

Verso de purificación

Todo mi antiguo y torcido karma,
producto de la codicia, el odio y el delirio sin principio,
nacido a través de mi cuerpo, palabra y mente,
yo ahora plenamente declaro. (3 veces)

Verso de gratitud

Por todo el karma benéfico que se ha manifestado a través de mí, estoy
agradecida/o.
Que pueda expresar esta gratitud a través de mi cuerpo, palabra y mente;
con infinita bondad hacia el pasado, infinito servicio hacia el presente,
e infinita responsabilidad hacia el futuro. (3 veces)

Ti Sarana (Tres refugios en Pali)

Buddham saranam gacchami	Tomo refugio en el Buddha
Dhammam saranam gacchami	Tomo refugio en el Dharma
Sangham saranam gacchami	Tomo refugio en la Sangha
Dutiyampi buddham saranam gacchami	Tomo refugio en el Buddha como el maestro perfecto
Dutiyampi dhammam saranam gacchami	Tomo refugio en el Dharma como la enseñanza perfecta
Dutiyampi sangham saranam gacchami	Tomo refugio en la Sangha como la vida perfecta
Tatīyampi buddham saranam gacchami	Ahora me he refugiado completamente en el Buddha
Tatīyampi dhammam saranam gacchami	Ahora me he refugiado completamente en el Dharma
Tatīyampi sangham saranam gacchami	Ahora me he refugiado completamente en la Sangha

Tomando refugio en los tres tesoros

Me refugio en Buddha ante todos los seres, sumergiéndome profundamente en el camino, despertando la mente verdadera.	Me refugio en el Dharma ante todos los seres, entrando profundamente en el océano misericordioso del Camino del Buddha.	Me refugio en la Sangha ante todos los seres, trayendo armonía a todos los seres, libre de obstáculos.
--	---	--

Verso para antes de la enseñanza

Un Dharma insuperable, penetrante y perfecto
Rara vez se encuentra, incluso en cien mil millones de *kalpas*.
Tenerlo para ver y escuchar, para recordar y aceptar,
Prometo probar la verdad de las palabras del *Tathagata*ⁱ.

Verso para después de la enseñanza

Que nuestra intención se extienda a cada ser y lugar con el verdadero mérito
del Camino del Buddha.

Shu-jō mu-hēn sēi-gān-dō
bōn-nō mu-jīn sēi-gān-dān
hō-mōn mu-ryō sēi-gān-gaku
butso-dō mu-jō sēi-gān-jō

Los seres son innumerables; yo me comprometo a liberarlos.
Los delirios son inagotables; yo me comprometo a ponerles fin.
Las puertas del Dharma son infinitas; yo me comprometo a entrar por ellas.
El camino del Buddha es insuperable; yo me comprometo a encarnarlo.

Luego de la dedicación

Ji ho san shi i shi fu
Shi son bus a mo ko sa
Mo ko ho ja ho ro mi

Todos los budas, diez direcciones, tres veces,
Todos los honrados, *Bodhisattvas-Mahasattvas*ⁱⁱ
Sabiduría más allá de la sabiduría,
Maha Prajna Paramita.

Ēnmē Jukku Kānnon Gyō

Kan ze on
Na mu butsu
Yo butsu u in
Yo butsu u en
Bup po so en
Jo raku ga jo
Cho nen iKanzeon!
Bo nen iKanzeon!
Nen nen ju shin ki
Nen nen fu ri shin (5 veces)

Invocación del Bodhisattva de la Compasión

¡Alabanza al Buddha!
Todos son uno con el Buddha
Todos se despiertan a Buddha
Buddha, Dharma, Sangha
Libertad, alegría, y pureza
Durante el día, Kanzeon
Durante la noche, Kanzeon
Este pensamiento viene de Buddha-Mente
Este pensamiento es uno con
Buddha-Mente. (2 veces)

Shōsāimyō Kichijō Dharani^{iv}

No mo san man da
moto nan oha ra chi koto sha
sono nan to ji to en
gya gya gya ki gya ki
un nun shifu ra shifu ra
hara shifu ra hara shifu ra
chishu sa chishu sa
chishu ri chishu ri
soha ja soha ja
sen chi gya
shiri ei so mo ko

Dharani beneficioso para la remoción de obstáculos

Alabanza a todos los Budas en los tres
mundos y diez direcciones.
Alabanza a la enseñanza que no
conoce obstáculos.
¡Habla, da voz! ¡Luz! ¡Gran luz!
Esta gloriosa luz lleva a todos los
seres al reino de Buddha,
Salva a todos los seres, por lo tanto,
desaparecen los desastres;
aparece la realización brillante.

Upajjhatthana Sutra (Los Cinco Recordatorios)

Yo soy de la naturaleza de envejecer; no hay forma de escapar de la vejez.
Yo soy de la naturaleza de enfermar; no hay forma de escapar de la enfermedad. Yo
soy de la naturaleza de morir; no hay forma de escapar de la muerte.

Todo lo que es querido para mí y todas las personas que amo son de la naturaleza del
cambio; no hay manera de escapar de ser separada de ellas.

Mis obras son mis compañeras más cercanas; yo soy la beneficiaria de mis acciones y
mis obras son el terreno sobre el que me paro.

Maka Hānnya Haramīta Shīn Gyō

Kan ji zai bo satsu gyo jin han nya ha ra mi ta ji sho ken go on kai ku do is sai ku yaku sha ri shi shiki fu i ku ku fu i shiki shiki soku ze ku ku soku ze shiki ju so gyo shiki yaku bu nyo ze sha ri shi ze sho ho ku so fu sho fu metsu fu ku fu jo fu zo fu gen ze ko ku chu mu shiki mu ju so gyo shiki mu gen ni bi zes shin ni mu shiki sho ko mi soku ho mu gen kai nai shi mu i shiki kai mu mu myo yaku mu mu myo jin nai shi mu ro shi yaku mu ro shi jin mu ku shu metsu do mu chi yaku mu toku i mu sho tok ko bo dai sat ta e han nya ha ra mi ta ko shin mu ke ge mu ke ge ko mu u ku fu on ri is sai ten do mu so ku gyo ne han san ze sho butsu e han nya ha ra mi ta ko toku a noku ta ra sam myaku sam bo dai ko chi han nya ha ra mi ta ze dai jin shu ze dai myo shu ze mu jo shu ze mu to do shu no jo is sai ku shin jitsu fu ko ko setsu han nya ha ra mi ta shu soku setsu shu watsu gya te gya te ha ra gya te hara so gya te bo ji sowa ka han nya shin gyo.

La esencia de la perfección de la sabiduría

El Bodhisattva *Avalokiteshvara* al entrar en el curso profundo de la perfección de la sabiduría percibió los cinco agregados y los encontró igualmente vacíos; luego de esta comprensión, superó el dolor. Oye, *Shariputra*, la forma no es más que vacuidad, la vacuidad no es más que forma; la forma es precisamente vacuidad, la vacuidad precisamente forma. Las sensaciones, percepciones, formaciones mentales y consciencia también son así. Oye, *Shariputra*, todas las cosas son expresiones de la vacuidad, no son ni producidas, ni destruidas, ni están mancilladas, ni son inmaculadas; ni aumentan, ni disminuyen. Por consiguiente, en la vacuidad no hay ni forma, ni sensaciones, ni percepciones, ni formaciones mentales, ni consciencia. No hay ojo, ni oreja, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente; ni color, ni sonido, ni olor, ni sabor, ni contacto, ni objeto mental; ni dominios desde la visión hasta la conciencia; ni ignorancia, ni fin a la ignorancia; ni vejez y muerte, ni cesación de la vejez y la muerte; ni sufrimiento, ni causa, ni fin del sufrimiento; no hay camino, ni sabiduría, ni logro. Porque no hay logro, los Bodhisattvas viven este *Prajna Paramita*^{vi} sin obstáculos para sus mentes - careciendo de obstáculos, vencen el miedo. Más allá de todo delirio, Nirvana ya está aquí. Todos los budas del pasado, presente y futuro viven este *Prajna Paramita* y alcanzan la iluminación suprema, perfecta. Por consiguiente, uno debería saber que la perfección de la sabiduría es el mantra sagrado, el mantra luminoso, el mantra supremo, el mantra incomparable por el cual se elimina todo el sufrimiento. Esta no es otra que la verdad. Por lo tanto, establece el mantra del *Prajna Paramita*. Establece este mantra y proclama: *iGate Gate Paragate Parasamgate, Bodhi Svaha!*

Maka Hānnya Haramitsu

*Escrito por Eihei Dogen Zenji en 1233, traducido al inglés por Shohaku Okumura,
Tomado del Libro de sutras de Chapel Hill Zen Center, traducido al español por Sai Ho Sandra Laureano*

El momento en que el Bodhisattva Avalokiteshvara practica el *prajna paramita*, profundo es todo el cuerpo viendo claramente la vacuidad de los cinco agregados. Los cinco agregados son formas, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y consciencia; esto es el quíntuple *prajna*. La visión clara es en sí misma *prajna*.

Para desplegar y manifestar esta verdad esencial, [el Sutra del Corazón] afirma que "la forma es vacuidad; la vacuidad es forma". La forma no es más que forma; la vacuidad no es más que vacuidad -cien hojas de hierba, diez mil cosas.

Los doce campos de los sentidos^{vii} son doce instancias de *prajna paramita*. También hay dieciocho instancias^{viii} de *prajna*: el ojo, el oído, la nariz, la lengua, el cuerpo, la mente; la vista, la audición, el olfato, el gusto, el tacto, los objetos de la mente, así como las conciencias de ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente. Además, hay cuatro instancias de *prajna*: el sufrimiento, su causa, su cesación y el camino [hacia la cesación]^{ix}. Además, hay seis instancias de *prajna*: generosidad, preceptos puros, paciencia serena, diligencia, meditación tranquila y sabiduría^x.

También hay una única instancia de *prajna* que se manifiesta en este momento: completo insuperable, despertar perfecto. Además, hay tres instancias de *prajna*: pasado, presente y futuro. También hay seis instancias de *prajna*: tierra, agua, fuego, viento, espacio y consciencia. Además, cuatro instancias de *prajna*: caminar, estar de pie, sentarse y acostarse.

Había un monje en la asamblea del *Tathagata Shakyamun*^{xi}. Pensó para sí: "Debería venerar y hacer postraciones a este profundísimo *prajna paramita*". Aunque el *prajna paramita* enseña que dentro de todas las cosas no hay ni surgimiento ni extinción, existen enfoques prácticos como los preceptos, la meditación, la sabiduría, la emancipación y la comprensión resultante de la emancipación. Además, hay un enfoque práctico que consiste en los rangos de entrar en la corriente, retornar una vez, no-retorno y *arhat*. Asimismo, el auto-despertar es un enfoque práctico. El insuperable y perfecto despertar también es un enfoque práctico. El [Triple] Tesoro de Buddha, Dharma y Sangha es también un enfoque práctico. Hacer girar la maravillosa rueda del dharma^{xii}, salvando a diversos seres sintientes, también es un enfoque práctico".

El Buda conocía los pensamientos del monje: "¡Así es! ¡Así es! La más profunda *prajna paramita* es ciertamente sutil y difícil de comprender". El monje se da cuenta ahora de que, al venerar y hacer postraciones a todas las cosas, está venerando y haciendo postraciones a *prajna*, que enseña que, aunque no hay surgimiento ni cese, [hay surgimiento y cese]. En este mismo momento de veneración y postración, *prajna* se manifiesta en enfoques prácticos como preceptos, meditación, sabiduría, etc., hasta salvar a diversos seres sensibles. Este [momento de veneración] se denomina nada. Las aproximaciones a la nada se convierten así en prácticas. Esta [veneración] es la más profunda *prajna paramita*, sutil y difícil de comprender.

Indra^{xiii} preguntó al anciano *Subhuti*^{xiv}: "Venerable, cuando los bodhisattvas mahasattvas quieren estudiar la más profunda *prajna paramita*, ¿cómo deben hacerlo?". *Subhuti* respondió: "*Kaushika*^{xv}, cuando los *bodhisattvas mahasattvas* quieren estudiar la más profunda *prajna paramita*, deben estudiarla como espacio vacío". Por lo tanto, estudiar *prajna* es en sí mismo espacio vacío. El espacio vacío es estudiar *prajna*.

Indra habló de nuevo al Buddha: "Honrado por el Mundo, cuando los hombres y mujeres buenos aceptan y guardan, leen y recitan, reflexionan de acuerdo con la realidad y exponen a otros esta profunda *prajna paramita* [que acabas de] presentar, ¿cómo puedo protegerlos? Honrado por el Mundo, simplemente deseo que me concedas tu compasión y me enseñes". En ese momento, el anciano *Subhuti* dijo a *Indra*, "*Kaushika*, ¿ves un dharma que pueda ser protegido, o no?" *Indra* respondió: "¡No! Venerable, no veo ningún dharma que pueda proteger".

Subhuti dijo: "*Kaushika*, cuando los hombres y mujeres buenos hablan como tú lo has hecho, el más profundo *prajna paramita* es en sí mismo protección. Si los hombres y mujeres buenos actúan como tú has dicho, nunca están separados del más profundo *prajna paramita*. Deberías saber que, aunque todos los seres humanos y no humanos quisieran hacerles daño, no sería posible hacerlo. *Kaushika*, si quieres protegerlos, debes hacer lo que has dicho. Querer proteger el más profundo *prajna paramita* y a todos los bodhisattvas no es diferente de querer proteger el espacio vacío".

Debes saber que aceptar y guardar, leer y recitar, y reflexionar de acuerdo con la realidad no son otra cosa que proteger el *prajna*. El deseo de proteger es aceptar y guardar, leer y recitar, y todo lo demás.

Mi difunto maestro, el antiguo buda, dijo,

El cuerpo entero es como una boca que cuelga en el espacio vacío.
Sin cuestionar los vientos del este, oeste, sur o norte,
Por igual con todos ellos, hablando de *prajna*:
Ding-dong-a-ling ding-dong.

Así es como el *prajna* se ha expresado auténticamente a través de los budas y los ancestros. El cuerpo entero es *prajna*. Todos los demás [que incluyen el yo] son *prajna*. Todo el yo [que incluye otros] es *prajna*. Todo el universo -este, oeste, sur y norte- es *prajna*.

El Buda *Shakyamuni* dijo: "Shariputra, todos estos seres sensibles deben hacer ofrendas y postraciones a *prajna paramita* como lo hacen a un buda viviente. Deben contemplar *prajna paramita* igual que hacen ofrendas y postraciones al Buda *Bhagavat*^{xvi}. ¿Cuál es la razón? *Prajna paramita* no es diferente de Buda *Bhagavat*. Buda *Bhagavat* no es diferente de *prajna paramita*. *Prajna paramita* es en sí mismo Buda *Bhagavat*. Buda *Bhagavat* es en sí mismo *prajna paramita*. ¿Cuál es la razón? ¡*Shariputra*! Esto se debe a que todos los *tathagatas* supremos y despiertos surgen de *prajna paramita*. ¡*Shariputra*! Esto es porque todos los *bodhisattva-mahasattvas*, *pratyekabuddhas*, los *arhats*, los que no regresan, los que regresan una vez, los que entran en la corriente, etc., proceden de *prajna paramita*. ¡*Shariputra*! Esto se debe a que el camino de las diez buenas acciones en el mundo, las cuatro meditaciones tranquilas, los cuatro *samadhis* sin forma y los cinco poderes divinos, todos proceden de *prajna paramita*".

Por lo tanto, el Buda *Bhagavat* es en sí mismo *prajna paramita*. *Prajna paramita* no es otra cosa que todos los seres. Todos estos seres están vacíos de forma, sin surgimiento ni extinción, ni sucios ni puros, ni crecientes ni decrecientes, ni aumentan ni disminuyen. Actualizar este *prajna paramita* es actualizar a Buda *Bhagavat*. ¡Indaga en ella! ¡Practícala! Hacer ofrendas y postraciones [al *prajna paramita*] es atender y servir al Buda *Bhagavat*. Atender y servir [a todos los seres] es en sí mismo Buda *Bhagavat*.

Dāi Hi Shīn Dharani
(Dharani de la gran mente compasiva)

Namu kara tan no tora ya ya namu ori ya boryo ki chi shifu ra ya fuji sato bo ya moko sato bo ya mo ko kya runi kya ya en sa hara ha ei shu tan no ton sha namu shiki ri toi mo ori ya boryo ki chi shifu ra rin to bo na mu no ra kin ji ki ri mo ko ho do sha mi sa bo o to jo shu ben o shu in sa bo sa to no mo bo gya mo ha te cho to ji to en o bo ryo ki ru gya chi kya rya chi i kiri mo ko fuji sa to sa bo sa bo mo ra mo ra mo ki mo ki ri to in ku ryo ku ryo ke mo to ryo to ryo ho ja ya chi mo ko ho ja ya chi to ra to ra chiri ni shifu ra ya sha ro sha ro mo mo ha mo ra ho chi ri yu ki yu ki shi no shi no ora san fura sha ri ha za ha za fura sha ya ku ryo ku ryo mo ra ku ryo ku ryo ki ri sha ro sha ro shi ri shi ri su ryo su ryo fuji ya fuji ya fudo ya fudo ya mi chiri ya nora kin ji chiri shuni no hoyā mono somo ko shido ya somo ko moko shido ya somo ko shido yu ki shifu ra ya somo ko nora kin ji somo ko mo ra no ra somo ko shira su omo gya ya somo ko sobo moko shido ya somo ko shaki ra oshi do ya somo ko hodo mogya shido ya somo ko nora kin ji ha gyara ya somo ko mo hori shin gyara ya somo ko namu kara tan no tora ya ya namu ori ya boryo ki chi shifu ra ya somo ko shite do modo ra hodo ya so mo ko.

Meditación de la amabilidad afectuosa
(El discurso del Buddha sobre la bondad amorosa)



Esto es lo que debe ser cumplido por el que es sabio, quién busca el bien y ha obtenido la paz.

Que uno sea tenaz, vertical, y sincero, sin orgullo, fácilmente satisfecho y gozoso.

Que uno no sea sumergido por las cosas del mundo.

Que uno no tome sobre sí la carga de las riquezas.

Que nuestros sentidos sean controlados.

Que seamos sabios, pero no presumidos y que no deseemos grandes posesiones,
incluso para la propia familia.

Que no hagamos nada malo o que los sabios reprobarían.

Que todos los seres sean felices.

Que sean gozosos y vivan con seguridad.

Todos los seres vivos, ya sean débiles o fuertes,
en los reinos altos, medios o bajos de la existencia,
pequeños o grandes, visibles o invisibles, cerca o lejos, nacidos o por nacer,
que todos los seres sean felices.

Que nadie engañe a otro, ni desprecie a ningún ser en cualquier estado.

Que nadie por la ira o el odio desee lastimar a otro.

Así como una madre en riesgo de su vida vigila y protege a su único hijo,
así con una mente ilimitada debería uno apreciar a todos los seres vivos,
regando amor sobre el mundo entero, encima, debajo y por todas partes, sin límite.
Así que permitámonos cultivar una buena voluntad infinita hacia el mundo entero.

De pie o caminando, sentado o acostado, durante todas las horas despiertos,
que practiquemos el camino con gratitud.

No apegándose a opiniones fijas, dotado de discernimiento,
liberado de los apetitos de los sentidos, aquel que alcanza el Camino
será liberado de la dualidad del nacimiento y de la muerte.



Armonía de la diferencia y la igualdad

(*Sandokai*)

Escrito por el Maestro Shitou (Sekito Kisen) en el siglo 8, China

La mente del gran sabio de la India es transmitida íntimamente de oeste a este. Mientras las facultades humanas son agudas u obtusas, el camino no tiene ancestros del norte ni del sur. La fuente espiritual brilla clara en la luz, los riachuelos ramificados fluyen en la oscuridad.

Aferrarse a las cosas es sin duda delirio; entender la comunalidad todavía no es la iluminación. Todos los objetos de los sentidos interactúan y sin embargo no lo hacen. Interactuar trae involucramiento. Por otra parte, cada uno mantiene su lugar.

Las vistas varían en calidad y forma, los sonidos difieren como agradables o ásperos. Discursos refinados y comunes se unen en la oscuridad, frases claras y sombrías se distinguen en la luz.

Los cuatro elementos regresan a sus naturalezas tal como un niño voltea hacia su madre; el fuego calienta, el viento se mueve, el agua moja. Ojo y vistas, oído y sonidos, nariz y olores, lengua y sabores, así con cada una y todas las cosas, dependiendo de estas raíces, las hojas se expanden. Tronco y ramas comparten la esencia, venerados y comunes, cada uno su discurso.

En la luz hay oscuridad, pero no la tomes como oscuridad, en la oscuridad hay luz, pero no la veas como luz. La luz y la oscuridad se oponen la una a la otra como el pie de adelante y atrás al caminar. Cada una de las miríadas de cosas tiene su mérito, expresado de acuerdo a función y lugar. Existen fenómenos, caja y tapa encajan, principio responde, puntas de flechas se encuentran.

Escuchando las palabras, comprende el significado, no establezcas normas propias. Si no entiendes el Camino al frente tuyo, ¿cómo vas a discernir el camino al andar? El progreso no es una cuestión de lejos o cerca, pero si estás confundido, montañas y ríos obstruyen tu camino.

A quienes estudian el misterio con todo respeto exhorto, no pases en vano tus días y tus noches.

Sandōkai

(Armonía de la diferencia y la igualdad)

Escrito por el Maestro Shitou (Sekito Kisen) en el siglo 8, China)

Chikudo dāisēn no shīn tōzāi mitsuni āifusu
nīnkōn ni ridōn ari dō ni nāmboku no so nashi
rēigēn myōni kō kēttari shiha ānni ruchūsu
ji o shūsuru mo moto kore mayōi ri ni kanō mo mata satori ni arazu
mōn mōn issāi no kyō ego to fuego to
eshite sarani āi wataru shikara zare ba kurāi ni yōtte jūsu
shiki moto shitsuzō o kotonishi shō moto rākku o kotonisu
ān wa jōchū no koto ni kanāi mēi wa sēidaku no ku o wakatsu
shidāi no shō onozukara fukusu kono sono haha o uru ga gotoshi
hi wa nēsshi kaze wa dōyō mizu wa uruōi chi wa kēngo
manako wa iro mimi wa ōnjō hana wa ka shita wa kānso
shikamo ichi-ichi no hō ni ōite ne ni yōtte ha būnpusu
hōnmatsu subekaraku shū ni kisu beshi sōnpi sono go o mochiyu
mēichū ni atātte ān ari ānsō o mōtte ō koto nakare
ānchū ni atātte mēi ari mēisō o mōtte miru koto nakare
mēiān ono-ono āitāi shite hisuru ni zēngo no ayumi no gotoshi
bānmotsu onozukara kō ari masani yō to sho to o yū beshi
jisōn sureba kāngāi gāsshi riōzureba sēnpō sasō
koto o ukete wa subekaraku shū o esu beshi
mizukara kiku o rīssuru koto nakare
sokumoku dō o ese zūnba ashi o hakobu mo izukūnzo michi o shirān
ayumi o susumureba gōnnōn ni arazu mayōte sēnga no ko o hedā
tsū shīnde sān gēn no hito ni mōsu
kōin munashiku wataru koto nakare

Fukānzazēngi

(Guía universal para el zazen)

Escrito por el maestro Eihei Dogen, siglo 13, Japón

En principio, el camino es perfecto y lo permea todo. ¿Por qué ha de estar sujeto a práctica y realización? El medio verdadero es autosuficiente. ¿Por qué se necesita de un esfuerzo especial? En verdad, el cuerpo entero está libre de polvo. ¿Quién creará en una forma de cepillarlo hasta quedar limpio? Nunca se aleja de este lugar; ¿qué sentido tiene viajar de un lugar a otro para practicar? Sin embargo, una desviación tan pequeña como un pelo es como la brecha entre el cielo y la tierra. La mente se pierde en confusión ante el surgimiento del más pequeño pensamiento agradable o desagradable. Supongamos que se siente confiado en su entendimiento y rico en iluminación, logrando la sabiduría que conoce a primera vista, alcanzando el camino y clarificando la mente, despertando la aspiración de alcanzar los cielos. En dichos momentos está jugando frente a la entrada, pero todavía no ha alcanzado el camino fundamental de la emancipación.

Pensemos en Buddha: a pesar de haber nacido sabio, pueden verse todavía los trazos de los seis años que pasó sentado en posición erguida. Y Bodhidharma^{xvii}, aun habiendo recibido el sello de la mente, pasó nueve años frente a una pared, hecho este que sigue siendo famoso todavía en nuestros días. Si hasta los grandes sabios eran así, ¿cómo podemos en nuestros días dejar de lado la práctica entusiasta?

Por lo tanto, abandonemos la práctica intelectual de investigar palabras y perseguir frases, y aprendamos a dar el paso hacia atrás que enciende la luz y la hace brillar hacia dentro. El cuerpo y la mente se desvanecerán, y se manifestará nuestro rostro original. Si deseas alcanzar este estado, empieza a trabajar en ello ahora mismo.

Elige una habitación tranquila para la práctica del zazen. Come y bebe moderadamente. Deja de lado todas las intervenciones y suspende todos los asuntos. No hagas nada "bueno" ni nada "malo". No juzgues lo verdadero ni lo falso. Abandona las actividades de la mente, el intelecto y la conciencia; deja de medir con pensamientos, ideas y opiniones. No albergues la intención de convertirte en un buda. ¿Cómo puede esto limitarse a estar sentado o acostado?

Coloca una alfombrilla gruesa y encima de ella un cojín en el lugar donde te sentarás. Siéntate en posición de loto o medio loto. En posición de loto, coloca primero el pie derecho encima del muslo izquierdo y luego el pie izquierdo encima del muslo derecho. En posición de medio loto, simplemente coloca el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Acomoda tu ropa de forma holgada y nítida. Después, coloca la mano derecha sobre la

pierna izquierda con la palma hacia arriba, y la mano izquierda sobre la palma derecha, con las puntas de los dedos pulgares tocándose ligeramente. Siéntate erguido, sin inclinarte hacia la derecha, izquierda, delante o detrás. Alinea las orejas con los hombros, y la nariz con el ombligo. La punta de la lengua toca el frente del paladar, y mantén los dientes unidos y los labios cerrados. Mantén siempre los ojos abiertos, y respira suavemente por la nariz.

Una vez hayáis ajustado la postura, inhala y exhala profundamente, mueve tu cuerpo hacia ambos lados y luego mantén una postura sentada estable. No pienses en nada. No pensar, ¿cómo se logra? No pensando. Este es en sí el arte esencial de zazen.

El zazen que describo no es la práctica de la meditación. Es simple y sencillamente la entrada al dharma de la tranquilidad gozosa, la realización práctica de la iluminación totalmente alcanzada. Es *el koan*^{xviii} hecho realidad; engaños y trampas nunca le alcanzarán. Quien capta la esencia es como un dragón que ha ganado el agua, como un tigre que se da a las montañas. Porque debe saber que el verdadero dharma se revela por sí mismo, eliminando desde el principio la estupidez y la distracción.

Al ponerte de pie hazlo despacio y tranquilamente, con calma y a plena conciencia. No lo hagas de repente ni de una forma abrupta. Si estudiamos el pasado veremos que la trascendencia de lo mundano y de lo sagrado, y el morir de pie o sentado, todo ha dependido completamente del poder del zazen.

Además, provocar el despertar con un dedo, una bandera, una aguja o un mazo; alcanzar la realización con una escobilla, un puño, un bastón o un grito – no puede ser comprendido por el pensamiento dualista, y mucho menos puede conocerse aplicando el poder sobrenatural. Ellas deben representar una conducta que está más allá del ver y del oír. ¿No son acaso normas que están antes que el conocimiento y las opiniones?

Siendo este el caso, la inteligencia o la falta de ella no es un problema; no distingás entre el estúpido y el sabio. Concentrar tus esfuerzos con determinación, esto es en sí involucrarse de forma entusiasta en el camino. La relación práctica-realización es pura por naturaleza. Después de todo, avanzar hacia adelante es una tarea cotidiana.

En general, en nuestro mundo [Japón] y en otros mundos, en la India y en China, todos llevan el sello de Buddha por igual.

A pesar de que cada linaje muestra su propio estilo, todos se dedican simple y sencillamente a sentarse, absolutamente concentrados, en una estabilidad resuelta.

Aunque se dice que existen diez mil distinciones y mil variaciones, todos se dedican de forma entusiasta al camino del zazen. ¿Por qué abandonar el asiento que tienes en tu propia casa para deambular en vano por los dominios polvorientos de otras tierras? Si das un mal paso, tropezarás y pasarás de largo ante lo que tienes al frente.

Has ganado la oportunidad crucial que te da la forma humana. No pases tus días y noches en vano. Estás al cuidado de la actividad esencial del camino de Buddha. ¿Quién disfrutará en vano de la chispa de una piedra de lumbre? Además, la forma y la sustancia son como el rocío sobre la hierba, las riquezas de la vida como un dardo de relámpago — se vacían en un instante, desaparecen en un destello.

Honorables seguidores del Zen, tan acostumbrados a buscar a tientas el elefante, no duden del verdadero dragón. Dediquen sus energías a orientarse directamente a lo real. Veneren a aquél que ha ido más allá del aprendizaje, liberándose del esfuerzo. Pónganse a tono con la iluminación de todos los budas, sean los herederos del *samadhī* de todos los ancestros. Vivan de esta forma, y llegarán a ser como ellos. La caja del tesoro se abrirá, y podrán disfrutar libremente de ella.

Genjōkōan

(La realización del asunto fundamental)

Escrito por el Maestro Eihei Dogen, siglo 13, Japón

Traducción al inglés por Shohaku Okumura, al español por Sai Ho Sandra Laureano

- (1) Cuando todos los dharmas son Buddha-dharma, hay delirio y realización, práctica, vida y muerte, y hay budas y seres sintientes.
- (2) Cuando los diez mil dharmas carecen del yo fijo, no hay delirio, ni realización, ni budas, ni seres sintientes, ni vida, ni muerte.
- (3) Como el Camino del Buddha, por naturaleza, va más allá [de la dicotomía] de la abundancia y la deficiencia, hay vida y muerte, delirio y realización, seres sintientes y budas.
- (4) Por lo tanto, las flores caen, aunque las amamos; y los yerbajos crecen, aunque nos desagradan. Llevarse a sí mismo hacia todas las cosas para llevar a cabo la práctica-realización es delirio. Todas las cosas que vienen y llevan a cabo la práctica-realización a través del yo es realización. Aquellos que realizan en gran medida el delirio son budas. Aquellos que están muy engañados en la realización son seres vivos. Además, hay quienes alcanzan la realización más allá de la realización y quienes están engañados dentro del delirio.
- (5) Cuando los budas son verdaderamente budas, no necesitan percibir que son budas; sin embargo, son budas iluminados, que continúan actualizando budas. Al ver el color y oír el sonido con el cuerpo y la mente, aunque los percibimos íntimamente, [la percepción] no es como los reflejos en un espejo o la luna en el agua. Cuando un lado está iluminado, el otro está oscuro.
- (6) Estudiar el Camino del Buddha es estudiarse a sí mismo. Estudiarse a sí mismo es olvidarse de sí mismo. Olvidarse de sí mismo es ser verificado por todas las cosas. Ser verificado por todas las cosas es dejar caer el cuerpo y la mente del yo y el cuerpo y la mente de los demás. Hay un rastro de realización que no se puede captar. Expresamos sin cesar este rastro inaprensible de realización.
- (7) Cuando uno busca el Dharma por primera vez, se aleja mucho de los límites del Dharma. Cuando el Dharma se transmite correctamente al yo, uno es inmediatamente una persona original. Si uno va en un barco mirando la costa, percibe erróneamente que la costa se mueve. Si uno observa el barco [en relación con la superficie del agua], entonces se da cuenta de que el barco se está moviendo. Del mismo modo, cuando percibimos el cuerpo y la mente de forma confusa y captamos todas las cosas con una mente discriminativa, pensamos erróneamente que la naturaleza propia de la mente es permanente. Cuando practicamos íntimamente y volvemos aquí mismo, queda claro que todas las cosas no tienen un yo [fijo].
- (8) La leña se convierte en ceniza. La ceniza no puede volver a convertirse en leña. Sin embargo, no debemos ver la ceniza como el después y la leña como el antes.

Debemos saber que la leña habita en la posición *dhármica* de la leña y tiene su propio antes y después. Aunque el antes y el después existen, el pasado y el futuro están desvinculados el uno del otro (*cut off*). La ceniza permanece en la posición de ceniza, con su propio antes y después. Como la leña nunca vuelve a ser leña después de convertirse en ceniza, no hay vuelta a la vida después de la muerte de una persona. Sin embargo, en el Buddha Dharma es una tradición inalterada no decir que la vida se convierte en muerte. Por lo tanto, lo llamamos no-surgimiento. Es la forma establecida de los budas de girar la rueda del Dharma no decir que la muerte se convierte en vida. Por lo tanto, lo llamamos no-perecer. La vida es una posición en el tiempo; la muerte también es una posición en el tiempo. Es como el invierno y la primavera. No pensamos que el invierno se convierte en primavera, y no decimos que la primavera se convierte en verano.

(9) Cuando una persona obtiene la realización es como el reflejo de la luna en el agua. La luna nunca se moja; el agua no se perturba. Aunque la luna es una luz extensa y grandiosa, se refleja hasta en una gota de agua. Toda la luna y todo el cielo se reflejan en una gota de rocío en el pasto. La realización no destruye a la persona, como la luna no hace un agujero en el agua. La persona no obstruye la realización, como una gota de rocío no obstruye la luna en el cielo. La profundidad es la misma que la altura. [Para investigar el significado de] la longitud y la brevedad del tiempo, debemos considerar si el agua es grande o pequeña, y comprender el tamaño de la luna en el cielo.

(10) Cuando el Dharma aún no ha penetrado plenamente en el cuerpo y la mente, uno piensa que ya está lleno de él. Cuando el Dharma llena el cuerpo y la mente, uno piensa que [todavía] le falta algo. Por ejemplo, cuando navegamos en un barco por el océano más allá de la vista de tierra y nuestros ojos escrutan [el horizonte en] las cuatro direcciones, simplemente parece un círculo. No aparece ninguna otra forma. Sin embargo, este gran océano no es ni redondo ni cuadrado. Tiene características inagotables. [A un pez] le parece un palacio; [a un ser celestial], un collar de joyas. [Para nosotros], hasta donde alcanza la vista, parece un círculo. Todas las miríadas de cosas son así. Dentro del mundo polvoriento y más allá, hay innumerables aspectos y características; sólo vemos o captamos hasta donde puede ver el poder de nuestro ojo de estudio y práctica. Cuando escuchamos la realidad de las innumerables cosas, debemos saber que hay características inagotables tanto en el océano como en las montañas, y que hay muchos otros mundos en las cuatro direcciones. Esto es cierto no sólo en el mundo exterior, sino también justo bajo nuestros pies o dentro de una sola gota de agua.

(11) Cuando un pez nada, no importa lo lejos que nade, no llega al final del agua. Cuando un pájaro vuela, por muy alto que vuele, no alcanza el final del cielo. Cuando la necesidad del pájaro o del pez es grande, el alcance es grande. Cuando la necesidad es pequeña, el alcance es pequeño. De este modo, cada pez y cada ave utilizan todo el espacio y actúan vigorosamente en todos los lugares. Sin embargo, si un pájaro se aleja del cielo, o un pez abandona el agua, muere inmediatamente. Debemos saber que [para un pez] el agua es vida, [para un ave] el cielo es vida. Un

pájaro es vida; un pez es vida. La vida es un pájaro; la vida es un pez. Y deberíamos ir más allá de esto. Hay práctica-iluminación -este es el camino de los seres vivos.

(12) Por lo tanto, si hubiera peces que nadaran o pájaros que volaran sólo después de investigar todo el océano o el cielo, no encontrarían ni camino ni lugar. Cuando hacemos nuestro éste mismo lugar, nuestra práctica se convierte en la actualización de la realidad (*Genjōkōan*). Cuando hacemos nuestro éste camino, nuestra actividad se convierte naturalmente en realidad actualizada (*Genjōkōan*). Éste camino, este lugar, no es ni grande ni pequeño, ni propio ni ajeno. No ha existido antes de este momento ni ha llegado a existir ahora. Por lo tanto [la realidad de todas las cosas] es así. Del mismo modo, cuando una persona se dedica a la práctica-iluminación en la Vía de Buddha, a medida que la persona realiza un dharma, la persona impregna ese dharma; a medida que la persona encuentra una práctica, la persona practica [plenamente] esa práctica. [Para ello] hay un lugar y un camino. El límite de lo conocido no está claro; esto se debe a que lo conocido [que parece limitado] nace y se practica simultáneamente con la penetración completa del Dharma de Buddha. No debemos pensar que lo que hemos alcanzado es concebido por nosotros mismos y conocido por nuestra mente discriminativa. Aunque la iluminación completa se actualiza inmediatamente, su intimidad es tal que no se forma necesariamente como una visión. [De hecho], la visión no es algo fijo.

(13) El Maestro Zen *Baoche* del Monte *Magu* estaba agitando un abanico. Un monje se le acercó y le preguntó: "La naturaleza del viento está siempre presente y penetra en todas partes. ¿Por qué agitas un abanico?"

El maestro dijo: "Tú sólo sabes que la naturaleza del viento está siempre presente; no sabes que impregna todas partes".

El monje dijo: "¿Cómo es que el viento penetra en todas partes?"

El maestro siguió agitando el abanico.

El monje hizo una reverencia profunda.

La experiencia genuina del Dharma de Buddha y el camino vital que se ha transmitido correctamente son así. Decir que no debemos agitar un abanico porque la naturaleza del viento está siempre presente, y que debemos sentir el viento incluso cuando no agitamos un abanico, es no conocer ni la omnipresencia ni la naturaleza del viento. Puesto que la naturaleza del viento está siempre presente, el viento de la familia de Buddha nos permite realizar el oro de la gran Tierra y transformar el [agua del] largo río en crema.

Este es el Primer Capítulo de *Shōbōgenzō* (El Tesoro del Verdadero Ojo del Dharma) titulado *Genjōkōan* (La Realización del asunto fundamental) que fue escrito a mediados del otoño del primer año de la era *Tenpuku* [1233] y entregado a su discípulo laico, *Yō Kōshū*, quien vivía en *Chinzei* (*Kyūshū*). Compilado en el cuarto año de *Kenchō* [1252].

Jijuyu Zammai^{xx}
(A veces traducido como Autorrealización Samadhi)
Escrito por Eihei Dogen Zenji en 1244

Los ancestros y los budas que han mantenido el dharma de Buddha, todos han sostenido que la práctica basada en sentarse correctamente en zazen en *samadhi* de autorealización era el camino correcto a través del cual se manifestaba su iluminación. En India y China, todos los que han alcanzado la iluminación han seguido este camino de práctica. Esto se debe a que cada maestro y cada discípulo han transmitido íntima y correctamente este método sutil y han recibido y mantenido su verdadero espíritu.

Según la auténtica tradición del budismo, este dharma de Buddha, transmitido correcta y directamente de uno a otro, es lo supremo de lo supremo. Desde el primer momento en que te encuentras con tu maestro y recibes la enseñanza, no tienes necesidad ni de ofrendas de incienso, ni de inclinarte, ni de cantar los nombres de Buddha, ni de arrepentirte, ni de leer sutras; simplemente siéntate, abandonando cuerpo y mente.

Cuando, incluso durante un breve período de tiempo, te sientas correctamente en *samadhi*, imprimiendo el sello de Buddha en actos, palabras y pensamientos, todas y cada una de las cosas, sin excluir ninguna, son el sello de Buddha, y todo el espacio sin excepción es la iluminación. En consecuencia, hace que todos los Buddha-*tathagatas* aumenten el gozo del dharma de su fuente original, y renueven el adorno del camino del despertar. Simultáneamente, todos los seres vivos del mundo del dharma en las diez direcciones y los seis reinos se vuelven claros y puros en cuerpo y mente, realizan la gran emancipación y aparece su propio rostro original. En ese momento, todas las cosas juntas llegan a la realización en sí mismas de la verdadera iluminación del Buddha, utilizan el cuerpo de Buddha, saltan inmediatamente los confines de esta iluminación personal, se sientan correctamente bajo el regio Árbol *Bodhi*. Al mismo tiempo, hacen girar la incomparable, la gran rueda del dharma, y exponen la última y profunda sabiduría libre de toda agencia humana.

Existe un camino a través del cual la insuperable y completa iluminación de las cosas regresa a la persona en zazen, y esa persona y la iluminación de todas las cosas se asisten mutua, íntima e imperceptiblemente. Esta persona en zazen abandona sin falta el cuerpo y la mente, se desprende de los pensamientos y puntos de vista hasta ahora desordenados y manchados que emanan de la conciencia discriminativa, despierta el auténtico dharma de Buddha y ayuda universalmente a realizar la obra de los budas en cada uno de los diversos lugares, tan numerosos como átomos, que enseñan los Buddha-*tathagatas*; e influye ampliamente en los practicantes que van más allá de Buddha, exaltando así vigorosamente el dharma que va más allá de Buddha. En este

momento, debido a que la tierra, las hierbas y los árboles, las cercas y los muros, las tejas y los guijarros, y todas las cosas en las diez direcciones, realizan el trabajo de Buddha, todos reciben el beneficio del movimiento del viento y del agua causado por este funcionamiento, y todos son ayudados imperceptiblemente por la maravillosa e incomprensible influencia de Buddha a actualizar su iluminación inherente. Puesto que todos los que reciben y utilizan este fuego y esta agua giran en torno a la enseñanza de la iluminación original, todos los que moran y hablan junto a ellos también se unen entre sí en la posesión del inagotable, incesante, incomprensible e inconmensurable dharma de Buddha, dentro y fuera de todo el universo.

Sin embargo, tales cosas no se mezclan en las percepciones de una persona sentada en zazen porque esto ocurre en la quietud del *samadhi* más allá de la fabricación humana, y es en sí misma realización. Si la práctica y la realización fueran dos etapas diferentes, como las considera la gente ordinaria, sería posible que se percibieran mutuamente. Pero lo que está asociado con la percepción no puede ser el estándar de la realización, porque el sentimiento humano engañado no puede alcanzar el estándar de la realización.

Además, aunque tanto la mente como su objeto aparecen y desaparecen dentro de la quietud del *samadhi*, puesto que ocurre dentro de la esfera de la autorrealización, no perturba una sola mota de polvo, ni infringe un solo fenómeno. Se lleva a cabo un extenso trabajo búdico y una profunda y sutil influencia búdica. La hierba, los árboles y la tierra afectados por este funcionamiento irradian juntos un gran resplandor y exponen sin cesar el profundo y maravilloso dharma. La hierba y los árboles, las verjas y los muros exponen y exaltan el dharma por el bien de la gente corriente, los sabios y todos los seres vivos. A su vez, la gente corriente, los sabios y todos los seres vivos exponen y exaltan el dharma por el bien de las hierbas y los árboles, las verjas y los muros. La dimensión de la autorrealización que ilumina a los demás está plenamente repleta de las características de la realización y hace que el principio de la realización se actualice incesantemente.

Por ello, incluso si una sola persona se sienta en zazen durante un breve tiempo, este zazen es imperceptiblemente uno con todas y cada una de las miríadas de cosas, e impregna completamente todo el tiempo, de modo que, dentro del universo ilimitado, a través del pasado, el presente y el futuro, realiza el trabajo eterno e incesante de guiar a los seres hacia la iluminación. Zazen es igualmente la misma práctica y la misma realización, tanto para la persona sentada como para todos los dharmas. Esto no se limita a la práctica de sentarse solo; el sonido que emana del golpe de la vacuidad es una voz interminable y maravillosa que resuena antes y después de la caída del martillo. No sólo eso, sino que todas y cada una de las cosas, en su aspecto

original, están dotadas de una práctica original que no puede medirse ni comprenderse.

Debes saber que, aunque todos los budas de las diez direcciones, tan numerosos como las arenas del río Ganges, emplearan juntos todo el poder de su sabiduría búdica, nunca podrían alcanzar el límite, ni medir o comprender la virtud, del zazen de una persona.

Ēihēi Kōso Hotsugānmōn
(Voto del maestro Dogen)

Desde esta vida a lo largo de innumerables vidas, me comprometo con todos los seres a escuchar el verdadero Dharma. Al escucharlo, no surge la duda, ni falta la fe. Encontrándolo y manteniéndolo renuncio a asuntos mundanos y junto con todos los seres y la gran tierra realizo el gran Camino del Buddha.

Pasadas acciones negativas se acumulan y provocan el surgimiento de muchos obstáculos para la práctica del Camino. Que todos los budas y ancestros que han realizado el Camino extiendan su compasión y me libren de estos efectos kármicos, permitiéndome practicar sin obstáculos. Que puedan compartir conmigo su compasión sin límites, y llenar el universo con la virtud de su enseñanza iluminada.

Los budas y ancestros pasados eran como yo. En el futuro, seré buda y ancestro/a. Reverenciando budas y ancestros/as, soy un/a buda y un/a ancestro/a. Despertando la mente *Bodhi*, soy una mente *Bodhi*. A medida que extienden su compasión libremente a mí, estoy en condiciones de realizar la budeidad y dejar ir la realización.

El maestro *Chan Lung*-ya dijo:

Los no iluminados en vidas pasadas ahora serán iluminados. En esta vida, cuido el cuerpo, el fruto de muchas vidas. Antes de que budas fueran iluminados, eran iguales que yo. Las personas iluminadas de hoy son exactamente igual a los antiguos.

Esta es la transmisión exacta de un buda verificado, así que exploro tranquilamente los efectos de gran alcance de estas causas y condiciones. Arrepintiéndome de esta manera, nunca dejo de recibir ayuda, profunda y sin fin, de todos los budas y ancestros/as. Revelando frente a Buddha mi falta de fe y de práctica disuelve la raíz de éstas malsanas acciones. Esta es la manifestación pura y simple de la práctica real, de la mente y el cuerpo de la verdadera fe.

Nombres de maestras antepasadas

Acharya Mahapajapati	Acharya Kisagotami	Acharya Kongshi Daoren (Kong shúr Dow ren)
Acharya Mitta	Acharya Ubbiri	Acharya Yu Daopo
Acharya Yasodhara	Acharya Isidasi	Acharya Huiwen (Whay wén)
Acharya Tissa	Acharya Bhadda	Acharya Fadeng
Acharya Sujata	Kapilani	Acharya Wenzhao
Acharya Sundari- nanda	Acharya Mutta	Acharya Miaodao
Acharya Vaddhesi	Acharya Sumana	Acharya Zhitong
Acharya Patachara	Acharya Dhamma	Acharya Zenshin
Acharya Visakha	Acharya Chitta	Acharya Zenzo
Acharya Singalaka- mata	Acharya Anopama	Acharya Ezen
Acharya Khema	Acharya Sukka	Acharya Ryonen
Acharya Uppalavanna	Acharya Sama	Acharya Egi
Acharya Samavati	Acharya Utpalavarna	Acharya Shogaku
Acharya Uttara	Acharya Shrimala Devi	Acharya Ekan
Acharya Chanda	Acharya Congchi (Song shúr)	Acharya Shōzen
Acharya Uttama	Acharya Lingzhao	Acharya Mokufu Sonin
Acharya Bhadda Kundalakesa	Acharya Moshan Liaoran	Acharya Myosho Enkan
Acharya Nanduttara	Acharya Liu Tiemo	Acharya Ekyu
Acharya Dantika	Acharya Miaoxin (Meow shéen)	Acharya Eshun
Acharya Sakula	Acharya Daoshen	Acharya Soshin
Acharya Siha	Acharya Shiji (Zhur gée)	Acharya Soitsu
Acharya Dhammadinna	Acharya Zhi'an (Zhur án)	Acharya Chiyono
	Acharya Huiguang	Acharya Kenpo
		Acharya Tokudo

Nombres de budas y maestros antepasados

Bibashi Butsu Daiocho	Acharya Shishibodāi	Acharya Bāizān Mōmpōn
Shiki Butsu Daiocho	Acharya Bashashita	Acharya Jōchū Tēngin
Bishafu Butsu Daiocho	Acharya Funyomitta	Acharya Shīngān Dōkū
Kurusōn Butsu Daiocho	Acharya Hānnyatara	Acharya Sēnsō Esāi
Kunagōnmuni Butsu	Acharya Bodāidaruma	Acharya Iyoku Chōyū
Daiocho	Acharya Tāiso Eka	Acharya Mugāi Kēigōn
Kashō Butsu Daiocho	Acharya Kānchi Sōsān	Acharya Nēnshitsu Yokaku
Shakamuni Butsu	Acharya Dāi-I Dōshin	Acharya Sēssō Hōseki
Daiocho	Acharya Dāimān Kōnīn	Acharya Tāiēi Zeshō
Acharya Makakashō	Acharya Dāikān Enō	Acharya Nāmpo Gēntaku
Acharya Anānda	Acharya Sēigēn Gyōshi	Acharya Zōdēn Yokō
Acharya Shōnawashu	Acharya Sekitō Kisēn	Acharya Tēnyū Sōēn
Acharya Ubakikuta	Acharya Yakusān Igēn	Acharya Kēn'ān Jūnsa
Acharya Dāitaka	Acharya Ūngān Dōnjō	Acharya Chōkoku Koēn
Acharya Mishaka	Acharya Tōzān Ryōkai	Acharya Sēnshū Dōnko
Acharya Vashumitsu	Acharya Ūngodōyō	Acharya Fudēn Gēntotsu
Acharya Butsudanāndāi	Acharya Dōān Dōhi	Acharya Dāishūn Kān'yu
Acharya Fudamitta	Acharya Dōān Kānshi	Acharya Tēnrin Kānshū
Acharya Barishiba	Acharya Ryozān Ēnkān	Acharya Sēssān Tetsuzēn
Acharya Funayasha	Acharya Tāiyō Kyōgēn	Acharya Fuzān Shūnki
Acharya Anabotēi	Acharya Tōsu Gisēi	Acharya Jissān Mokūin
Acharya Kabimara	Acharya Fuyō Dōkai	Acharya Sēngān Bōnryū
Acharya Nagyaharajuna	Acharya Tānka Shijūn	Acharya Dāiki Kyōkān
Acharya Kanadāiba	Acharya Chōro Sēiryō	Acharya Ēnjō Gikān
Acharya Ragorata	Acharya Tēndō Sōgaku	Acharya Shōūn Hōzui
Acharya Sōgyanāndāi	Acharya Sēcchō Chikān	Acharya Shizān Tokuchu
Acharya Kayashata	Acharya Tēndō Nyojō	Acharya Nānsō Shinshu
Acharya Kumorata	Acharya Ēihēi Dōgēn	Acharya Kānkai Tokuōn
Acharya Shayata	Acharya Kouin Ejō	Acharya Kosēn Baidō
Acharya Vashubānzu	Acharya Tēttsū Gikāi	Acharya Gyakushitsu Sojūn
Acharya Manura	Acharya Kēizān Jōkīn	Acharya Butsumōn Sogaku
Acharya Kakurokuna	Acharya Gasān Jōseki	Acharya Gyokujūn So-ōn
	Acharya Tāigēn Sōshin	Acharya Shōgaku Shūnryū

Shinjinmei

(Versos de la confianza en la mente, también conocido como el Hsin Hsin Ming)

Atribuido al maestro Seng Ts'an (Kanshi Sosan), 3er ancestro Chino, Siglo 6

El Gran Camino no es difícil para aquellos que no tienen preferencias. Cuando el amor y el odio ambos están ausentes todo se hace claro e iluminado. Pero haz la más pequeña distinción y el cielo y la tierra se separan infinitamente. Si quieres ver la verdad entonces no tengas opiniones a favor o en contra de nada. Enfrentar a lo que te gusta contra lo que no te gusta es la enfermedad de la mente. Cuando el sentido profundo de las cosas no se entiende, la paz esencial de la mente es perturbada en vano.

El Camino es perfecto como el inmenso espacio donde nada falta y nada sobra. Ciertamente, es debido a nuestra elección de aceptar o rechazar que no vemos la verdadera naturaleza de las cosas. Vive ni en los enredos de las cosas externas, ni en los sentimientos internos del vacío. Se sereno en la unidad de las cosas y tales falsos conceptos desaparecerán por sí mismos. Cuando tratas de detener la actividad para lograr la pasividad tus propios esfuerzos te llenan de actividad. Mientras permanezcas en un extremo u otro nunca conocerás la Unicidad (*Oneness*).

Aquellos que no viven en el Camino Único fracasan en ambas la actividad y pasividad, afirmación y negación. Negar la realidad de las cosas es no ver su realidad. Afirmar el vacío de las cosas es no ver su realidad. Cuanto más hablas y piensas en ello más vagas extraviado de la verdad.

Deja de hablar y de pensar, y no hay nada que no serás capaz de conocer. Volver a la raíz es encontrar el significado, pero perseguir apariencias es no ver la fuente. En el momento de la iluminación interior hay un ir más allá de la apariencia y la vacuidad. Los cambios que parecen ocurrir en el mundo vacío llamamos real sólo debido a nuestra ignorancia. No busques la verdad; sólo deja de apreciar opiniones.

No permanezcas en el estado de dualidad; evita cuidadosamente esas búsquedas. Si hay siquiera una traza de esto y aquello, de lo correcto y lo incorrecto, la Mente-esencia se perderá en la confusión. Aunque todas las dualidades proceden del Uno, no te apegues ni siquiera a este Uno. Cuando la mente existe imperturbable en el Camino, nada en el mundo puede ofender, y cuando una cosa ya no puede ofender, deja de existir de la misma manera.

Cuando no surgen pensamientos discriminatorios, la vieja mente deja de existir. Cuando los objetos del pensamiento se desvanecen, la cosa objeto desaparece, como

cuando la mente se desvanece, los objetos se desvanecen. Las cosas son objetos debido al sujeto; la mente es tal debido a las cosas. Comprende la relatividad de estas dos y la realidad básica: la Unidad de la Vacuidad (*One Emptiness*).

En este vacío las dos son indistinguibles y cada una contiene en sí misma todo el mundo. Si no discriminas entre grueso y fino no tendrás la tentación de los prejuicios y la opinión.

Vivir en el Gran Camino no es ni fácil ni difícil, pero los que tienen puntos de vista limitados son temerosos e indecisos; cuanto más rápido se apresuran, más lentos van, y el apego no puede ser limitado; incluso el estar apegado a la idea de la iluminación es ir por mal camino. Deja que las cosas sean a su manera y no habrá ni ir ni venir.

Obedece la naturaleza de las cosas, y andarás libre y tranquilo. Cuando el pensamiento está cautivo, la verdad se oculta, porque todo es oscuro y confuso, y la pesada práctica de juzgar trae consigo irritación y cansancio. ¿Qué beneficio se puede sacar de las distinciones y separaciones?

Si deseas moverte en el Único Camino no rechaces ni siquiera el mundo de los sentidos y las ideas. En efecto, aceptarlos plenamente es idéntico a la verdadera iluminación. El sabio actúa a través de la no-acción pero el tonto se amarra a sí mismo. Hay un Dharma, no muchos; distinciones surgen por las tenaces necesidades del ignorante. Buscar la mente con la mente es el mayor de todos los errores.

Actividad y descanso derivan de la ilusión; con la iluminación no hay agrado y desagrado. Todas las dualidades proceden de ignorantes deducciones. Son como sueños o flores en el aire; absurdo tratar de agarrarlos o comprenderlos. Ganancia y pérdida, bien y mal: tales pensamientos finalmente deben abolirse de inmediato.

Si el ojo no se cierra, todos los sueños cesarán naturalmente. Si la mente no hace discriminaciones, las diez mil cosas son como son, de la misma esencia. Comprender el misterio de la Una-esencia es ser liberado de todos los enredos. Cuando todas las cosas se ven por igual la eterna propia-esencia se alcanza. No hay comparaciones o analogías posibles en este estado sin causa, sin relación.

Cesa el movimiento y surge no-movimiento; instituye el descanso en movimiento y no hay reposo. Cuando tales dualidades dejan de existir la unicidad (*Oneness*) misma no puede existir. A esta finalidad última ninguna ley o descripción aplica.

Para la mente unificada en armonía con el Camino todo esfuerzo centrado en sí mismo cesa. Dudas e indecisiones desaparecen y la vida en la verdadera confianza es posible. Con un solo trazo somos liberados del cautiverio; nada se aferra a nosotros y nos agarramos a nada.

Todo está vacío, claro, auto-iluminador, sin esfuerzo del poder de la mente. El pensamiento es inútil aquí, sentidos o sentimientos no pueden entender. En este mundo de las cosas tal cual son (*Suchness*) no hay ni yo, ni otro-que-yo.

Para entrar directamente en armonía con esta realidad cuando surja la duda simplemente di: "No dos". En este "no dos" nada es diferente (todo es igual), nada está excluido.

No importa cuándo ni dónde, la realización significa entrar en esta verdad. Y esta verdad está más allá de la extensión o disminución en el tiempo o en el espacio; en ella un solo pensamiento es diez mil años.

Vacuidad aquí, vacuidad allá, pero el universo infinito está siempre ante tus ojos. Infinitamente grande e infinitamente pequeño; ninguna diferencia, las definiciones se han desvanecido y no se ven fronteras. Así también con Ser y no-Ser. No pierdas tiempo con dudas y argumentos que nada tienen que ver con esto.

Una cosa, todas las cosas; se mueven entre sí y se entremezclan, sin distinción. Vivir en esta realización es estar sin ansiedad sobre la no-perfección. Vivir en esta fe es el camino hacia la no-dualidad. Porque lo no-dual es uno con la mente confiada.

¡Palabras!

El Camino está más allá del lenguaje, porque en él no hay
ni ayer
ni mañana
ni hoy.

Zazen Wasan
(Canción de Zazen)
Maestro Hakuin Ekaku, 1685-1768

Todos los seres sintientes son esencialmente budas. Al igual que con el agua y el hielo, no hay hielo sin agua; aparte de seres sintientes, no hay budas. Sin saber cuán cerca está la verdad la buscamos lejos, ¡qué lástima!

Somos como aquel que en medio del agua grita desesperadamente por la sed. Somos como el hijo de un hombre rico que se aleja y extravía entre los pobres. La razón por la que transmigramos a través de los Seis Reinos es porque estamos perdidos en la oscuridad de la ignorancia. Yendo más y más lejos extraviados en el camino de la oscuridad, ¿cómo podemos estar libres del nacimiento y la muerte? En cuanto a la práctica de zazen Mahayana, no hay palabras para elogiarla cabalmente.

Las Seis Paramitas, tales como dar, mantener los preceptos, y varias otras obras buenas como invocar el nombre de Buda, el arrepentimiento y la formación espiritual, todas se reducen finalmente a la práctica de zazen. Incluso aquellos que se han sentado zazen una sola vez verán todo el karma borrado. En ninguna parte van a encontrar los caminos del mal, y la Tierra Pura no estará muy lejos. Si escuchamos siquiera una vez con el corazón abierto esta verdad, luego la alabamos y alegremente la abrazamos, ¿cuánto más entonces, si en la reflexión interior realizamos directamente la naturaleza-propia, dando prueba de la verdad que la naturaleza-propia es la no-naturaleza? Habremos ido mucho más allá de una especulación ociosa. La puerta de la unidad de causa y efecto queda abierta, y no-dos, no-tres, corre en línea recta el Camino.

Realizando la forma de no-forma como forma, ya sea yendo o regresando, no podemos estar en ningún otro lugar. Consciente del pensamiento de no-pensamiento como el pensamiento, ya sea cantando o bailando, somos la voz del Dharma. ¡Cuán grande y ancho el cielo sin obstáculos del *samadhi*! ¡Qué brillante y clara la perfecta luz de la luna de la sabiduría cuádruple! En este momento, ¿qué más necesitamos buscar? A medida que la tranquilidad eterna de la Verdad se revela a nosotros, este mismo lugar es la tierra de lotos y este mismo cuerpo es el cuerpo del Buda.

Fuentes consultadas

Las traducciones hechas por Sai Ho Sandra Laureano, Maestra Laica del Centro Budista Zen Soto.PR, son trabajos en proceso.

Se utilizaron como textos iniciales los utilizados por el San Francisco Zen Center, <http://www.sfzc.org/> (Particularmente el Libro de Sutras de Tassajara Zen Mountain Center)

Adicionalmente, se consultaron páginas de los siguientes Centros:

Centro Zen de Puerto Rico, <http://zenpuertorico.blogspot.com>

Comunidad Soto Zen de Colombia, <http://www.sotozencolombia.org>

Grupo Zen de Puerto Vallarta, <http://www.pvzen.org/teachings.html>

OSHOGULAAB, páginas sobre Zen y Budismo,

<http://www.oshogulaab.com/ZEN/TEXTOS/LISTADOTITULOS>

SEIKYUJI - Templo Zen, <http://www.seikyuji.org>

El **Sandokai** en japonés es la versión del Chapel Hill Zen Center; para la versión al español, **Armonía de la diferencia y la igualdad**, se utilizó la versión original en inglés del San Francisco Zen Center y además se hizo una consulta con la versión en español del Grupo Zen de Puerto Vallarta, México.

Para el **Fukānzazēngi**, Guía universal para el zazen, se utilizó la versión en inglés traducida por el Sōtō Zen Text Project, traducido al español por Sai Ho Sandra Laureano.

La traducción de **Shinjinmei**, Versos de la confianza en la mente, (originalmente traducido al inglés por Richard B. Clarke), incluyó una consulta adicional en <http://www.sacredtexts.com/bud/zen/fm/fm.htm>

Para el **Genjōkōan**, La Realización del asunto fundamental, se utilizó la versión de Chapel Hill Zen Center que es una traducción al inglés por Shohaku Okumura; la traducción al español es de Sai Ho Sandra Laureano.

La versión del **Jijuyu Zammai** es la de Chapel Hill Zen Center, traducida al español por Sai Ho Sandra Laureano.

Febrero 2024

Notas

- ⁱ *Kalpas* – período de tiempo entre la creación y la destrucción de un mundo o universo. Por lo tanto, hay kalpas de duración diversa o kalpas dentro de kalpas.
- ⁱⁱ *Tathagata* – Uno de varios términos en sánscrito que se refiere a un buda. Quiere decir que se va y viene en "suchness"; quien ha encontrado la "Verdad", está más allá del ir y venir.
- ⁱⁱⁱ *Bodhisattvas-mahasattvas* – aquellos que siguen el camino de la liberación y hacen votos de liberar a todos los seres.
- ^{iv} *Dharani* – un cántico espiritual con o sin significado; usado igual que los *mantras*.
- ^v *Sāriputta (Pāli)* fue uno de los dos principales discípulos masculinos de Buddha, junto con *Maudgalyayana* (pali: *Moggallāna*), Se convirtió en un *Arhat*, "el más sabio", famoso por sus enseñanzas, y la tradición Theravada lo describe como uno de los discípulos más importantes de Buddha.
- ^{vi} *Prajna Paramita* - Dado que prajna conduce a la iluminación, se considera la madre o fuente de todos los budas, y la obtención de prajna como el objetivo de la práctica budista. El budismo establece tres tipos de aprendizajes que los practicantes deben tratar de dominar: la observancia de *shila* (preceptos), la práctica de *dhyana* (meditación) y el cultivo de prajna. Los sutras de la Sabiduría, o Prajna, en particular, hacen hincapié en el cultivo de *prajna*, o la perfección de la sabiduría.
- ^{vii} Los seis sentidos y los seis objetos que los sentidos perciben.
- ^{viii} Los doce anteriores más las 6 consciencias que dan significado a lo que los sentidos perciben. Ej.: el ojo (sentido) ve un objeto (un lápiz) y la conciencia lo nombra, lo identifica por el nombre que se conoce.
- ^{ix} Las Cuatro nobles verdades.
- ^x Las Seis paramitas.
- ^{xi} *Shakyamuni* (Skt; Jpn Shakuson o Shakamuni) También conocido como Buda Gautama. El fundador del budismo. "Shakyamuni" significa "sabio de los Shakyas", siendo Shakya el nombre de la tribu o clan al que pertenecía su familia.
- ^{xii} Después de que Buddha alcanzara la iluminación, enseñó la primera Rueda del Dharma, la enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades. Posteriormente, Buddha enseñó la segunda y tercera Ruedas del Dharma, que incluyen los Sutras de la Perfección de la Sabiduría (la vacuidad) y el Sutra de la Discriminación de la Intención (el *karma*).

^{xiii} *Indra* – El creador del mundo cuyo palacio incluye una red de joyas, cada una de las cuales refleja todas las otras.

^{xiv} *Subhuti* – fue uno de los Diez Grandes *Śrāvakas* del Buda *Śākyamuni*, y el principal en la comprensión de la vacuidad. En sánscrito, su nombre significa literalmente "Buena Existencia" (*su*: "bueno", *bhūti*: "existencia"). A veces también se le denomina "*Subhūti Mayor*" (*Sthavira Subhūti*).

^{xv} *Kaushika* - El nombre del dios *Shakra*, o *Indra*, cuando una vez fue un brahmán, según El Tratado sobre la Gran Perfección de la Sabiduría. Las escrituras budistas suelen referirse a *Shakra* como *Kaushika*.

^{xvi} *Bhagavat* - Uno de los diez títulos honoríficos de un Buda. *Bhagavat* significa poseedor de fortuna, venerable o santo. También se aplica a los nombres de deidades. En el budismo, se utiliza como epíteto de un Buda y a menudo se traduce como "bendito". En las versiones chinas de las escrituras budistas, *bhagavat* se traduce como "el más venerado del mundo". Hay muchos significados diferentes: aquel que posee signos auspiciosos, aquel que destruye las ilusiones malignas, aquel que está provisto de virtudes auspiciosas de libertad como la ley, la fama, los buenos signos, el deseo y la diligencia, aquel que ha comprendido completamente las Cuatro Nobles Verdades, aquel que recibe y mantiene diversas prácticas excelentes, aquel que ha abandonado el vagabundeo de la transmigración.

^{xvii} *Bodhidharma* fue un monje budista que vivió entre los siglos V y VI de nuestra era. Tradicionalmente se le considera el transmisor del *Ch'an* (sánscrito: *Dhyāna*, japonés: *Zen*) a China y su primer patriarca chino. Según la leyenda china, también inició el entrenamiento físico de los monjes *Shaolin* que condujo a la creación del *Shaolinquan*.

^{xviii} *Koan* – literalmente quiere decir 'caso público'. En Zen, los koans usualmente son un registro de diálogos entre un maestro y su estudiante, una sección de un sutra (escritos budistas), una sección de una liturgia Zen o una declaración de un maestro Zen. El estudio formal de koans data del siglo X en la China.

^{xix} *Samadhi* (sct. *samādhi*) – un nombre para la meditación, especialmente cuando envuelve la no discriminación de sujeto y objeto. Se traduce a menudo como absorción meditativa, un estado mental sin ninguna distracción o concentración (*chan*); Meditación o "*dhyana*".

^{xx} *Jijuyu Zammai* es un término para el estado en el que un buda experimenta su iluminación.