

## FUKAN-ZAZENGI

Guía universal para la práctica común del zazén<sup>1</sup>

Ahora, cuando la buscamos, la verdad está originalmente en todo lado: ¿Por qué debemos confiar en la práctica y la experiencia? El vehículo real existe en forma natural: ¿por qué entonces debemos hacer un gran esfuerzo? Aún más, el cuerpo en su totalidad trasciende por mucho el polvo y la suciedad: ¿quién puede creer en el significado de barrer y limpiar? En general, no perdemos el estado correcto: ¿de qué sirven, entonces, los cuidados de la práctica?

Sin embargo, si hay una milésima o centésima de desfase, la separación es tan grande como la que hay entre el cielo y la tierra; y si surge apenas una pequeña muestra de desacuerdo, perdemos la mente en confusión.

Orgullosos de nuestro entendimiento y enriquecidamente dotados de realización, alcanzamos estados especiales de visión interior, alcanzamos la verdad, aclaramos la mente, adquirimos el sello que perfora el cielo, pasamos a través de remotas esferas intelectuales, adentrándonos con la cabeza; y sin embargo, hemos perdido casi por completo el vigoroso camino de poner en uso el cuerpo.

Es más, aún podemos ver el rastro de los seis años de sentarse derecho del santo originario del parque Jetavana. Podemos oír aún rumores sobre los nueve años que pasó viendo la pared el transmisor del sello-mente del templo Shaolin. Los antiguos santos ya entonces eran así: ¿cómo pueden las personas de hoy no hacer este tipo de esfuerzo?

Por esto debemos cesar el trabajo intelectual de estudiar dichos y perseguir palabras. Debemos aprender el paso que antecede a prender la luz y reflejar. La mente y el cuerpo se trascenderán en forma natural, y las cualidades originales se manifestarán por si mismas ante nosotros. *Si queremos alcanzar la materia de lo inefable, debemos practicar la materia de lo inefable de inmediato.*

### En este número

Fukan zazengi, del Maestro Dogen **1**

**Huellas Frescas:**  
**3**  
Budismo y Ecología.,

Programa Intensivo y Dos días de zazén,

Visita de un grupo Internacional de Gnósticos

**Haciendo Camino:**  
Ceremonia del Bebé De Agua **4**

**Del Sanga**  
**5**

Calendario de julio

*"¿Por qué ayudo a la gente? Porque creo que el mundo es de todos, y todo es para todos, y todo es uno."*

Paul Chinchilla

<sup>1</sup> Escrito por el Maestro Doguen, cerca de 1227.

En general, una habitación tranquila es buena para practicar Zazen, y la comida y la bebida se toman con moderación. Deje de lado todo involucramiento. Deje descansar los mil asuntos. No piense en lo bueno y lo malo. No considere lo correcto y lo equivocado. Detenga el movimiento que jala la mente, la voluntad, la conciencia. Cese la actividad intelectual que usa imágenes, pensamientos y reflexiones. No pretenda llegar a ser Buda. ¿Cómo puede esto tener conexión con sentarse o acostarse (es decir con las acciones de la vida diaria)?

Nosotros usualmente tendemos un petate grueso en el lugar donde nos sentamos, y usamos un almohadón redondo sobre el petate. Siéntese en posición de loto o de medio loto. Para sentarse en la posición de loto, primero ponga el pié derecho en la ingle izquierda, y entonces ponga el pié izquierdo en la ingle derecha. Para sentarse en la postura de medio loto, solo ponga el pie izquierdo sobre de la ingle derecha (o viceversa).

Extienda la túnica de forma que no quede apretada pero si ordenada. Entonces ponga la mano derecha sobre el pie izquierdo, y coloque la mano izquierda sobre la palma derecha. Las puntas de los dedos gordos de las manos se juntan y apoyan entre si. Simplemente ponga el cuerpo derecho y siéntese recto. No se incline a la izquierda, ni a la

derecha, ni hacia adelante o hacia atrás. Las orejas deben estar alineadas con los hombros, y la nariz debe estar alineada con el ombligo. Sostenga la lengua contra el paladar. Mantenga la boca y los dientes cerrados, y los ojos abiertos. Respire suavemente a través de la nariz.



Cuando la postura física esta ya definida, haga una exhalación completa y balancéese hacia la izquierda y hacia la derecha. Sentado inmovilizadamente en el estado de montaña-quieta, *“piense sobre este estado concreto mas allá de pensar.”* *“¿Cómo es que se puede pensar el estado más allá de pensar?”* *“¿Es diferente de pensar?”* Este es exactamente el pivote central del Zazen.

Esto de sentarse en Zazen no es aprender concentración Zen. Es simplemente la puerta, llena de paz y dicha, del Darma. Es la práctica-y-experiencia que perfectamente

realiza el estado de bodhi. El Universo es claramente realizado, y restricciones y ataduras nunca lo alcanzan. Entender este significado es ser como un dragón que ha encontrado agua, o como un tigre en la guarida de su montaña. Recuerde, el Darma correcto está manifestándose naturalmente a si mismo ante nosotros, y la oscuridad y la distracción ya se han ido.

Cuando nos levantamos de estar sentados, debemos mover el cuerpo despacio, y ponernos de pie calmadamente. No debemos estar apurados o ser violentos. Vemos que aquellos que en el pasado trascendieron lo común y trascendieron lo sagrado, y aquellos que murieron mientras estaban sentados o que murieron mientras se estaban levantando, se apoyaron totalmente en esta fuerza. Más aún, el cambio de momento, mediante un dedo (el Maestro Gutei acostumbraba levantar un dedo para contestar una pregunta que no podía contestarse con palabras), un poste (el Maestro Ananda realizó la verdad cuando el poste de una bandera del templo cayó al suelo), una aguja, o un mazo de madera, y las experiencias del estado (se refiere a experimentar el mismo estado que Gautama Buda), a través de la manifestación de un pelo, un puño, un palo, un grito, nunca pueden entenderse mediante el pensamiento y la discriminación. ¿Cómo pueden conocerse mediante poderes

místicos o práctica y experiencia? Puede ser que sean dignas conductas más allá del sonido y de la forma. ¿Cómo pueden ser otra cosa que no sea criterios que preceden el conocer y el ver?

Por esto, no discutimos sobre la inteligencia como algo superior y la estupidez como algo inferior. No escoja entre gente brillante y gente tonta. Si con convencimiento absoluto hacemos esfuerzo en Zazén eso verdaderamente es la búsqueda de la verdad. Práctica-y-experiencia es uno solo en forma natural. Las acciones son más balanceadas y constantes.

En general, los Patriarcas de este mundo y de otras direcciones, de los cielos occidentales y de las tierras del Este, todos mantienen en forma similar la postura de Buda, y se dedican enteramente a la costumbre de nuestra religión. Ellos

simplemente se dedican por entero a sentarse, y son atrapados por el estado de quietud.

Aunque hay miles de distinciones y diferencias, nosotros debemos practicar solo Zazén y buscar la verdad. ¿Por qué debemos abandonar nuestro asiento en el suelo, para ir y venir sin propósito a través de tierras foráneas? (alude al capítulo del Sutra Loto sobre un hijo que vaga pobre por tierras lejanas sin saber que es el heredero de la fortuna de su padre). Si damos un mal paso nos brincamos el momento del presente. Ya hemos recibido el pivote central que es el cuerpo humano: no debemos nunca pasar tiempo en vano. Nos mantenemos y confiamos en la esencia pivotal que es la verdad del Buda: ¿quién puede desear sin ganas disfrutar las chispas que vuelan del pedernal? Lo que es más, el cuerpo es como

una gota de rocío en una hoja de hierba. La vida pasa como la luz de un rayo. De repente se fue. En un instante se perdió.

Yo les imploro a ustedes, nobles amigos que en el aprender a través de la experiencia, no lleguen a acostumbrarse tanto a las imágenes que luego se desmayen con el verdadero dragón (el Zazén). Dediquen esfuerzo a la verdad que es directamente accesible y simple. Reverencien a la gente que está más allá del estudio y que vive sin intención. Armonicen con el bodhi de los budas. Lleguen a ser dignos sucesores del samadhi de los Patriarcas. Si ustedes practican este estado por un largo tiempo, ustedes de seguro llegarán a ser este estado mismo. La casa del tesoro se abrirá naturalmente, y ustedes podrán recibir y usar lo que hay dentro de ella como ustedes quieran.

## Huellas Frescas

### *Budismo y ecología*

El sábado 2 de junio asistieron 22 personas a la meditación formal, quienes luego participaron en el Grupo de Estudio sobre Budismo y ecología. Algunas notas rescatadas de la discusión se

transcriben a continuación:



- La contaminación mental del ser humano se refleja en su entorno.

- Romper los hábitos en nosotros mismos y en las comunidades no es tarea fácil, y requiere de mucho trabajo y perseverancia.
- En muchas ocasiones no agradecemos los servicios relacionados con el ambiente que existen en algunas comunidades; comenzamos a valorarlos cuando vivimos en otro lugar donde no existen estos servicios; y entonces es doloroso, por ejemplo, ver el mal manejo de la basura

cuando uno está acostumbrado a reciclar.

- ¿Cuál es nuestra responsabilidad o contribución en este problema? A veces subestimamos las posibilidades de nuestras acciones. Sin embargo, es impactante ver el ejemplo de una persona cuando con su acción correcta repercute en la colectividad, considerando la magnitud que tienen algunas poblaciones del mundo.
- Así como tiene un enorme valor el esfuerzo individual, también es

valioso e importante el esfuerzo colectivo, y en particular desde el Sanga; es por esto que debemos plantearnos qué podemos hacer como un grupo que practica el Zen.

- No existe una pequeña o gran ayuda, todo lo que se encamine a mejorar el planeta es bueno y valioso.
- Se trata de tomar conciencia y enseñar con el ejemplo más que de señalar qué es bueno o qué es malo. El ecologismo budista nace del reconocimiento de que no estamos separados de lo que nos rodea, que somos los árboles, los ríos,

las montañas; es decir, es consecuencia directa de caer en la cuenta de que yo soy eso.

- Ser budista, desde los inicios del budismo, es tener una relación directa positiva con la naturaleza.
- Es tener un profundo respeto y compasión hacia todo, y afirmar la vida.



### *Programa Intensivo y dos días de zazen*

Desde el 9 y hasta el 24 de junio 20 miembros se unieron para intensificar sus esfuerzos con la práctica. Independientemente de los detalles del proceso, el balance final fue inevitablemente positivo, ya que todos los esfuerzos resultaron en ganancias. Para terminar, 16 personas meditaron dos días y en la reunión de clausura las palabras que salieron de todos fueron realmente inspiradoras y el sentimiento común la gratitud.

### *Grupo internacional de Gnósticos nos visita*

El domingo 3 de junio nos visitaron en la Casa Zen 21 personas pertenecientes a varios grupos Gnósticos de países que incluían Bélgica, Canadá, El Salvador, España, Argentina y Estados Unidos, entre otros. Roberto los guió para conocer la Casa Zen y un poco de su historia, para pasar luego a meditar en el zendo y terminar con un aromático te. Los participantes se fueron muy contentos y agradecidos.

## *Haciendo Camino*

### *Ceremonia del Bebé de Agua<sup>2</sup>*

El 14 de julio la Casa Zen ofrecerá la Ceremonia del Bebé de Agua, una ceremonia para los niños perdidos. Esta

ceremonia usualmente se lleva a cabo después de una sentada de una hora con un teisho corto. La Ceremonia del Bebé

de Agua es un servicio budista para adultos que han perdido un bebé o niño pequeño a través de una pérdida o muerte

---

<sup>2</sup> Texto base tomado de *Walking Mountains* de julio-agosto 2007, con cambios en fechas y lugares.

prematura, han perdido un feto de manera natural o por aborto, o han perdido un niño de cualquier edad, de cualquier manera. También para personas que desean recordar un niño que ha muerto es apropiado asistir a esta ceremonia. El Bodisatva Jizo, también llamado Guardián de la Tierra, Útero de la Tierra y Bodisatva Ksitigarbha, preside la Ceremonia del Bebé de Agua. Él es considerado el protector de mujeres, niños, viajeros, desvalidos y necesitados. En Japón, hay miles de santuarios de Ceremonias del Bebé de Agua en Memoria de Niños Perdidos. A menudo muchas figuras son colocadas juntas en un jardín o en las faldas de una montaña.

Para esta ceremonia nos reuniremos en el comedor después de la sentada. La ceremonia en sí misma usualmente se lleva a cabo en un jardín, cuando lo permiten las condiciones climáticas. A todos se les solicita que traigan algunos recortes de tela (tradicionalmente es roja, con o sin estampado, pero pueden traer otros colores brillantes en su lugar), así como tijeras, aguja e hilo. (La Casa Zen proveerá este material para quienes no lo tienen.) En silencio, trabajando juntos, cada

uno de nosotros coserá una pequeña prenda tal como un delantal, gorro, babero o capa que será colocada en una de las figuras de Jizo de la Casa Zen. La prenda representa al ser que estamos recordando, y por lo tanto conmemora una muerte y renacimiento, el pasar de una forma de vida a otra. Aquellos que desean también pueden escribir el nombre del niño o un verso en un pedazo de papel. Mientras trabajamos en silencio, cualquiera puede hablar de su experiencia de pérdida. Cuando hemos terminado de coser, cantaremos el Prajna Paramita, el Sutra de Kanón, y el Sutra del Bodisatva Jizo, seguidos de un eko especial para retornar el mérito de la ceremonia a los niños. Cada persona o pareja luego ofrecerá incienso y colocará sus prendas en una figura. Los participantes son bienvenidos a quedarse después de la ceremonia a hablar o solamente a sentarse en silencio. Esta ceremonia no está limitada a miembros de nuestro centro. Sin embargo, todo aquél que llegue debe participar. Mientras que muchas personas que asisten lo hacen por el luto de una pérdida personal, también es apropiado venir si usted desea realizar luto por niños que no conoce personalmente –por

ejemplo, niños que han muerto de inanición o a través de la violencia. Tales desastres nos tocan a todos, aunque nunca hayamos conocido a quienes murieron. Esta es la única ceremonia en la Casa Zen para la cual solicitamos que no se traigan niños pequeños.



***Om Ka Ka Kabi  
Sam Ma E Sowa Ka***

- ✳️ Jenny Rodríguez dejó su agradecimiento al Sanga después de habernos visitado un día completo en silencio para luego continuar su camino hacia un retiro de Vipassana.
- ✳️ Rose Marie regresó de su viaje a México radiante y feliz, con renovada energía para trabajar.
- ✳️ Nuestro compañero visitante de España, Sergio Blanco, se despidió agradecido por su estadía en Costa Rica, luego de compartir con el Sanga dos semanas de meditación y convivencia en la Casa Zen.
- ✳️ Antonio también está de regreso de su tierra natal; viene descansado y con nuevos libros para la biblioteca.
- ✳️ Posiblemente Rose Marie, Nelly, Gerardo Selva, Alejandra y Katia participarán en el Programa de Entrenamiento en el VZC.
- ✳️ En los próximos números les informaremos de los acuerdos de junta que atañen al Sanga, por este medio, a través de la pizarra informativa, y con un correo electrónico de la Casa Zen. Los cambios en el calendario igualmente se continuarán informando por estos tres medios.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>JULIO</b>						1
2 Junta Directiva	3	4	5	6	7 Trabajo	8
9	10	11	12	13 Llega Sensei	14 Ceremonia Bebé de Agua	15
16	17 Seshín trabajadores	18 Seshín trabajadores	19 Seshín trabajadores	20 Seshín trabajadores	21 Seshín trabajadores	22 Seshín trabajadores Sale Sensei
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5



*Casa Zen de Costa Rica*

La Casa Zen de Costa Rica es una asociación sin fines de lucro para la práctica del Budismo Zen. Fue fundada en 1974 por el Roshi Philip Kapleau y es dirigida actualmente por Sensei Sunyana Graef, quien también dirige el Centro Zen de Vermont en Estados Unidos.