

Taisen
Deshimaru

El
tesoro
del

ZEN

Los textos
fundamentales del
maestro Dōgen

zenith



Edición a cargo de
TAISEN DESHIMARU

EL TESORO DEL ZEN

Los textos fundamentales
del maestro Dogén

Presentados por Evelyn de Smedt

zenith

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 éste 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 (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: *Le Trésor Du Zen*

Primera edición publicada por Ediciones Oniro en 2002

Primera edición en esta presentación: septiembre de 2022

© Éditions Albin Michel, 1986, 2003

© de la traducción, Núria Martí, 2002

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-26094-3

Depósito legal: B. 12.842-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*



Índice

<i>Prefacio</i> de Vincent Bardet	7
EL ASIENTO DEL DIAMANTE	11
La difusión del zen desde India a China, al Japón y más tarde a Occidente	13
El <i>Komyozo Zan mai</i> del maestro Ejo	33
El <i>Fukanzazengi</i>	45
El pensamiento de Dogén	50
Los siete principios del zen de Dogén	59
EL ZEN Y LA VIDA COTIDIANA	65
El comportamiento del cuerpo	71
GAKUDO YOJIN SHU. El estudio de la mente durante el zazen y la vida cotidiana	73
• Cómo generar la mente del Despertar	75
• Cuando se observa y escucha el verdadero dharma, debe practicarse con gran exactitud	81
• En la Vía del Buda hay que basarse en la práctica para alcanzar la realización	83

El tesoro del zen

- No se debe practicar la Vía del Buda
con un espíritu de provecho 88
- Si se desea estudiar la Vía recurriendo al zen,
hay que buscar un verdadero maestro 91
- Lo que hay que saber respecto a la práctica
del zen 98
- Para recurrir al zen hay que tener
unas verdaderas razones 111
- ¿Cómo debe comportarse un monje zen? .. 118
- La Vía se encuentra bajo nuestros pies 122
- Conformarse en el acto, aquí y ahora 124

EL GENJO KOAN. Todos los fenómenos
del universo se convierten en verdad eterna .. 127

IKKA NO MYOJU. El universo entero
es una perla brillante 169

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, de 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 zazen 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*.

1. El Despertar, en sánscrito.

Después de ventiocho 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, sometida a los tiranos y ensangrentada por las rebeliones. Los Liang gobernaban uno de estos estados de la antigua China. El emperador Wu-ti, 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 immaculado 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.

2. Shao-lin, en chino.

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 discípulo vuestro, os lo ruego.

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

—¡La mente de vuestro 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 le contempló atentamente y Eká le ofreció *sanpai*.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 sólo un re-

3. *San*: tres; *pai*: 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.

flejo de ésta. La verdadera mente siempre está en calma, es *ku*, 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 le observó y dijo: «Has obtenido mi médula», y Eká se convirtió en el segundo patriarca del zen.

De Bodhidharma hasta Eno, 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 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.

Eno, 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 sólo pudo ser el ayudante del cocinero.

El tesoro del zen

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.

Eno 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 Eno 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 (ku)
¿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 Eno. «Debes

El asiento del diamante

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 rinzái, y la de Seigén conservaría la línea pura de las enseñanzas transmitidas por Bodhidharma y crearía la escuela del zen soto.

Las diferencias entre las enseñanzas del zen soto y las del zen rinzái fueron aumentando y hubo que distinguirlas nominalmente; en la actualidad, el zen soto 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 soto nació en realidad en China con el maestro Tosán (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 busquéis la Vía en un hogar ajeno,
en un lejano lugar,
la Vía está bajo vuestros 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.*

El tesoro del zen

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

El siguiente verso refleja realmente el espíritu del zen soto:

*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 Tosán tendía a establecer la noción de unidad, de totalidad, de no-dualidad.

Después del maestro Tosán, 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 Dokai.

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

4. Concentración.

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 dojo nació el verdadero dojo fuerte y severo que se ha ido manteniendo en la tradición del zen.

Más tarde, el maestro Dogén hablando de él diría: «Fuyo Dokai es la fuente del *dokan*⁵ del zen soto. 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 soto.

Wanshí escribió: «La esencia transmitida de Buda a Buda es sólo 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” quie-

5. *Dokan*: 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.

re 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».

Más tarde, el maestro Dogén 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 despreciéis jamás, es decir, no despreciéis el zazen, no practiquéis un zazen ilusorio porque esta gran cosa es la más importante de los Budas y Patriarcas, y despreciarla os llevaría a vuestra 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; ésta es la verdadera obtención de la Vía de los Budas.»

Za, sentarse, la práctica con el cuerpo, la verdadera concentración del maestro Fuyo Dokai y el aspecto filosófico del maestro Wanshí se fusionaron y produjeron el zen soto 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 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 soto.

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

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

7. Enigmas intelectuales.

8. Práctica basada en la repetición del nombre del Buda.

9. Solamente sentarse en silencio.

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

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

»Sólo 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.»

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

El asiento del diamante

El joven Dogén 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. Dogén, 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 ésta impregnaría intensamente todas sus obras.

Cuando Dogén tenía trece años, subió al monte Hiéi, cerca de Kyoto, al monasterio del centro de estudios budistas y se ordenó monje en la escuela tendái. Su primer maestro fue Koen, uno de los abades de este monasterio. Pero en aquella época la escuela tendái 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. Dogén 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, Dogén 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.

Dogén 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 jodó y rinzái, que se hicieron célebres en el renacimiento budista del Japón medieval.

Dogén conoció entonces al maestro Eisái, que acababa de llegar de China y se dedicaba a enseñar el zen rinzái. 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, Dogén 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 Dogén 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 Dogén— 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 Dogén— ¿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.

Dogén 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 Dogén preguntó:

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

—Ninguna parte de la Vía está oculta.

Dogén 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 sólo con hacer *zazén* en el *dojo* 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 Dogén. 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 Dogén 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 enérgi-

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.

co. Todos los discípulos estaban impresionados por sus acciones y modales. El maestro solía decir: «Ya tengo muchos años y estoy cansado, no quiero golpearos, pero si no os educo de este modo, iré en contra de las enseñanzas del Buda y de los Patriarcas de la transmisión. Perdonadme por mis acciones. Os lo ruego, discípulos míos, hermanos y hermanas del *dharmā*, permitidme, con vuestro profundo afecto y compasión, 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 *sesshīn*,¹¹ Dogén experimentó una profunda conmoción. Mientras estaba sentado en zazen, el monje que estaba a su lado se durmió sobre el zafú.¹² Nyojo en tono enérgico le gritó: «¡El zazen 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 Dogén experimentó una profunda revolución interior.

Shin jin datsu raku, abandonar el cuerpo y la mente. Dogén abandonó la conciencia de su ego y se despertó por completo. Sólo el zazen es verdadero, el resto es la vida del karma, el poder del karma. Al finalizar el zazen, Dogén se dirigió a la habitación de su maestro para verle. Nyojo le confirmó la autenticidad de su experiencia.

11. Periodo de práctica intensa de zazen 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 de zazen.

Dogén le rindió *sanpai*, 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 Dogén volvió al Japón llevando sólo la práctica del *zazen*, el *shikantaza*, 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 *zazen* debe estar siempre presente. Aunque uno encienda una barrita de incienso, haga ceremonias o recite sutras, todas las acciones de la vida cotidiana han de realizarse en un estado de *zazen*. De ahí que cuando Dogén regresó al Japón, al preguntarle: «¿Qué es lo que has traído de China?», Dogén 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 sólo 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, Dogén 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 Fukanzazengí*, 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 Dogén abandonó el templo de Kennin-ji para instalarse sucesivamente en tres templos, todos ellos situados en la región de Kyoto: en 1230 en Ann-yoin, 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 acudieron a su monasterio y siguieron sus enseñanzas, sobre todo Ejo, que se convirtió en su sucesor. La fama de Dogén 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.

«Habéis tenido la incomparable suerte de tomar forma humana. No perdáis 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 Ejo se reunió con Dogén para seguir sus enseñanzas en el templo de Kosho-ji y permaneció a su lado hasta que éste murió. Aunque fuera mayor que Dogén, siempre lo respetó como su maestro. Tras la muerte de Dogén, 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 sólo se revelaba a las personas aptas para recibir la transmisión.