

poco importa ser inteligente o estúpido, superior o inferior. Al concentrarse con todo el corazón, eso es la verdadera práctica de la Vía. La práctica en la vida diaria es la realización de la Vía. Los Budas y los Patriarcas siempre han reverenciado el sentarse inmóvil en un compromiso total. ¿Por qué abandonar tu lugar de práctica y errar por otros países? Un sólo paso en falso y te apartas de la Vía trazada claramente delante tuyo.

Ya que naciste con forma humana. No pierdas tu tiempo. ¿Por qué perseguir placeres fugaces como chispas? Tu cuerpo es como una gota de rocío sobre una brizna de hierba; tu vida es como el resplandor de un relámpago. Tú, honorable practicante: después de mucho tantear parcialmente al elefante en la oscuridad, ¡No temas ahora al verdadero dragón! Entrégate a la Vía que indica la Realidad sin rodeos. Respeta al hombre realizado que no busca nada más afuera. Armonízate con la iluminación de los Budas. Logra la Realización de los Patriarcas. Prácticalo tal como es y lo serás tal como es. La cámara del Tesoro se abrirá por sí misma.

Escrito por **Eihei Dôgen Zenji**, en el año 1227 en Koshôji, Japón.

搭袈裟偈

Takkesa Ge

(Verso del Manto)

Dai sai ge dappuku

Mu so fu ku den e

Hi bu nyorai kyo

Ko do sho shu jo

(Gran manto de liberación

Mas allá de la forma y del vacío,

Me visto con la enseñanza del Buda

Para el bien de todos los seres.)

www.nanzenji.com.ar

info@nanzenji.com.ar

facebook: Nanzenji



**Asociación de Budismo
Sôtô Zen de Argentina
Nanzenji**

普勸坐禅儀
Fukanzazengi

(Recomendaciones para la práctica Zen)

(Recomendaciones para la práctica Zen.)

普勸坐禪儀 Fukanzazengi

La Vía es completa y universal. ¿Cómo podría depender de la práctica y de la realización? El vehículo de la Realidad está en el propio Sí. ¿Para qué malgastar esfuerzos intentando alcanzarlo? La Gran Mente está libre de polvo. ¿Por qué creer que existe un medio de desempolvarla?. La Vía nunca está separada de donde estamos ahora. ¿Por qué ir aquí y allá para practicar?

Pero si se manifiesta la menor preferencia o antipatía, el espíritu se pierde en la confusión. Si estas orgulloso de tu entendimiento, ilusionándote sobre tu propio despertar, viendo a medias la Sabiduría que penetra en todas las cosas, haciendo nacer el deseo de escalar al mismo cielo, eso no es más que vagabundear al borde del camino de Buda.

Considera a Shakyamuni Buda y a Bodhidharma. Hasta hoy puedes ver las huellas de sus prácticas. ¿Cómo puede la gente hoy dejar de practicar? Deja de correr detrás de las palabras. Aprende a girar la luz hacia tu interior para iluminar tu propia naturaleza. Deja caer cuerpo y mente, y tu

rostro original aparecerá. Si deseas alcanzar el Zen, practícalo ahora, inmediatamente.

Para zazen conviene una sala silenciosa. Come y bebe sobriamente. Abandona todo compromiso y aparta los asuntos cotidianos. No pienses “bueno” o “malo”, “correcto” o “incorrecto”. Deja a un lado el funcionamiento del intelecto y la volición. No juzgues tus pensamientos ni tus perspectivas. No busques convertirte en Buda. Ser un Buda no tiene nada que ver con las formas de sentarse o acostarse. En el lugar donde te sientes, extiende una manta y coloca un zafu encima. Siéntate en loto o en medio loto. En loto, coloca primero tu pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. En medio loto coloca el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Tu ropa debe ser holgada y limpia. Coloca la mano derecha sobre el pie izquierdo y la mano izquierda sobre la palma de la mano derecha. Las puntas de los pulgares se tocan ligeramente. Siéntate derecho, sin inclinarte hacia la izquierda ni hacia la derecha, ni hacia adelante ni hacia atrás. Tus orejas deben estar en línea con tus hombros y tu nariz debe estar en línea con tu ombligo. Coloca la lengua contra el paladar. La boca está cerrada, los dientes en contacto. Mantén los ojos siempre abiertos. Respira suavemente por la nariz. Luego de regular

tu postura, exhala completamente y vuelve a tomar aire. Balancea tu cuerpo de izquierda a derecha un par de veces. Siéntate establemente e inmóvil. Piensa en no pensar. ¿Cómo se piensa en no pensar? Pensando más allá del pensamiento. Pensando más allá del no-pensamiento. Ésta es la forma esencial del zazen.

Zazen no es aprendizaje paso a paso de una forma de meditación. Es la Verdad de la Paz y la Felicidad del Nirvana. La Práctica-Realización de la Vía sin obstáculos. Al comprender su esencia eres como el tigre en la montaña o el dragón en el océano. Ya que el Verdadero Dharma se manifiesta en zazen, elimina desde el comienzo la somnolencia y la distracción.

Al terminar zazen, muévete suavemente y sin prisa. No te levantes precipitadamente. Debes ver que trascender la distinción entre sabios e iluminados y que morir sentado o de pie depende del vigor del zazen. La mente discriminadora no puede entender cómo se ha enseñado con un dedo, una bandera, una aguja, un mazo, un caza-moscas, un puñetazo, un bastonazo o un grito. Tampoco esto puede ser comprendido mediante poderes sobrenaturales. Estas acciones provienen de la práctica, que está más allá de la mente. Por eso