

Manual de zazen

Los bodhisattvas que aspiran a la sabiduría de *prajna*, deben, antes que cualquier otra cosa, despertar a una gran compasión, tomar los Cuatro Grandes Votos, y cultivar el samadhi de la concentración. Hecha la promesa de liberar a todos los seres, no busquen la liberación para sí solos.

Luego, dejen ir todas las condiciones y hagan cualquier preocupación a un lado, con cuerpo y mente unificados, sin separación alguna entre movimiento y quietud. Sean moderados en el comer y el beber, cuidando de no ingerir demasiado ni demasiado poco. Regulen su tiempo de sueño, sin privarse de él pero tampoco excediéndose.

Para el zazen, extiendan una estera en un lugar tranquilo, aflojen su vestimenta, sin descuidar la corrección, y siéntanse en flor de loto. Coloquen su pie derecho sobre el muslo izquierdo, luego el pie izquierdo sobre el muslo derecho. O siéntanse en medio loto, con el pie izquierdo sobre el muslo derecho.

Enseguida, coloquen la mano derecha sobre el pie izquierdo y la mano izquierda sobre la palma derecha, las puntas de los pulgares tocándose. Yergan el torso y estírenlo hacia delante, mézanse de un lado a otro, luego siéntanse erectos. No se inclinen hacia los lados, ni hacia adelante ni hacia atrás. Alineen caderas, columna y cabeza, a manera de estupa. Pero cuiden de no exagerar el esfuerzo por mantener erecto el cuerpo, ya que esto constriñe la respiración y provoca incomodidad. Las orejas van en línea con los hombros, y la nariz con el ombligo; la lengua descansa sobre el paladar superior y la boca permanece suavemente cerrada. Los ojos se mantienen ligeramente abiertos a fin de evitar la somnolencia. Esto es lo más recomendable para sostener el poder concentrado de dhyana. En tiempos pasados, monjes eminentes bien versados en esta práctica, siempre se sentaban con los ojos abiertos. El maestro zen Fayun Yuantong reprendía a quienes se sentaban con los ojos cerrados, como cueva de fantasmas de una oscura montaña. Hay una buena razón para esto, que le es familiar a todo practicante asiduo.

Ya bien asentado el cuerpo, regulen la respiración y relajen el abdomen. No den pie a pensamientos, ni buenos ni malos. Y si un pensamiento surge, tomen nota de él. Una vez hecho consciente, se

desintegra. En su momento, las condiciones pasan al olvido y todo queda unificado de forma natural. Tal es la esencia del zazen.

El zazen es en verdad la puerta del dharma hacia la paz y la dicha. Si hay quien sufra una reacción adversa a consecuencia de su práctica, entonces no lo hace con el debido cuidado. Cuando se lleva a cabo de manera correcta, el cuerpo entero naturalmente gana en ligereza y soltura, el espíritu se vitaliza y la mente se aclara.

El sabor del dharma sostiene, y sobreviene la serenidad, la pureza y la dicha.

Si ya has tenido un momento de comprensión [algún tipo de vislumbre/despertar], es como un dragón que entra en el agua, o como un tigre que merodea por los montes. Y si todavía no llega el momento de aprehenderlo, echa mano del viento para avivar la flama: no es necesario un gran esfuerzo. Sólo confírmalo en ti mismo y no habrá engaño.

Pero ahí donde el camino se encumbra, los demonios pululan y hay todo tipo de experiencias, lo mismo agradables que desagradables. Sólo mantente **atento** y nada de esto representará un obstáculo.

El Surangama sutra, el Tiantai Chih-kuan y el *Manual del cultivo y el despertar* de Guifeng describen con lujo de detalles tales estados demoniacos, de modo que pueda el practicante darse por advertido.

Al salir del estado de absorción meditativa, distiendan lentamente el cuerpo y, con calma, incorpórense, sin prisa ni movimientos bruscos. Luego, *en todo momento*, utilicen los medios más apropiados para proteger y sostener el poder concentrado de dhyana, como si se tratara de un bebé en brazos. Así irá creciendo con desenvoltura.

Esta es la tarea más apremiante. Si no practican tranquila y silenciosamente, al final estarán totalmente perdidos. Para buscar la perla conviene aquietar las olas. Ya en reposo y transparentada el agua de la concentración, la perla de la mente se revela por sí sola.

Así, el Sutra del Perfecto Despertar nos dice que la sabiduría pura y sin trabas surge con dhyana. El Sutra del Loto nos dice que, en un lugar tranquilo, debemos cultivar la mente y dejar que se serene, de modo que quede tan quieta como el monte Meru. Así, para trascender lo secular y lo sagrado, es necesaria la meditación silenciosa. El que muramos libremente, sentados o de pie, dependerá del poder concentrado de dhyana.

Incluso dedicando su vida entera a esta práctica, cuídense siempre de quedarse cortos. Y si malgastan su tiempo, ¿cómo demonios superarán sus trabas kármicas? Un antiguo adepto ha dicho que, sin el poder concentrado de dhyana, reularás temblando ante las puertas de la muerte. Con los ojos cubiertos, terminarás tu vida en vano, como un vagabundo.

¡Afortunados amigos del dharma! Por favor repasen este manual una y otra vez.

Para beneficio tanto de uno como de los otros, despertemos completamente, todos juntos.

[Traducción de Sergio Negrete]