Taisen Deshimaru

El tesoro del zen

LOS TEXTOS FUNDAMENTALES DEL MAESTRO DŌGEN

Paidós Orientalia

Taisen Deshimaru

El tesoro del zen

Los textos fundamentales del maestro Dōgen

Paidós Orientalia

El tesoro del zen
Los textos fundamentales del maestro Dōgen
© 2022, Taisen Deshimaru

Título original: *Le Trésor du Zen*
Publicado en francés por Éditions Albin Michel
Traducción de Núria Martí

© Éditions Albin Michel, 1986, 2003
© 2002 de la traducción, Núria Martí
© 2002 de todas las ediciones en castellano
Espasa Libros, S. L. U.,

De esta edición
Diseño de portada e interiores: Departamento de Diseño de Editorial Planeta Perú
Imagen de portada: Detalle de «*Six Jewel Rivers from Various Provinces*», 1857, Utagawa Hiroshige.
Corrección de estilo: Jorge Giraldo

Derechos reservados
© 2022, Editorial Planeta Perú S. A.
Bajo su sello editorial Paidós, colección Orientalia
Av. Juan de Aliaga N.° 425, of. 704
Magdalena del Mar, Lima, Perú
www.planetadelibros.com.pe

Primera edición: julio 2022
Tiraje: 1000 ejemplares
ISBN: 978-612-4404-33-7
Depósito Legal N.° 2022-05752

Impreso en LITHO MASS ARTE S. A. C.
Calle Nicolás Copérnico N.° 236, San Miguel, Lima, Perú

Lima — Perú, agosto 2022

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 216 y siguientes del Código Penal). La editorial no se hace responsable por la información brindada por el autor en este libro.

Índice

Prefacio vii

Primera parte: El asiento del diamante 11
Capítulo 1: La difusión del zen desde India a China, al Japón y más tarde a Occidente 13
Capítulo 2: El *Komyozo Zan mai* del maestro Ejō 31
Capítulo 3: El *Fukan zazengí* 41
Capítulo 4: El pensamiento de Dōgen 51
Capítulo 5: Los siete principios del zen de Dōgen 59

Segunda parte: El zen y la vida cotidiana 65
Capítulo 1: El comportamiento del cuerpo 71

Tercera parte: Gakudo Yojin Shu 73

Cuarta parte: El Genjō Koan 117

Quinta parte: Ikka no myoju 153

Prefacio

Para el autor de estas líneas, presentar al público *El tesoro del zen. Los textos fundamentales del maestro Dōgen* constituye una apasionante obligación, una labor luminosa y placentera, ya que equivale a ofrecer la sustanciosa médula de las enseñanzas transmitidas por los maestros y Patriarcas, la delicada flor del auténtico espíritu del zen, el diamante imperecedero pulido por un escritor, un pensador genial que, aunque geográficamente haya vivido en el otro extremo del mundo, es el contemporáneo y el modelo místico del maestro Eckhart.

Las catedrales, esas joyas cinceladas por la energía visionaria del pueblo europeo, y los maravillosos templos zen japoneses, como el de Eihei-ji, en el corazón de la montaña profunda, han manifestado, en un soplo de fervor medieval, el esfuerzo de la humanidad por practicar la perfección, bajo los gloriosos emblemas antropológicos de Cristo y el Buda. A partir de este apogeo de la civilización feudal, la ética de los samuráis afirma con serenidad, al igual que la moral caballeresca de los componentes de la tabla redonda del Grial, la posibilidad de abordar los asuntos mundanos con una conducta recta. En aquella misma época, Dōgen fue

todo un revolucionario, ya que, volviendo a las fuentes de la tradición y movido completamente por su propia modernidad, abrió el acceso a los dōjōs a las mujeres y no quiso que el emperador le cubriera de honores. Es pues lógico que la presente colección de textos de este monje y filósofo japonés, de una elegancia aristocrática, traducidos y comentados por el maestro Taisen Deshimaru, el primer patriarca zen de Occidente, sea obra de una mujer, la monja Reiko Taiku, que se dedica con una energía incansable a propagar los principios del *dharma*.

En la época del reto mundial que ha abierto el horizonte del tercer milenio, mientras que la humanidad, embriagada de sus hazañas tecnológicas, titubea entre el paro y el hambre bajo el inquietante amparo del paraguas atómico, el mensaje de Dōgen demuestra ser de una singular actualidad para los hombres y mujeres de buena voluntad, para los que en su corazón siguen siendo unos niños, según la grandiosa perspectiva abierta por Joachim de Flore. La luz brilla en medio de las tinieblas, los tiempos están maduros para el nacimiento de una nueva forma de monaquismo, vivido en el fondo del corazón.

Para la monja Reiko, y para los miles de amigos que componen nuestra *sangha*, la insuperable técnica de la oración silenciosa consiste en la práctica del zazén, en el acto de sentarse en la postura del Despertar. Durante los meses de verano la vida colectiva en el gran templo-raíz de la Gendronnière, o Castillo del sin-miedo, situado a orillas del valle del Loira, presenta un prototipo de existencia en el que se perpetúan las formas sagradas del comportamiento cotidiano que se remonta al alba del Tch'an, en particular gracias al equilibrio mantenido entre la meditación y el trabajo.

La llama se ha transmitido de Bodhidharma a Dōgen y a Deshimaru, y este libro da fe de ello. La publicación de este *Tesoro del zen*, escrito sin esoterismos, pero con la complejidad

necesaria para repetir lo esencial, es un acontecimiento de considerable alcance literario y filosófico. Pero, sobre todo, es una guía muy segura para penetrar en el pensamiento cristalino del maestro Dōgen, el cual se ofrece para ser el amigo espiritual de nuestros contemporáneos. Esta forma de considerar la existencia, en armonía con uno mismo y con el Cosmos entero, seduce a los caracteres que tienden a la acción, a las personas para quienes la lucha cotidiana posee virtudes contemplativas. El zen puede forjar guerreros del absoluto, que han comprendido que el paraíso está al alcance de la mano, al igual que William Blake vio el infinito en un grano de arena. Para Arthur Rimbaud, la verdadera vida brillaba por su ausencia y había que encontrar «el lugar y la fórmula»; en cambio, para el monje zen, la verdadera vida está aquí y ahora, y el lugar sin lugar es un trono de diamante, mientras que la fórmula silenciosa consiste en sentarse desinteresadamente en la postura del Buda, o *satori*.

Vincent Bardet

Primera parte

El asiento del diamante

En mi verde ermita
sentado o de pie
mi única oración:
antes que a mí,
haz pasar a todos los seres.

Capítulo 1

La difusión del zen desde India a China, al Japón y más tarde a Occidente

El budismo llegó al Japón en la primera mitad del siglo VI de la era cristiana. Habían transcurrido más de mil años desde el nacimiento de esta gran religión que ya estaba en expansión. Desde la India se difundió por el sudeste asiático y por el Asia oriental, principalmente por China y Corea.

El budismo, que Japón fue descubriendo a través de oleadas que se propagaron a lo largo de cinco o seis siglos, surgió de la India en la época del Buda Sakiamuni hace más de dos mil quinientos años. En aquella época el yoga, como práctica de concentración de la mente, se había difundido ampliamente. Originalmente el yoga tenía como objetivo alcanzar el Despertar, pero en realidad los métodos yóguicos acabaron limitándose a privaciones de comida, al ascetismo, a unos determinados ejercicios de mortificación que comportaban no dejarse llevar por los estímulos del mundo exterior, y a controlar el menor movimiento de la mente.

El Buda Sakiamuni practicó este yoga durante doce años a partir del momento en que decidió renunciar a los efímeros placeres terrenales. Practicó profundamente, visitó a santos y se reunió con eruditos de los cuatro rincones del país, pero a pesar de ello siguió sintiéndose insatisfecho.

Después abandonó el ascetismo y las mortificaciones, y tras este tipo de experiencias se sentó serenamente bajo el árbol de la *bodhi*,[1] cruzó las piernas en la postura del loto, enderezó la columna, metió el mentón hacia dentro y controló la respiración. Así fue como empezó la gran meditación del zazén que le condujo al Despertar. Una mañana, mientras contemplaba una estrella brillando en el este, los velos de su mente empezaron a rasgarse ante sus ojos y fue alcanzando una serie de estados de conciencia cada vez más amplios y lúcidos que le revelaron el marco estrecho e ilusorio de la personalidad humana. Una expandida visión de la existencia, con su incesante movimiento y perpetua transformación, le reveló el secreto del sufrimiento: la causa del sufrimiento y el Camino que conducía a su fin. Se convirtió en el Despierto, descubrió su verdadera naturaleza en el Universo. Pero no había deseado el Conocimiento únicamente para sí mismo. Tras alcanzar la liberación, dirigió su atención a los seres inmersos en el dolor y rodeados de oscuridad para mostrarles el Camino.

El zen es fundamentalmente la práctica transmitida de la experiencia que tuvo el Buda al sentarse bajo el árbol de la *bodhi.*

Después de veintiocho generaciones de discípulos del Buda Sakiamuni, Bodhidharma introdujo el zen en China. En aquella época, China se encontraba dividida en Estados rivales, sumergida en el desorden, desgarrada por las luchas por el poder,

---

1 El Despertar, en sánscrito.

sometida a los tiranos y ensangrentada por las rebeliones. Los Liang gobernaban uno de estos Estados de la antigua China. El emperador Wuti, el gobernante de esta dinastía, era un ferviente budista y, al oír hablar de Bodhidharma, lo acogió en su palacio.

Wu-ti le preguntó:

—¿Cuál es la esencia del budismo?

El maestro le respondió:

—Un vacío insondable, no sagrado. Un cielo inmaculado en el que no se distingue la verdad ni la ilusión. No es otra cosa que el mismo mundo.

Wu-ti no comprendió el mensaje de Bodhidharma, el cual sintió que aún no había llegado el momento de difundir el zen. Cruzó después el río Yangtsé y se retiró al templo Shorin,[2] situado en el monte Wu-tai, al este de Honan. Allí permaneció en silencio y meditó de cara a una pared rocosa durante nueve años.

Esta actitud desorientaba a todos los que lo veían y lo llamaron «el brahmán contemplador de la pared».

Esta expresión se interpretó a menudo al pie de la letra, pero también se le ha solido dar un significado espiritual, por el que la palabra «pared» tenía la connotación de estar libre del polvo del mundo o de las distracciones externas.

Bodhidharma, el primer patriarca del zen chino, usaba la *vía negativa* para conducir a sus discípulos al Despertar.

Eká (487-593) fue uno de sus discípulos.

Un día, mientras Bodhidharma estaba sentado en zazén delante de la pared rocosa y bajo una nevada cada vez más copiosa, Eká se plantó en medio de la nieve y dijo:

—Desearía ser su discípulo, se lo ruego.

---

2 Shao-lin, en chino.

Bodhidharma, imperturbable, ni siquiera lo miró y continuó haciendo zazén. Entonces Eká se cortó un brazo para demostrar su determinación y dijo a Bodhidharma:

—¡La mente de su discípulo no encuentra la paz, le ruego, maestro, que me la dé!

Bodhidharma respondió:

—Tráeme aquí esta mente y la pondré en calma.

—He estado buscando la mente por todas partes, pero no he podido encontrarla, es inaprensible —respondió Eká.

—Entonces, ya la he puesto en paz —respondió Bodhidharma.

Bodhidharma por fin lo contempló atentamente y Eká le ofreció *sanpaï*.[3]

Bodhidharma no negó, al igual que los maestros que le sucedieron, la existencia de la mente, pero aquello que Eká intentaba con tanta desesperación encontrar y apaciguar no era la verdadera mente, sino tan solo un reflejo de esta. La verdadera mente siempre está en calma, es *kū*, y carece de la menor agitación.

Cuando en el año 536 Bodhidharma sintió que el día de su muerte estaba cerca, llamó a sus cuatro discípulos y les pidió que enunciaran sus intuiciones originales.

Eká guardó silencio y tras postrarse totalmente ante su maestro, siguió en el lugar donde estaba. El maestro lo observó y dijo: «Has obtenido mi médula», y Eká se convirtió en el segundo patriarca del zen.

De Bodhidharma hasta Enō, el sexto patriarca, la línea se mantuvo pura, sencilla y sin ninguna complicación, y se fue transmitiendo de maestro a maestro. Pero a partir del maestro Konín, el quinto patriarca, se produjo una escisión. Para poner

---

3 *San:* tres; *paï:* postración, con la frente apoyada en el suelo y las palmas de las manos dirigidas hacia el cielo, una a cada lado de la cabeza.

a prueba a sus discípulos, el maestro Konín les pidió que escribieran un poema. Jinshu, el más antiguo y con fama de tener un conocimiento muy profundo del zen, escribió un poema.

Enō, un joven que había crecido en la pobreza y la miseria, se ganaba la vida y mantenía a su madre viuda vendiendo leña en el mercado. No había tenido ocasión alguna de aprender a leer ni escribir.

Un día, cuando llevaba leña a un cliente, se fijó en un hombre que estaba recitando un sutra. Desde el momento en que escuchó las palabras de aquel texto, el *Sutra del Diamante,* su espíritu se conmovió profundamente y despertó.

Decidió entonces hacerse monje. Se dirigió al templo del maestro Konín, pero como era un joven y novel discípulo sin ninguna cultura, no le permitieron ordenarse monje y solo pudo ser el ayudante del cocinero.

En el templo del maestro Konín el poema escrito por Jinshu se consideró el mejor:

Nuestro cuerpo es el árbol de la bodhi,
la mente es un precioso espejo.
Cada día hemos de mantenerlo limpio
para que no se amontone en él el polvo.

Si se practica a diario, se acaba alcanzando el satori. Se consigue paso a paso, es el zen gradual que concebía Jinshu.

Enō contempló el poema y pidió a un amigo suyo que se lo leyera.

—¡Oh, es un gran poema! Seguro que Jinshu se convertirá en el sucesor de nuestro maestro —dijo el amigo, y después le leyó el poema.

—Es un error —dijo Enō, sublevándose—, este poema no refleja el verdadero zen. Nuestro maestro nunca ha enseñado tales

cosas. He oído sus charlas y no encuentro que este poema transmita la esencia de sus enseñanzas. Escribe el siguiente:

En el fondo, no existe un árbol de la bodhi
ni un precioso espejo.
Como todo es vacío kū
¿dónde podría amontonarse el polvo?

He aquí el zen súbito. El mismo zazén es el *satori,* aquí y ahora. Estos dos puntos de vista, a pesar de ser contradictorios, pueden parecer exactos. Sin embargo, el maestro Konín entregó la transmisión a Enō. «Debes huir, mis discípulos te buscarán para matarte. Has comprendido el zen y has obtenido el satori».

Y las dos escuelas se separaron.

En la línea del zen se destacaron dos ramas: la de Nangakú originaría el zen Rinzai, y la de Seigén conservaría la línea pura de las enseñanzas transmitidas por Bodhidharma y crearía la escuela del zen Sōtō.

Las diferencias entre las enseñanzas del zen Sōtō y las del zen Rinzai fueron aumentando y hubo que distinguirlas nominalmente; en la actualidad, el zen Sōtō se sigue transmitiendo a través de una sucesión de maestros.

«El sauce llorón se adapta íntima, inmediatamente, a los más rápidos movimientos del viento».

Así es el zen súbito.

El zen Sōtō nació en realidad en China con el maestro Tozán (807-869), el undécimo patriarca después de Bodhidharma.

Un día, durante uno de sus viajes, al cruzar un puente, contempló el agua que fluía y compuso este poema:

No busques la Vía en un hogar ajeno,
en un lejano lugar,

la Vía está bajo nuestros pies.
Ahora viajo solo...
pero puedo encontrarla en todas partes;
ciertamente, ella es ahora yo,
aunque yo no sea ahora Ella.
Así, cuando encuentre lo que debo encontrar,
podré obtener la verdadera libertad.

Este poema sirvió de base para el *Hokyo Zan Mai,* el «*Samadhi*[4] del espejo del tesoro», obra principal de Tozán, uno de los sutras conocido como la esencia secreta del zen Sōtō.

Los siguientes versos reflejan realmente el espíritu del zen Sōtō:

Es como mirarte en un espejo:
la forma y el reflejo se contemplan.
Tú no eres el reflejo,
pero el reflejo es tú.

Toda la obra del maestro Tozán tendía a establecer la noción de unidad, de totalidad, de no-dualidad.

Después del maestro Tozán, el zen experimentó un periodo de relativa extinción, replegándose sobre sí mismo durante la época de la proscripción del budismo en China, al final de la dinastía Tang, y después se fortaleció y brilló de nuevo con el maestro Fuyo Dōkai.

Fuyo Dōkai se refugió en una lejana montaña. Abrió un dōjō cerca de un pequeño lago situado en el monte Fuji, y acudieron a él alrededor de setecientas personas para seguir sus enseñanzas. Se hizo célebre por la famosa «sopa de Fuyo Dōkai», ya que de-

4 Concentración.

cidió hacerles seguir una dieta draconiana para reducir la numerosa cantidad de discípulos. Ordenó añadir cada día un poco más de agua a la sopa sin aumentar la ración de arroz sobrante del día anterior. De este modo, pensó, solo los discípulos fuertes y decididos soportarían tal dieta, los otros se marcharían lo antes posible. Y así ocurrió. A pesar de todo, permanecieron con él cerca de doscientos discípulos. De este dōjō nació el verdadero dōjō fuerte y severo que se ha ido manteniendo en la tradición del zen.

Más tarde, el maestro Dōgen hablando de él diría: «Fuyo Dōkai es la fuente del *dōkan*[5] del zen Sōtō. Constituye la raíz, la columna vertebral, el hueso y la médula». El maestro Wanshí condensó más adelante la esencia de la práctica del zazén en su obra *Zazen shin,* «La actitud de la mente durante el zazén»,[6] la cual se convirtió en el texto fundamental de la verdadera filosofía del zen Sōtō.

Wanshí escribió: «La esencia transmitida de Buda a Buda es solo el elemento dinámico transmitido de patriarca a patriarca. Es un conocimiento alcanzado más allá del obstáculo de las sensaciones y del satori independiente de toda causa. Como esta esencia está libre de cualquier sensación, se alcanza por sí sola, de manera natural. De nada depende. Al ser independiente de cualquier causalidad, es el maravilloso Despertar inconsciente. Esta realización automática no comporta ningún pensamiento dualista. Este maravilloso Despertar natural no comporta el menor vestigio de claridad u oscuridad. "Ningún pensamiento dualista" significa que este conocimiento es perfecto. "Ni el menor vestigio" quiere decir que este Despertar es perfecto, como el pez nadando en el fondo del agua pura y como el pájaro volando solitario en el inmenso cielo».

---

5 *Dōkan*: anillo de la Vía, sin principio ni final. Es la repetición de la experiencia vivida aquí y ahora que acarrea en sí misma la eternidad.

6 O La Aguja de acupuntura del zen.

Más tarde, el maestro Dōgen diría a propósito del *Zazen shin:* «La aguja del *Zazen shin* aparece como esta gran cosa. Su nobleza no puede expresarse, su exactitud es eterna. No la desprecien jamás, es decir, no desprecien el zazén, no practiquen un zazén ilusorio porque esta gran cosa es la más importante de los Budas y Patriarcas, y despreciarla los llevaría a su propia perdición».

Wanshí escribió: «Brillar sin depender de ninguna relación, es la Iluminación que brilla por sí misma. Este poder invisible debe comprenderse por sí mismo sin tocar el objeto, es decir, sin un objetivo. La sabiduría del Buda que ilumina a una persona no tiene los síntomas de la ilusión o del satori, sino que brilla luminosamente por su propia luz, sin ninguna asociación. El acto absoluto de todos los Budas es realizar cada acción como el mismo Buda; esta es la verdadera obtención de la Vía de los Budas».

Za, sentarse, la práctica con el cuerpo, la verdadera concentración del maestro Fuyo Dōkai y el aspecto filosófico del maestro Wanshí se fusionaron y produjeron el zen Sōtō que el maestro Tendo Nyojo había establecido.

Nyojo nació en el 1163 y murió en el 1228, en el periodo Kamakura, durante el cual se desarrolló en China un budismo impregnado de confucianismo y taoísmo. Nyojo combatió las prácticas erróneas que se difundían en aquella época. Empezó rechazando todas las tradiciones falsas y las costumbres penosas e inútiles, y eliminó los malos hábitos. Se enfrentó abiertamente a los intelectuales de los koans,[7] a los devotos del *nembutsú*,[8] a los magos del taoísmo y a los moralistas del confucianismo que se

7 Enigmas intelectuales.

8 Práctica basada en la repetición del nombre del Buda.

pasaban la vida sumidos en vanas discusiones. Estableció la base de un auténtico ceremonial libre de cualquier artificio y devolvió a los monjes su dignidad, que se había adulterado durante los decenios anteriores, ya sea por un abandono basado en la pereza y la desenvoltura, o por un exceso de inconsiderada elegancia.

«El zen es zazén, *shikantaza*»,[9] decía. Se levantaba cada día a las dos o las tres de la madrugada y hacía zazén hasta las nueve o las diez. La educación del maestro Nyojo era muy fuerte. Volvió a dar un nuevo frescor, un nuevo impulso a la vida del zen en China. Y a partir de aquel momento se desarrolló el verdadero zen Sōtō.

Todo el patrimonio cultural chino se vio afectado con ello y obtuvo grandes beneficios porque la gran comprensión de Nyojo no se limitaba solamente al ámbito espiritual, sino a todos los niveles. De cada uno de ellos se podía extraer una enseñanza.

Fue después de Nyojo, en China, cuando, en el siglo XIII, Dōgen decidió encontrar la verdadera fuente pura del zen transmitido, la verdadera esencia de las enseñanzas legadas por el Buda, sin equívocos, sin arreglos.

Sin embargo, tuvo que vagar durante largo tiempo por monasterios en los que la práctica del zazén se había perdido o en los que solo se practicaba un zen adaptado a las filosofías chinas. Por fin encontró al maestro Nyojo.

Más tarde escribía: «Solo el maestro Tendo Nyojo, este viejo Buda, podía ser mi maestro.

»Solo el maestro Nyojo, este viejo Buda, supo explicarme de una manera total, completa y exacta, las diferencias entre el budismo, el confucianismo y el taoísmo.

»De la mañana a la noche nos explicó que no debemos mezclarlo todo. Debemos comprender cómo reaccionar».

---

9 Solamente sentarse en silencio.

Dōgen nació en el año 1200 en Uji, cerca de Kyoto. Su padre, Kuga Michichika, pertenecía al clan de los Minamoto y era un descendiente del emperador Murakami (947-967). En aquella época el Japón atravesaba un periodo conflictivo. Hacía poco que el país estaba sometido a un doble poder: al del emperador y su corte instalada en Kyoto, la capital tradicional, y al del shogunato, una especie de casta de generales supremos que detentaban el poder militar y se habían establecido en Kamakura. En esta sociedad feudal las grandes familias se disputaban el poder. Las más ilustres eran las Fujiwara y las Minamoto.

La madre de Dōgen era hija de Fujiwara Motofusa, otra personalidad importante de la corte imperial. Dōgen se crio en el seno de una familia aristocrática importante e influyente. Pero su padre murió cuando Dōgen contaba solo dos años y su madre cuando él tenía ocho.

El joven Dōgen recibió la educación adecuada a una familia de tal categoría y desde los cuatro años ya podía leer poemas en chino. A pesar de ello, tuvo una infancia desdichada y solitaria, contemplando el carácter ilusorio de la lucha por el poder en un mundo de pesar e impermanencia. Justo antes de morir, su madre le aconsejó hacerse monje para contribuir a la salvación de todos los seres. Dōgen, al afrontar este tipo de sucesos a una edad tan temprana, comprendió la necesidad de buscar la verdad más allá del mundo de las apariencias.

Tras la muerte de su madre, Minamoto Michitomo, uno de sus tíos, un ilustre poeta, lo acogió y le hizo descubrir la poesía; más tarde esta impregnaría intensamente todas sus obras.

Cuando Dōgen tenía trece años, subió al monte Hiéi, cerca de Kyoto, al monasterio del centro de estudios budistas y se ordenó monje en la escuela Tendai. Su primer maestro fue Koen, uno de los abades de este monasterio. Pero en aquella época la escuela Tendai estaba entrando en una fase de decadencia, insistiendo

demasiado en las ceremonias, mezclando las doctrinas esotéricas y exotéricas, y desarrollando un exagerado formalismo de la vida monástica. Además, los monjes soldados aparecieron en el monte Hiéi y el monasterio pareció convertirse en una fortaleza militar. Dōgen se concentraba día y noche en su práctica, pero cada vez le asaltaban más dudas y no podía alcanzar sus aspiraciones.

Durante los años que pasó en este monasterio, Dōgen albergaba una profunda duda; la pregunta principal que se hacía era: «En las enseñanzas budistas se dice que todos los seres poseen originariamente la naturaleza del Buda. Si es así, ¿por qué es necesario estudiar y adoptar prácticas ascéticas para alcanzar el estado del Buda?».

Nadie pudo responderle de manera satisfactoria.

Dōgen decidió entonces abandonar el monte Hiéi, al igual que hicieron otros monjes, como Honén (1133-1212) o Eisái (1141-1215), sendos fundadores de las escuelas Jōdó y Rinzai, que se hicieron célebres en el renacimiento budista del Japón medieval.

Dōgen conoció entonces al maestro Eisái, que acababa de llegar de China y se dedicaba a enseñar el zen Rinzai. En el templo de Kennin-ji se convirtió en discípulo de Myozén, el sucesor de Eisái. Aunque esta escuela no le satisficiera por completo, practicó profundamente y sintió cómo crecía su interés por la práctica del zen. Erudito y con un profundo conocimiento de numerosos textos budistas, era muy exigente consigo mismo, rasgo que le movió a buscar sin cesar nuevos maestros.

Decidió entonces viajar a China para visitar las fuentes del budismo zen. El 22 de febrero de 1223 abandonó el Japón acompañado de Myozén y de dos monjes más. Al llegar al continente, Dōgen decidió permanecer a bordo del barco durante un tiempo para preparar su viaje de estudio. Un día, un anciano monje subió al barco para comprar setas japonesas. Este monje, que tenía más de setenta años, era el *tenzo* (cocinero) de un templo situado en una montaña

cerca de Shanghai. Su rostro reflejaba una gran profundidad y Dōgen sintió curiosidad. Le invitó a pasar la noche en el barco con el deseo de poder conversar con él, pero el monje le respondió que debía volver aquella misma noche al templo para cocinar.

—En un gran monasterio como el suyo —dijo Dōgen— seguro que habrá otros monjes que puedan preparar la cena.

—Yo soy viejo —respondió— y soy el *tenzo.* Es la práctica de mi vejez. ¿Cómo podría dejar que otros la realizaran por mí?

—Venerable monje —dijo Dōgen— ¿por qué un anciano como usted tendría que hacer esta tarea tan agotadora en lugar de leer y estudiar los sutras?

El monje se echó a reír y dijo:

—Joven extranjero, ¡pareces no tener ni idea de lo que significa la práctica y la enseñanza del budismo!

Y después de invitarlo a visitar el templo de su maestro, se despidió.

Dōgen quedó muy impresionado por este encuentro y un día, en 1225, se dirigió al templo de Nyojo, en la época en que había sido designado abad del templo Keitoku-ji, en el monte Tendo, en el Minshu.

En el transcurso de una conversación, le preguntó al *tenzo:*

—¿Cuál es el sentido de la letra? ¿De qué manera se deben leer los sutras?

—1-2-3-4-5 —respondió el anciano monje.

Y Dōgen preguntó:

—¿Qué se debe hacer para estudiar la Vía, el verdadero budismo?

—Ninguna parte de la Vía está oculta.

Dōgen insistió:

—¿Qué hay que hacer para estudiar los sutras, el verdadero budismo?

—1-2-3-4-5 —volvió a decir el *tenzo.*

Lo que es importante no es el gesto en sí mismo, sino el espíritu de la práctica. Y si uno se contenta solo con hacer zazén en el dōjō, olvidándose de la práctica en la vida cotidiana, este modo de actuar es incompleto. Las cosas no pueden separarse. La fe y el fervor del anciano monje, su determinación y exactitud, turbaron profundamente a Dōgen. Este monje encarnó para él el auténtico budismo al fusionar todo el conocimiento que había logrado reunir, y le hizo comprender la importancia del trabajo, la práctica corporal y de todos los actos de la vida cotidiana, lo cual provocó una revolución en su espíritu.

Desde los primeros momentos del encuentro se estableció ya una profunda intimidad entre ambos, el uno se reflejaba en el otro. Sin duda Dōgen estaba decidido a seguir profundamente las enseñanzas del maestro Nyojo.

El maestro Nyojo era un ser muy exigente y riguroso en su práctica, tanto en la del zazén como en la de los actos de la vida cotidiana. Esta manera de ser se ajustaba perfectamente al ideal del joven monje japonés.

Durante las sesiones de zazén, el maestro Nyojo golpeaba a veces a los que se dormían con sus sandalias de madera o con el *kyosaku*.[10] Los reñía en tono enérgico. Todos los discípulos estaban impresionados por sus acciones y modales. El maestro solía decir: «Ya tengo muchos años y estoy cansado, no quiero golpearlos, pero si no los educo de este modo, iré en contra de las enseñanzas del Buda y de los Patriarcas de la transmisión. Perdonen mis acciones. Se los ruego, discípulos míos, hermanos y hermanas del *dharma,* permitan, con vuestro profundo afecto y compa-

10 *Kyosaku*: Vara del Despertar, el espíritu del zazén. Durante los periodos de zazén, se golpea con ella el punto situado en la base de la nuca o en los hombros; el practicante de zazén recibe el *kyosaku* cuando tiene la mente llena de demasiados pensamientos o cuando no mantiene la postura correcta.

sión, que actúe de este modo». Sus palabras impresionaban tanto a los discípulos que se conmovían hasta el punto de empañárseles los ojos de lágrimas.

Un día, durante una *sesshín*,[11] Dōgen experimentó una profunda conmoción. Mientras estaba sentado en zazén, el monje que estaba a su lado se durmió sobre el zafú.[12] Nyojo en tono enérgico le gritó: «¡El zazén es abandonar el cuerpo y la mente! ¿Por qué te duermes?». Y le asestó un fuerte bastonazo haciéndole caer del cojín. Al oír estas palabras, la mente de Dōgen experimentó una profunda revolución interior.

Shin jin datsu raku, abandonar el cuerpo y la mente. Dōgen abandonó la conciencia de su ego y se despertó por completo. Solo el zazén es verdadero, el resto es la vida del karma, el poder del karma. Al finalizar el zazén, Dōgen se dirigió a la habitación de su maestro para verle. Nyojo le confirmó la autenticidad de su experiencia. Dōgen le rindió *sanpaï,* todas sus dudas habían desaparecido. Durante dos años más continuó estudiando con Nyojo y después decidió volver al Japón. Su maestro le confirmó que le había llegado el momento de transmitir a su vez las enseñanzas del budismo ayudando a los demás a Despertar a la verdad universal.

En 1227, Dōgen volvió al Japón llevando solo la práctica del zazén, el *shikantazá,* tal como se la había enseñado su maestro.

No hay que otorgar demasiada importancia a la lectura de los sutras o a la práctica de las ceremonias. El zazén debe estar siempre presente. Aunque uno encienda una barrita de incienso,

---

11 Periodo de práctica intensa del zazén en el que la mente y el cuerpo se mantienen profundamente concentrados en el momento presente durante todos los actos del día.

12 Zafú: cojín relleno de capoc (fibra algodonosa) sobre el que uno se sienta para hacer la práctica del zazén.

haga ceremonias o recite sutras, todas las acciones de la vida cotidiana han de realizarse en un estado de zazén. De ahí que cuando Dōgen regresó al Japón, al preguntarle: «¿Qué es lo que has traído de China?», Dōgen respondiera: «Nada. He vuelto con las manos vacías».

Lo cual significa abandonar las ilusiones que obnubilan la mente.

En el *Eihéi Koroku,* su colección de enseñanzas, escribiría más tarde:

> Habiendo estudiado solo con mi maestro Nyojo y habiendo comprendido plenamente que los ojos son horizontales y la nariz, vertical, vuelvo a casa con las manos vacías... Alba tras alba, el sol sale por el este; noche tras noche, la luna se pone por el oeste. Las nubes desaparecen y las montañas manifiestan su realidad, la lluvia deja de caer y las Cuatro Montañas (el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte) se allanan.

Lo esencial no se encuentra en los libros ni en las palabras de los demás. La actualización de la verdadera vida, del Despertar, de la unidad entre uno mismo y los demás, entre uno mismo y el Universo, consiste en experimentarlo por uno mismo, en vivir concentrado en el aquí y el ahora. La verdad no se encuentra fuera de la vida cotidiana ni de los fenómenos naturales, sino que está ahí, presente en cada instante. La actualización de los fenómenos es lo que nos permite alcanzarla.

Al volver al Japón, Dōgen se instaló primero en Kennin-ji, el templo de Myozén, el primer maestro con el que había ido a China y que había muerto durante el viaje. El ambiente del templo se había degradado durante su ausencia y no encontró ningún fervor entre los monjes; sin embargo, fue en este templo donde escribió su primera obra: el *Fukan zazengí,* las reglas

universales para la práctica del zazén. Constituye el elemento esencial de sus enseñanzas: solamente sentarse en la postura exacta sin buscar nada, dejando pasar los pensamientos como si fueran nubes en el cielo. El zazén no es una técnica para obtener un estado particular o algún mérito, sino que en sí mismo es la realización del Despertar.

Más tarde, Dōgen abandonó el templo de Kennin-ji para instalarse sucesivamente en tres templos, todos ellos situados en la región de Kyoto: en 1230 en Annyoin, una pequeña ermita; en 1233 en Kannon Dorin y, por último, en Kosho-ji, donde, gracias a las donaciones, construyó en 1236 el primer monasterio zen realmente independiente del Japón.

En Kosho-ji empezó a redactar los primeros capítulos de su monumental obra: el *Shobogenzo,* «El Tesoro del Ojo de la Verdadera Ley», una compilación de noventa y cinco capítulos que contiene la esencia de su visión filosófica y religiosa.

Entre los años 1233 y 1243, un gran número de discípulos acudió a su monasterio y siguió sus enseñanzas, sobre todo Ejō, que se convirtió en su sucesor. La fama de Dōgen fue aumentando sin cesar. Animaba a sus discípulos a practicar con asiduidad y profundidad como le había enseñado su maestro Nyojo en China.

Tanto en la práctica del zazén como en el comportamiento de su vida cotidiana o en la redacción de sus obras, se translucían siempre las enseñanzas que había recibido.

«Han tenido la incomparable suerte de tomar forma humana. No pierdan el tiempo... La forma y la sustancia son como el rocío sobre la hierba, el destino es como un relámpago, se desvanece en un instante».

En el año 1234, Ejō se reunió con Dōgen para seguir sus enseñanzas en el templo de Kosho-ji y permaneció a su lado hasta que este murió. Aunque fuera mayor que Dōgen, siempre lo respetó como su maestro. Tras la muerte de Dōgen, siguió

transcribiendo las conversaciones de su maestro que había anotado y, en el ocaso de su vida, escribió, entre otros textos, el *Komyozo Zan mai*, «El samadhi del granero de la gran sabiduría», que condensa la esencia del *Shobogenzo*. Este texto se mantuvo en secreto hasta la era Meiji, pues solo se revelaba a las personas aptas para recibir la transmisión.