shǒu

Si no es así,
entonces no hay necesidad de aferrarse.

70.

一即一切一切即一

Yī jí yī qiè yī qiè jí yī

Uno es todo.

Todo es uno.

71.

但能如是何慮不畢

Dàn néng rú shì hé lǜ bù bì

Si puedes ser así,
no hay motivo para inquietarse por el resultado.

72.

信心不二不二信心

Xìn xīn bù èr Bù èr xìn xīn

La esencia de la confianza es la no-dualidad.

La no-dualidad es la esencia de la confianza.

73.

言語道斷非去來今

Yán yǔ dào duàn fēi qù lái jīn

Una vez aquí el lenguaje se silencia,
y el pasado, el futuro y el presente desaparecen.

1 Expresión que se suele traducir por «abandono de cuerpo y mente» a través de ella el maestro Dôgen Zenji realizó la Vía Volver

2 Volver

3 Volver

4 El Dàodé jīng (Chino: 道德經 pronunciación[1], Wade-Giles: Tao Te Ching, también llamado Tao Te King), también llamado Laozi (老子), es un texto clásico chino atribuido al sabio Lao-Tse del siglo VI a. C., aunque su fecha y autoría están abiertas al debate, es un texto clásico chino. Volver

5 Mahāyāna (sánscrito: «Gran Vehículo», o Bodhisattvayāna, «Vehículo del Bodhisattva»)¹ es, junto con el Theravada, una de las dos ramas principales del budismo y un término para la clasificación de las filosofías y prácticas budistas. Este movimiento acepta un gran número de otros textos (sutras Mahāyāna) y doctrinas. Volver

6 Filósofo y matemático francés conocido por sus contribuciones a las matemáticas, la física y la filosofía, especialmente en su obra «Pensées», donde reflexiona sobre la condición humana y la búsqueda de sentido. [Volver](#)

Contraportada

Confía en la naturaleza original.

Confía en lo que ya eres.

El *Xin Xin Ming*, atribuido al Tercer Patriarca del budismo Chan, Jianzhi Sengcan, es uno de los textos más antiguos y esenciales de la tradición zen. A través de versos breves y profundos, señala directamente la realidad no-dual de nuestra existencia y nos invita a abandonar toda división entre nosotros/as y el mundo.

En este libro, Daizan Soriano ofrece una traducción cuidada y comentarios que brotan de su práctica viva del budismo Soto Zen. Cada poema es presentado como una puerta independiente hacia la comprensión inmediata, permitiendo al lector o lectora adentrarse en el corazón de la enseñanza desde cualquier página.

Explora cómo soltar toda búsqueda y reconocer, aquí y ahora, la plenitud de la naturaleza original.

