



Aunque el fundamento del zazen es sentarse, no se trata de un sentarse ordinario. No solamente debe estar la espalda recta, la respiración regulada apropiadamente, y la mente concentrada más allá del pensamiento sino, según Dogen, uno debe sentarse con un sentido de dignidad y grandeza como una montaña o un pino gigantesco, y con un sentimiento de gratitud hacia el Buda y los patriarcas, quienes hicieron manifiesto el Dharma. Debemos estar agradecidos por nuestro cuerpo humano, por medio del cual tenemos la oportunidad de experimentar la realidad del Dharma en toda su profundidad. Este sentido de dignidad y gratitud no se limita a sentarse, sino que debe ser parte de cada actividad, pues en la medida en que cada acto surge, cuenta con la pureza y dignidad inherentes a la budeidad.

Esta dignidad innata del hombre se manifiesta fisiológicamente en su espalda recta, puesto que solamente él, de todas las criaturas, tiene la capacidad de sostener la espina dorsal vertical.

En un sentido amplio, el zazen abarca más que sentarse correctamente. Involucrarse totalmente en cada actividad con atención absoluta y con clara conciencia, no es un zazen menos importante. La recomendación para lograr esto la dio Buda mismo: “En lo que se ve sólo debe haberlo visto; en lo que se escucha sólo debe haberlo escuchado; en lo que se percibe (como olfato, sabor y tacto) solamente debe haberlo percibido; en lo que se piensa solamente debe haberlo pensado”.

La importancia de esta mente única, de esta atención desnuda, se ilustra en la siguiente anécdota:

Cierto día un hombre común le dijo al Maestro Zen Ikkyu:

-Maestro ¿podría escribirme algunas máximas sobre la más alta sabiduría?

Ikkyu inmediatamente tomó su pincel y escribió la palabra “Atención”.

-¿Eso es todo?, preguntó el hombre.

-¿No podría agregar algo más?

Ikkyu entonces escribió: “Atención, atención”.

-Bueno!-comentó el hombre algo irritado-¡No veo mucha profundidad o sutileza en lo que ha escrito!

Entonces Ikkyu escribió: “Atención, atención, atención”.

Enojado el hombre exigió:

-¡En todo caso, ¿qué significa la palabra atención?”.

Ikkyu contestó suavemente:

-Atención significa eso...atención.

Los Tres Pilares del Zen
Philip Kapleau