

Este artículo está protegido por la legislación francesa e internacional sobre derechos de autor y propiedad intelectual. Está disponible únicamente para uso personal.

Está permitido conservarlo en formato pdf en su ordenador con la finalidad de conservación e impresión sobre papel. Cualquier uso distinto está sometido a autorización previa y expresa. Cualquier difusión, publicación electrónica, reproducción, venta, bajo cualquier forma, parcial o totalmente, está prohibida.

## **ZAZEN NO ES LO MISMO QUE MEDITACION**

© Isshō Fujita – 2002

Isshō Fujita es un enseñante zen japonés del linaje de Kōdō Sawaki (1880-1965) y de Kōshō Uchiyama. Durante una veintena de años ha animado el Valley Zendo, un pequeño centro zen en Massachussets, en los Estados Unidos. En 2005 Isshō volvió a vivir en Japón. Vive actualmente en Hayama en la prefectura de Kanagawa donde dirige la asociación “Pulir la teja”.

Estas reflexiones están extraídas del curso policopiado del taller “La experiencia del cuerpo vivido en la meditación budista”, dado por Isshō Fujita en el Bare Center for Buddhist Studies (Massachussets) en marzo de 2002. Traducido del inglés y reproducido con la amable autorización de Isshō Fujita.

Traducción : Roberto Poveda Anadón.

Un Zen Occidental, 55 rue de l'Abbé Carton 75014 Paris

Página web : <http://www.zen-occidental.net>

Correo electrónico : [info@zen-occidental.net](mailto:info@zen-occidental.net)

Teléfono : 33 [0] 1 40 44 53 94

Documento digital, 1 de abril de 2008

## Isshō Fujita

### **Zazen no es lo mismo que meditación**

Parece que existe un error frecuente sobre *zazen*, ya que algunas personas piensan que se trata de una técnica que permitiría alcanzar el estado de “no pensamiento”. Una comprensión así de *zazen* supone que un cierto estado de espíritu puede ser alcanzado por una influencia, una técnica o un método. En Occidente, *zazen* es habitualmente traducido por “meditación zen” o por “meditación sentada”. Cada vez mas, en su empleo actual, el *zazen* es considerado como uno de los numerosos métodos surgidos de las tradiciones espirituales orientales para alcanzar objetivos tales como la salud corporal o mental, un comportamiento social adaptado, un espíritu tranquilo o la resolución de diversos problemas de la existencia.

Es verdad que numerosas prácticas de meditación de la tradición budista ayudan a realizar estos objetivos, y esto puede ciertamente ser una utilización hábil de estos métodos meditativos. El *zazen*, sin embargo, tal como es comprendido por el maestro Dōgen, es una cosa diferente, que no puede ser clasificada como una meditación en el sentido indicado antes. Será pues útil que se examinen algunas de las diferencias entre el *zazen* y la meditación.

Dōgen (1200-1253) es el fundador de la tradición zen sōtō y, sobre todo, un maestro de meditación. Su *Shōbōgenzō* es una de las grandes obras maestras de la tradición doctrinal budista. Los eruditos actuales obtienen muchísima ayuda de este texto para comprender, no solamente un enfoque único del budadharma (la enseñanza de Buda), sino también el *zazen* en tanto que práctica. Para Dōgen, el *zazen* es, antes que nada, una postura total del cuerpo, no un estado de espíritu.

Dōgen utiliza numerosas expresiones para describir el *zazen*. Una de ellas es *gotsuza*, lo que significa “sentarse inmóvil como una poderosa montaña”. Un término próximo de gran importancia es *kekkaфуza*, “la postura del loto”, que Dōgen considera como la llave de *zazen*. Sin embargo la comprensión de Dōgen de *kekkaфуza* es completamente diferente de la tradición del yoga indio, y esta

comprensión da una potente aclaración sobre la manera de aproximarse a *zazen*.

En la mayoría de las tradiciones meditativas los practicantes comienzan por un método dado de meditación (como la cuenta de las respiraciones, la visualización de imágenes sagradas, la concentración del espíritu sobre un pensamiento o una sensación particular, etc.) tras haberse sentado cómodamente en la postura del loto. En otros términos la meditación se añade a *kekkaфуza*. Utilizándolo así el *kekkaфуza* se convierte en un medio para preparar de manera óptima el cuerpo y el espíritu por ejercicios mentales que se llaman “meditación”, pero no es un objetivo por si mismo. La práctica está construida sobre una dualidad, con un cuerpo sentado como continente y un espíritu meditativo como contenido. El acento es siempre puesto sobre la meditación como un ejercicio mental. En una disposición dual así el cuerpo está sentado, mientras que el espíritu hace otra cosa.

Para Dôgen, por otro lado, el fin de *zazen* consiste exactamente en sentarse correctamente en *kekkaфуza*. No hay estrictamente nada mas que añadir. Es *kekkaфуza* nada mas. Kôdô Sawaki *rôshi*, el gran maestro zen del Japón de comienzos del siglo XX decía: “Sentarse exactamente en *zazen*, eso es todo.” Con esta comprensión *zazen* sobrepasa el dualismo del cuerpo y del espíritu. A la vez el cuerpo y el espíritu son completa y simultáneamente vaciados por el único hecho de sentarse en *kekkaфуza*. En el capítulo del *Shôbôgenzô*, *El rey del sâmadhi*, Dôgen dice: “Sentaros en *kekkaфуza* con el cuerpo, sentaros en *kekkaфуza* con el espíritu, sentaros en el *kekkaфуza* despojados de cuerpo-espíritu.”

Las prácticas meditativas que ponen el acento sobre una dimensión psíquica (pensamientos, percepciones, sentimientos, visualizaciones, intenciones, etc.) conducen todas nuestra atención sobre las funciones corticocerebrales de la cuales hablaré generalmente como de “la cabeza”. La mayoría de las meditaciones, en el sentido en que se las entiende convencionalmente, son actividades centradas sobre la cabeza. En medicina oriental, se encuentra la interesante idea de que la armonía de los órganos internos es de la mayor importancia. Todos los problemas asociados con la cabeza provienen simplemente

de una disarmonía de los órganos internos, que son los fundamentos verdaderos de nuestra vida.

Por causa de nuestras funciones corticocerebrales, altamente desarrolladas, tenemos tendencia a asimilar la conciencia de sí, la sensación de un “yo”, con la cabeza. Como si la cabeza fuera el personaje principal de la obra y el cuerpo el sirviente que sigue las ordenes de la cabeza. Pero desde el punto de vista de la medicina oriental no se trata simplemente de una pretensión de la cabeza sino de una total incompreensión de la vida. La cabeza no es más que una pequeña parte de la totalidad de la vida y no tiene una posición tan privilegiada.

Mientras que la mayoría de las meditaciones tienden a concentrarse sobre la cabeza, el *zazen* se concentra más bien sobre la estructura de un cuerpo-espíritu total y vivo, dejando a la cabeza existir sin darle preeminencia alguna. Cuando la cabeza está sobreactivada aparece una vida dividida y desequilibrada. Pero en la postura de *zazen* ésta aprende a encontrar su sitio exacto y su función en la dimensión de un cuerpo-espíritu unificado. Nuestro cuerpo humano vivo no es simplemente una agregación de partes corporales, es un todo orgánico integrado. Ello se concibe de tal forma que cuando una parte del cuerpo se mueve, cualquiera que sea la sutileza del movimiento, ello provoca simultáneamente el movimiento acorde del cuerpo.

Cuando al principio se aprende a hacer *zazen*, no se puede aprehenderlo en su totalidad o de un solo golpe. Inevitablemente se comienza a recortar el *zazen* en pequeños trozos que se disponen en un orden particular: armonizar el cuerpo (*chôshin*), armonizar la respiración (*chôsoku*) y armonizar el espíritu (*chôshin*). En el *Eihei kôroku*, Dôgen escribió : “En nuestro *zazen*, es esencial sentarse en la postura correcta, armonizar después la respiración y apaciguarse.”

Pero, después de haber pasado esta etapa preliminar, todas las instrucciones dadas como piezas separadas en el tiempo y en el espacio deben ser integradas en un todo en el cuerpo-espíritu del practicante de *zazen*. Cuando el *zazen* se convierte en *zazen*, *shôshin taza* es actualizado. Esto significa “exactamente (*ta*) sentado (*za*) en una postura del cuerpo (*shin*) correcta (*shô*)”, con *taza* que pone el

acento sobre la cualidad de ser, entero y uno, en el tiempo y el espacio. La “totalidad” del *zazen* debe estar integrada en una sentada una. En otras palabras, *zazen* debe convertirse en el “*zazen*, total y uno.”

¿Como, esta cualidad de ser total y uno, se manifiesta en la postura sentada de *zazen*? Cuando el *zazen* está profundamente integrado, el practicante no siente que cada parte de su cuerpo esté separada de otras y que realice independientemente su trabajo aquí o allá en el cuerpo. El practicante no es conducido a realizar varias instrucciones sobre la manera de armonizar. En realidad no hace mas que una única cosa, buscando continuamente la postura sentada correcta con el cuerpo entero.

Así, en la experiencia real del practicante, no hay mas que una simple postura sentada integrada armoniosamente. Siente la posición de las piernas cruzadas, el *mudrâ* cósmico, los ojos semiabiertos, etc., como manifestaciones locales de la postura sentada total y una. Mientras que cada parte del cuerpo funciona de su propia manera, en tanto que cuerpo total son integradas en el estado de ser uno. Se lo experimenta como si todos los límites, o las divisiones entre las partes del cuerpo, hubiesen desaparecido, y todas las partes son englobadas y fundidas en una única expresión total de carne y huesos. A veces se tiene la sensación durante *zazen* de que nuestras manos o nuestras piernas han desaparecido o se han desvanecido.

La expresión “*shôshin taza*” podría ser comprendida mejor en términos de postura y de fuerza de gravedad. Todas las cosas sobre la tierra son inevitablemente atraídas hacia el centro de la tierra bajo el efecto de la gravedad. En el interior de este campo gravitacional, todas las formas de vida han sobrevivido armonizándose con la gravedad de diferentes maneras. Nosotros, seres humanos, hemos alcanzado la posición vertical, con el eje central del cuerpo en la vertical, después de un largo proceso de evolución. La posición vertical es “antigravitacional” en la medida en que ella no puede existir sin intencionalidades o deseos propiamente humanos, que obran inconscientemente para mantener el cuerpo derecho. Cuando se está enfermo o cansado, se encuentra difícil guardar una postura

derecha y uno se acuesta. En una situación así la intención de permanecer de pie no actúa.

A pesar de que la postura vertical sea antigravitacional, desde un cierto punto de vista, está convenientemente ordenada para ser “progravitacional”, es decir que obedece a la fuerza de la gravedad. Cuando el cuerpo está inclinado, ciertos músculos se van a tensar con el fin de mantener la posición vertical, el peso es sostenido por la estructura del esqueleto y se relajan las tensiones inútiles. Todo el cuerpo entero se somete entonces a la fuerza de la gravedad. La sutileza de la postura sentada parece encontrarse en el hecho de que las dimensiones anti y progravitacionales, que pueden parecer a primera vista contradictorias, coexisten de forma completamente natural. Nuestra relación con la gravedad en *shôshin taza* no es, ni una forma antigravitacional de combatirla por la tensión de los músculos y un cuerpo rígido, ni una forma progravitacional de ser vencido por esta fuerza con los músculos átonos y un cuerpo fofo.

En el *shôshin taza*, mientras que el cuerpo está sentado inmóvil como una montaña, el cuerpo interno está relajado, sin trabas, distendido en cada una de sus partes. Como un “huevo en equilibrio”, la estructura externa permanece firme y sólida mientras que el interior está fluido, tranquilo y distendido. Con excepción de algunos pequeños músculos necesarios, todo está calmadamente en reposo. Cuanto mas se distienden los músculos, mas sensible se puede ser y la relación con la gravedad se regularizará cada vez mas minuciosamente. Cuanto mas se permite distenderse a los músculos, mas sale a la luz una conciencia precisa y el *shôshin taza* se profundiza infinitamente.

Constato a menudo que la gente ve en *zazen* una solución a los problemas y a los sufrimientos personales, o incluso a la educación de una persona. Pero Kôdô Sawaki *rôshi* da un punto de vista diferente del *zazen* en su frase : “*Zazen* es conectarse al universo.” La postura de *zazen* nos une al universo entero. Como Shigeo Michi, celebre anatomista del siglo pasado, decía : “Puesto que *zazen* es una postura en la cual el ser humano no hace nada por el ser humano, el ser humano es liberado de ser un ser humano y se convierte en un Buda.” (Canciones de la vida – Himno al *zazen* por Daiji Kobayashi).

Michi igualmente nos pide hacer una distinción entre la “cabeza” y el “corazón”, diciendo de que manera nuestras “funciones cardiacas” internas se muestran en *zazen* de una forma completamente real. La cabeza de la que hablo podría corresponder a la expresión técnica budista de *bompu*, que significa el ser humano ordinario. Un *bompu* es el opuesto de un Buda, una persona que no está despierta aun, que esta atrapada por todo tipo de ignorancias, de tonterías y sufrimientos. Cuando estamos completamente inmersos en *zazen*, en lugar de permanecer en esta idea, no deberíamos olvidar jamás comprender que la práctica de *zazen*, en un sentido, es la negación o el abandono de nuestra *bompuidad*. En otras palabras, se pasa, en *zazen*, de la cabeza al corazón en el seno de nuestra naturaleza de buda. Si nos olvidamos de tomar este punto en serio, nos dañamos a nosotros mismos alentando nuestra propia *bompuidad*, obtenemos un *zazen* débil, adaptado a nuestra *bompuidad* y degradamos el *zazen* mismo.

El maestro zen Dôgen decía : “[Cuando os sentáis en *zazen*] no penséis ni en el bien ni en el mal. No os preocupéis de bueno o malo. Dejad de lado las operaciones de vuestro intelecto, de vuestra voluntad y de vuestra conciencia. Parad el examinar las cosas con vuestra memoria, vuestra imaginación o vuestra reflexión.” Siguiendo este consejo somos libres, por un momento, para dejar de lado nuestras altamente desarrolladas facultades intelectuales. Simplemente relajamos nuestra capacidad de conceptualización. En *zazen* no pensamos intencionalmente en alguna cosa. Esto no significa que debemos dormirnos. Al contrario, nuestra conciencia debe siempre estar clara y alerta.

Mientras que estamos sentados en la postura de *zazen*, el conjunto de nuestras capacidades humanas, adquiridas a lo largo de una evolución de millones de años, son abandonadas o suspendidas momentáneamente. Como estas capacidades (moverse, hablar, coger, pensar) son las que los seres humanos más estiman podría decirse sin equivocarse que “entrar en *zazen* corresponde a salir de la actividad de ser un ser humano” y que en *zazen* “no se hace ninguna actividad del ser humano”.

¿Que significa renunciar a todas estas capacidades humanas adquiridas duramente cuando nos sentamos en *zazen*? Yo creo que

tenemos la oportunidad de “sellar nuestra bompuidad”. En otros términos, sentados en *zazen*, abandonamos sin condiciones nuestra ignorancia de ser humano. En efecto decimos : “No voy a utilizar estas capacidades humanas para mis objetivos confusos y egocéntricos. Tomando la postura de *zazen*, mis manos, mis piernas, mis labios y mi espíritu están sellados, Son exactamente como son. No puedo crear mas *karma* con todo esto.” He aquí lo que significa “sellar la bompuidad” en *zazen*.

Cuando utilizamos nuestras sofisticadas capacidades humanas en nuestra vida cotidiana, las utilizamos sistemáticamente para nuestros fines ilusorios y egocéntricos, nuestros intereses de *bompu*. Todas nuestras acciones están fundamentadas sobre nuestros deseos, nuestras atracciones y nuestras aversiones. Las razones por las cuales decidimos ir aquí o allá, manipulamos diferentes objetos, hablamos de distintos temas, teniendo tal o cual opinión, son determinadas únicamente por nuestra inclinación a querer satisfacer nuestros intereses egoístas. Ha aquí como somos. Se trata de un hábito profundamente enraizado en cada *bompu* ser humano. Si no hacemos nada con este hábito continuaremos utilizando todos nuestros maravillosos poderes humanos en la ignorancia y el egoísmo, sepultándonos siempre aún más profundamente en la ilusión.

En cambio, si practicamos correctamente *zazen*, nuestras capacidades humanas no serán jamás utilizadas para intereses de *bompu*. Se esta forma esta tendencia se interrumpirá, por lo menos por un tiempo. Es lo que yo llamo “sellar la bompuidad”. Nuestra bompuidad siempre existe, pero está completamente sellada. En el *Bendôwa* (“En la persecución de la vía”), el maestro zen Dôgen describe el *zazen* como una condición en la que podemos “poner el sello de Buda sobre las tres puertas del *karma* (el cuerpo, la palabra y el espíritu) y sentarnos derechos en este *samâdhi*.”

Esto quiere decir que de ninguna manera debe haber la menor traza de actividad *bompu*, sea esta en el cuerpo, en la palabra o en el espíritu. Todo lo que constituye ahí la señal de Buda. El cuerpo no se mueve en la postura de *zazen*. La boca está cerrada y no habla. El espíritu no busca convertirse en Buda, sino que más bien detiene las actividades mentales del pensamiento, la voluntad y la conciencia.



Eliminando todos los signos de *bompu* de nuestras manos, de nuestras piernas, de nuestra boca y de nuestro espíritu (que normalmente actúan únicamente en el nombre de nuestros intereses ilusorios de humano), poniendo el sello de Buda sobre ellos, los colocamos al servicio de nuestra naturaleza de Buda. En otras palabras, cuando nuestro cuerpo-espíritu de *bompu* actúa como un Buda es transformado en un cuerpo-espíritu de Buda.

Deberíamos ser particularmente prudentes sobre el hecho de que, cuando hablamos de “sellar nuestra naturaleza humana ilusoria, esta “naturaleza humana ilusoria” de la cual hablamos no es alguna cosa que existe como una entidad fija, o como un sujeto o un objeto (según el punto de vista). Se trata simplemente de nuestra condición percibida. No podemos simplemente negarla y liberarnos. El hecho es que, cuando nos sentamos en *zazen* como simplemente *zazen*, nuestra naturaleza humana ilusoria es sellada por la aparición de nuestra naturaleza de buda en las tres puertas del *karma*, es decir en el plano del cuerpo, la palabra y el espíritu. Consecuentemente nuestra naturaleza humana ilusoria es automáticamente abandonada.

Todas las explicaciones precedentes, de abandono, de sellar nuestra naturaleza humana ilusoria, no son mas que palabras. Estas explicaciones están fundadas sobre un punto de vista particular y limitado, mirando *zazen* desde el exterior. Por supuesto, es verdad que el *zazen* nos ofrece las posibilidades que he descrito. Sin embargo, cuando se practica *zazen*, debemos estar seguros de no preocuparnos de la “naturaleza humana ilusoria”, del “abandono” o de ideas parecidas. Lo único que para nosotros es importante es practicar *zazen*, aquí y ahora, como un *zazen* puro sin mancha.