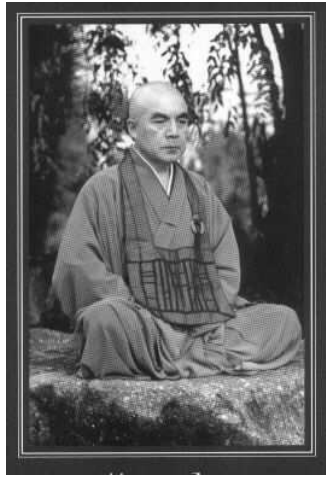


## Nuestra Práctica



**Daigyo Moriyama Roshi**

## Las Instrucciones para Zazen (Meditación)



Siempre estoy haciendo notar que, en el Budismo, hay varias escuelas que difieren en la forma. Esto ocurre debido a los 2500 años de historia en los cuales las enseñanzas de Buda penetraron en los distintos países de Asia y fueron siendo absorbidos de acuerdo con la base cultural y religiosa de cada región. Exactamente lo que ahora está ocurriendo en los países occidentales.

**Nosotros practicamos la forma japonesa del budismo Zen.** Hay varias ramas del zen, en el Japón, hoy en día, y nuestra escuela fue fundada casi 800 años atrás, por el **Maestro Zen Dogen**.

Cuando *Dogen* era un joven monje viajó a China donde, en aquellos días, el "Verdadero Dharma" estaba floreciendo. Después de varios años, finalmente encontró al **Maestro Tendo Nyojoo** y practicó junto a él.

Un día, durante zazen, él tuvo una profunda experiencia de iluminación y, cuando lo relató al Maestro, *Nyojoo* la reconoció como verdadera, genuina. Entonces, *Dogen* decidió retornar al Japón, para enseñar la práctica que había aprendido en China.

Ni bien llegó escribió una introducción al zazen. Este texto, llamado "**Fukanzazengi**", es ampliamente utilizado y recitado en los diversos monasterios diseminados por el mundo.

**En el S.XIII**, el Budismo se estudiaba, en Japón, apenas en teoría, bajo una forma esotérica, con una mezcla de ritos y prácticas locales. La meditación era completamente desconocida y descuidada. Al ser algo característico y nuevo, esta rama fue llamada "**Budismo Zen**".

"**Zen**" es la pronunciación japonesa de la palabra china "**Chan**", así como "**Chan**" ya era la pronunciación china para la palabra sánscrita "**Dhyana**". Todas ellas significan "**meditación**", desde que las enseñanzas de Buda salieron de la India, atravesaron la China y, finalmente llegaron al Japón.

"**Zazen**" significa "**meditar sentado**", lo que ya indica que hay otras maneras de meditar.

En el "*Fukanzazengi*", el Maestro *Dogen* explica detalladamente cómo practicar zazen. Da claras instrucciones sobre la posición corporal, así como sobre el nivel mental. Estas son las instrucciones que vamos a presentar a continuación.

**En cuanto al nivel corporal o físico**, debemos observar 10 puntos:

### **1- El local de la meditación debe ser tranquilo y limpio.**

Cuando entramos en la sala, nos dirigimos a nuestro asiento y tomamos la posición más conveniente. Hay diferentes posibilidades de cruzar las piernas dependiendo de la complejión anatómica de cada persona.

Si usted no fuera capaz de cruzar las piernas en la posición de "*loto pleno*" (posición en que las piernas se cruzan completamente, con los dos pies reposando sobre los muslos), puede optar por el "*medio loto*" (una sola pierna reposa sobre el muslo opuesto); y se puede sentar con las dos piernas dobladas sobre el piso, a su frente.

También es posible sentarse al *estilo japonés*, de rodillas y apoyado sobre las piernas que se disponen paralelas, pudiendo usarse un pequeño banco de madera o también un almohadón de apoyo.

Si ninguna de estas posiciones fuera conveniente o adecuada para usted, entonces, utilice una silla. Cualquiera de estas situaciones estará bien.

### **2- Acomodando la ropa**

Es importante que las ropas que usemos para zazen sean lo suficientemente holgadas, especialmente en torno a la cintura, y permitan que nuestra respiración (inspiración) sea profunda.

De modo general, cuando nosotros respiramos tenemos el hábito de utilizar apenas la parte superior del tórax, mientras que en zazen, debemos respirar con el abdomen.

El material de que están hechas nuestras ropas no debe ser muy duro, o sin elasticidad, ya que puede cortar el flujo sanguíneo en nuestras piernas dobladas. Por ejemplo, los "jeans" son excelentes pantalones, pero no es muy bueno para zazen. Estos pantalones son, generalmente, muy apretados y duros.

### **3- La posición de las manos**

Colocamos las manos en la postura del "*mudra universal*", frente a nuestro vientre, reposando sobre los pies. La mano izquierda sobre la mano derecha, con ambas palmas vueltas hacia arriba. Los pulgares forman una línea horizontal con las puntas de los dedos que apenas se tocan.

A partir de esta línea, podemos tener una indicación sobre el estado mental del meditador. Si alguien está muy cansado, los pulgares se desvían hacia abajo. Cuando estamos excitados o muy tensos, los dedos se van para arriba pero, en cualquier caso, deberíamos mantenerlos en el centro, en una línea perfectamente recta y horizontal.

#### **4- La posición de la columna**

Nos sentamos con la columna derecha como el pilar de un templo. No nos torcemos ni a la derecha ni a la izquierda, ni nos inclinamos hacia delante o hacia atrás. Mirándose de frente, la punta de la nariz debe estar alineada con el ombligo. Mirándose de costado, la línea que une las orejas se sitúa en el mismo plano de los hombros.

Esto es esencial para mantener la mente concentrada y para permitir que la respiración fluya libremente, evitando que seamos tomados por la somnolencia durante períodos más largos de meditación.

#### **5- La boca**

La boca debe permanecer cerrada, con la lengua tocando el paladar de modo que forme un ligero hueco que evita o reduce el flujo de saliva. Los dientes se tocan, pero no deben ser presionados o forzados a estar juntos. No debemos, para mantener la boca cerrada, generar ninguna tensión extra.

#### **6- Los ojos**

Los ojos deben mantenerse abiertos, con los párpados ligeramente bajos. Debemos enfocar un punto imaginario en el piso, más o menos cerca de un metro hacia el frente. Esto evita que los ojos se muevan, vagando sin descanso. Esta es la posición más relajada para los ojos, aunque al principio pueda resultar un poco difícil de hacer.

Hay otras formas de meditación, en que los ojos se mantienen cerrados pero, en nuestra tradición, nosotros los mantenemos abiertos. Muchas personas me dicen: "Es mucho más fácil, para mí, relajarme cuando mantengo los ojos cerrados". Entonces, suelo decir: "Está bien, pero hacer zazen no es solamente estar relajado!" Cuando cerramos los ojos, caemos fácilmente en el sueño, nos adormecemos o comenzamos a "ver" cosas.

#### **7- El almohadón (o zafu)**

Teniendo convenientemente en posición, nuestro cuerpo y mente conforme a estas instrucciones, entonces corregimos una vez más la posición de nuestro almohadón de meditación, o zafu.

#### **8 - Respirando profundamente por las narinas**

Generalmente nuestra frecuencia respiratoria es de más o menos 18 ciclos por minuto. Sin embargo, durante zazen, nuestro ciclo respiratorio debe hacerse más lento; esto ayuda a "quebrar" las actitudes habituales que tenemos en nuestra vida cotidiana. Esto es muy importante. Usted puede encontrar su propio ritmo respiratorio usando un reloj.

Espire naturalmente, pero lentamente, sin forzar, y cuente cuantos segundos demora - entonces haga lo mismo con relación a la inspiración. Tal vez su espiración demore 6 segundos y su inspiración, 4 segundos. Entonces, usted completa un ciclo en un total de 10 segundos; o sea, usted respira 6 veces por minuto. En mi caso, mi espiración dura 10 segundos y mi inspiración también, pero esto no es posible para los principiantes. **No fuerce nada, cada persona tiene su propio ritmo.**

## 9 - "Acomodando" el cuerpo

Después, inclinamos el cuerpo hacia derecha e izquierda, sintiendo y encontrando nuestro centro de gravedad, nos "acomodamos" confortablemente. Así, nos sentamos firmemente y nuestro zazen ya está listo para comenzar.

## 10 - Concentración en la respiración

Finalmente, dirigimos toda nuestra concentración únicamente a la respiración, y abandonamos todas las demás actividades de la mente.

Siguiendo estos 10 puntos, seremos capaces de realizar la perfecta concentración. Esto es llamado "Samadhi" o "Nirvana".

**¿Cómo es que podemos abandonar todas las actividades de la mente?** Esta es otra parte importante de la práctica de zazen.

Habitualmente, traducimos la palabra "**Zen**" por "meditación" pero esta palabra viene, etimológicamente hablando, de la palabra griega "medita" que significa algo como "pensar profundamente/ profunda consideración" o "ponderar, reflexionar mucho" sobre alguna cosa. Sólo que el **Zen del Maestro Dogen es jexactamente lo opuesto de esto!**

El nos enseña que nuestra mente debería reposar, también con el sentido de "morar", en un estado de "**no-más-pensamientos**". Esto quiere decir que nuestra mente debe ir más allá del dualismo entre pensar y no pensar. Más allá de eso, todas las otras actividades mentales deberían detenerse como, por ejemplo, nuestras preocupaciones interpersonales, nuestros sentimientos en relación con las cosas, objetos o acontecimientos del mundo convencional exterior. Debemos detener los juicios de bien o mal, y con las distinciones que hacemos entre verdadero y falso, simplemente sentarse sin ninguna intención presente en nuestra mente. Debemos olvidar hasta la meta de alcanzar la iluminación o de volvernos Budas.

Algunas veces, las personas me preguntan: "Pero, finalmente, ¿cuál es el sentido de eso? ¿No es natural en los seres humanos pensar y tener sentimientos? ¿Acaso debemos transformarnos en piedras?"

Entonces explico que, en nuestra vida cotidiana, casi siempre nuestra mente está repleta de cosas, llena de contenidos variados y muy, muy inquieta, en un movimiento incesante. Nuestra mente se parece a un vaso lleno de agua turbia que se revuelve constantemente, sin parar. Hay muchas partículas, materia que flota, todo girando, girando cada vez más rápido, haciendo que el agua quede cada vez más sucia. Cuando el agua está así, no conseguimos ver a

través o identificar casi nada de lo que está ahí dentro. Cuando hacemos zazen, interrumpimos esa actividad frenética de nuestra mente así como si de pronto, dejáramos de batir el agua del vaso. ¿Qué va a suceder? Las partículas dispersas comienzan a disminuir su movimiento y, pasado algún tiempo, se decantan, acumulándose en el fondo. Con el reposo, todo se va depositando. Lo importante es que el agua se va volviendo paulatinamente más límpida, clara, cristalina! Entonces la luz puede penetrar el agua y podemos ver todo con gran detalle y nitidez. O sea, podemos dar una mirada en todas aquellas cosas, ahora detenidas en el fondo, y ver exactamente lo que son. Emociones, pensamientos, deseos, preocupaciones, ansiedades, y así en más. Con esta comprensión, es más fácil encontrar soluciones adecuadas y superar nuestros problemas y dificultades.

Luego, cuando estudiamos y practicamos las enseñanzas de Buda, éstas son como un espejo en el que nos reflejamos y entonces, podemos conocernos mejor.

Mi poema para esto es:

*"Haciendo zazen,  
no hay espejo que sea necesario,  
lo que podemos ver,  
es aquello que ningún espejo refleja"*

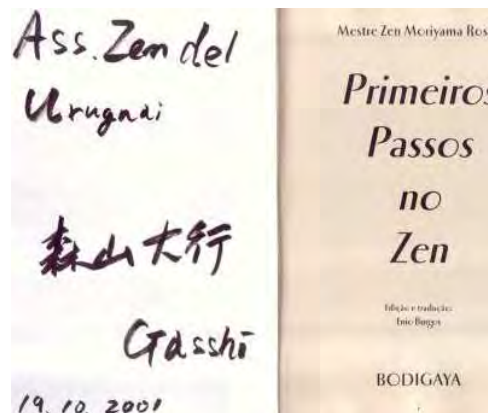
Cuando practicamos zazen, somos capaces de controlar nuestros sentidos en lugar de ser controlados por ellos.

Al principio, por ejemplo, podemos escuchar los sonidos alrededor de la sala de meditación (o "**zendo**"), y sentirnos perturbados, confusos al provenir de fuentes diversas, por ser muy intensos, etc. Sin embargo, cuando practicamos más, nuestra mente se va calmando con naturalidad, entonces nuestra concentración se profundiza un poco más, y podemos oír cada sonido con gran claridad y atención. Con el paso del tiempo, tal vez los sonidos hasta puedan "desaparecer" y, en un nivel todavía más alto de concentración, podremos oír todo sonido como una enseñanza de Buda, dada especialmente para nosotros. ¡Esto es muy interesante!

El *Maestro Dogen* dice que esto puede suceder, de la misma manera, para cada uno de los otros sentidos (vista, olfato, gusto, tacto y mente). De este modo, nuestra vida cotidiana se vuelve más y más significativa y espiritual.

La práctica fluye, feliz y vigorizante, proporcionándonos la energía que nos hace proseguir con nuestros pequeños, más confiados pasos, en el Zen.

*"Primeiros Passos no Zen",  
Capítulo 2, Segundo Paso  
Moriyama Roshi  
Ed. Bodigaya, set 2001, Brasil*



# La Meditación

Tomado de:

**“Primeiros Passos no Zen”, Capítulo 3- Tercer Paso- Las etapas de la Meditación**

**Moriyama Roshi**

Ed. Bodigaya, set 2001, Brasil

**La palabra "meditación"** puede adoptar una serie de sentidos y matices diversos. Es conveniente, para el practicante de Zen, conocer cómo la tradición clasifica los varios tipos de meditación y los niveles de conciencia correspondientes.

En el Zen, la meditación consiste en el llamado **zazen** - cuya práctica ya fue explicada en el capítulo anterior - una palabra compuesta por **"za"** (sentado) y **"zen"** (meditación). Por lo tanto, "Zazen" significa, literalmente, "meditar sentado". El zazen es la práctica fundamental del Zen. Sin zazen no existe Zen. Pero el verdadero zazen no se limita a ese sentido literal, ni el simple hecho de estar sentado define lo qué es el zazen.

Habitualmente, cuando hablamos de *"meditación"*, nos estamos refiriendo a cualquier tipo de concentración mental. El pensamiento se torna menos disperso y más focalizado durante el proceso de la meditación.

Existe un Sutra budista que compara nuestra mente con un mono inquieto, que salta de rama en rama, de un árbol a otro, sin poder detenerse. Normalmente nuestra mente está dominada por un flujo incesante de pensamientos, recuerdos, sensaciones, al mismo tiempo en que procesa todos los estímulos que recibe del exterior, sin que podamos controlar dicho proceso. De tal modo que es posible decir que somos un objeto, un juguete en las manos de nuestros pensamientos.

Durante la meditación, alcanzamos algún grado de concentración, que tanto puede resultar de realizar un esfuerzo deliberado por focalizar la mente en algo, o como resultado de nuestro propio interés, de nuestra motivación y estado mental en un momento particular. El mono para de saltar y comienza a prestar atención. Cuando estamos completamente absortos en una conversación con otra persona, o en un libro que estemos leyendo, nuestra mente es capaz de mantenerse concentrada en un único punto, sin distraerse con los demás estímulos que, entonces, se vuelven irrelevantes para ella. Generalmente asociamos concentración con meditación.

Tales estados meditativos pueden ser cultivados como resultado de un entrenamiento más o menos sistemático, con o sin un objetivo particular. Por ejemplo, algunas personas, meditarán con la finalidad de calmar la mente y reducir el "stress"; otras utilizan técnicas de control mental para el perfeccionamiento personal o para obtener mayor éxito profesional, otras también, para desarrollar capacidades y habilidades especiales, o para dejar de beber, o de fumar, y de ahí en adelante.

Aunque algunas veces nos refiramos a todas estas prácticas como "meditación", no se tratan de meditación budista.

La meditación budista es más que cualquier tipo de simple concentración mental - **sólo comienza cuando la mente supera los cinco obstáculos a la meditación.**

Y cuáles son estos cinco obstáculos o impedimentos?

Estos son:

### **1-Deseo**

Una palabra que puede contener, aunque no se restringe, al deseo sexual, y que podría ser traducida como avaricia, codicia, ambición, o todas las formas de apego.

### **2-Cólera**

Aquí, considerada como lo opuesto del deseo tal cual fue definido anteriormente: cualquier tipo de odio, maldad, crueldad, aversión, etc.

### **3-Pereza o autocomplacencia**

Desde la entrega al desánimo, hasta las formas más sutiles de la auto conmiseración, así como juzgarse incapaz de alcanzar beneficios, o avanzar a través de la práctica.

### **4-Remordimiento**

La agitación de la mente provocada por sentimientos de culpa o de autoacusación.

### **5-Duda**

Básicamente relacionada con la enseñanza de Buda: no creer en la posibilidad de la iluminación; no confiar en la promesa de Iluminación definitiva; una duda que provoca incertidumbre, vacilación o indecisión.

Solamente, cuando tales impedimentos u obstáculos han sido removidos, se puede comenzar a hablar de meditación budista.

En el budismo, la palabra para la meditación es "**dhyana**", en sánscrito ( o "**jhâna**" en pali).

## **Dhyana, la meditación budista**

Desde los primeros tiempos del Budismo, varios estilos y modos diferentes de practicar las enseñanzas de Buda se fueron desarrollando, como resultado de la diversidad de temperamentos y preferencias entre sus discípulos. Dentro de los monasterios, algunos monjes se concentraban en la práctica de la meditación y por eso se acostumbraba a llamarlos, por los otros practicantes, de "*Estilo Dhyana*", o ser identificados a una así llamada "*Escuela Dhyana*".

**Bodhidarma**, el Patriarca del Zen, de origen hindú, llevó esta tradición a China donde, después de seis generaciones, evolucionó y se transformó en algo que parecía una secta distinta.

La palabra "*Dhyana*" se tradujo al chino como **Ch'anna** - o, **Ch'an**. Esta forma de práctica se transformó en el Zen chino.



**"Zen"** es como los japoneses, posteriormente, pasaron a pronunciar la palabra china *Ch'an*. Por lo tanto, Zen significa la misma meditación budista.

Cuando alguien está divagando, fantaseando cosas - o sea, cuando está tomado por una determinada idea, recuerdo o sentimiento - esta persona no está practicando Zen o *"Dhyana"*.

Recién cuando nuestra mente está naturalmente en su centro de gravedad, espontáneamente centrada en sí misma, desapegada de nuestras preocupaciones inmediatas, entonces estamos comenzando a dar los primeros pasos en la práctica de *Dhyana*.

Diferentes escuelas budistas recomiendan diversos métodos destinados a conducir la mente del practicante hacia ese estado. Algunas proponen sonidos (*mantras*), formas (*mandalas*), o gestos (*mudras*). Otras utilizan visualizaciones tanto de conceptos abstractos, objetos relativamente simples, o también figuras míticas. Pero todas estas técnicas de entrenamiento son sólo eso, simplemente técnicas, métodos. En sí mismas no tienen nada de intrínsecamente sagrado. En última instancia, existen para ser dominadas a la perfección (de modo que puedan dar resultado) y, enseguida, ser abandonadas, pues el objetivo de la práctica budista es liberar completamente, al estudiante, de todas las cargas, rituales y preconceptos.

### **Los Reinos Creados por la Mente Humana**

En la tradición budista se dice que existen tres mundos o reinos de existencia: el **Reino del Deseo**, el **Reino de la Forma**, y el **Reino la No-forma**. Es posible comprender estos reinos como niveles - o estados - de conciencia.

Estamos en el **Reino de los Deseos** cuando estamos preocupados por nuestro confort personal, nuestro bienestar, posición social, con los placeres, con los bienes materiales, con nuestra auto-estima y con nuestra auto-afirmación. Es el mundo creado por nosotros mismos cuando observamos la realidad, desde el punto de vista de nuestros deseos y emociones. En ese nivel, todos los objetos son percibidos en función de su valor específico para nosotros y de su utilidad para nuestra satisfacción personal, legítima o no. Es en ese nivel que los Cinco Obstáculos constituyen un impedimento activo para la meditación.

Cuando esta mente autoconcentrada es abandonada, comenzamos a percibir los objetos tal como se nos presentan realmente: cada uno de acuerdo con su propia manifestación fenoménica y no más de acuerdo con lo que nuestros deseos hacen de ellos. Este es el **Reino de la Forma**. La práctica de *Dhyana* comienza cuando el estudiante penetra en este reino. La tradición budista habla de cuatro tipos de *Dhyanas* de la Forma.

Si conseguimos superar esta visión del mundo que consiste en cosas separadas y apiladas unas junto a otras, entonces podemos

comenzar a ver a qué se le llama Realidad Última. Comenzamos a comprender que ningún ser, en el mundo, existe por sí solo, independientemente de todos los otros seres. Cuando entendemos la no-sustancialidad de todas las cosas, incluidos nosotros mismos, penetramos el **Reino de la No-Forma**, o mundo de la realidad fundamental. En ese nivel el estudiante es capaz de practicar las cuatro *Dhyanas* de la No-Forma.

**La meditación budista, o Dhyana, se inicia cuando el practicante supera el Mundo de los Deseos, de modo que su conciencia puede penetrar el Reino de la Forma.**

Cuando esto sucede, se dice que él o ella alcanzó la "**concentración de acceso**". En el Budismo del Sur o **Theravada**, este estado de concentración se llama "**upacara samadhi**" (en pali) y es el paso inicial de la práctica del **Vipassana**, o método de meditación **Theravada**.

(.....)

La esencia de la Iluminación existe en cada ser humano y, como nos enseñó **Dogen Zenji**, ésta se manifiesta en la práctica del zazen, la meditación silenciosa, en posición sentada. Cuando el meditador mantiene su cuerpo y su mente naturalmente concentrados en "sólo sentarse" (**Shikantaza**), él ya está manifestando e incorporando, la misma realización de Buda.

Sin embargo, es prácticamente imposible que una persona sola pueda alcanzar, apenas por sí misma, este estadio y, además, ser objetivamente conciente de ello. Generalmente, cualquiera que reivindique o afirme estar iluminado, no alcanzó la iluminación. La verdadera Iluminación se produce mucho más allá de los deseos y más allá de la capacidad discriminativa de la propia persona - esta es una de las implicancias del término "ni percepción ni no-percepción". Verdaderamente, la Iluminación sólo puede ser realizada por la mente que esté más allá de la aspiración de iluminar, y aún más allá de la propia conciencia de la Iluminación.

Desde el Buda Sakyamuni, el Tesoro de esta Suprema Sabiduría es transmitido de corazón a corazón (**i shin den shin**, en japonés), sencillamente porque no puede ser transmitido a través de palabras o por meros símbolos que la describan. Por lo tanto, no puede ser descrita o comprendida sin la asistencia personal de un hábil maestro.

Si fuera posible, sin lugar a dudas, Buda habría escrito este mensaje, para beneficiar a toda la humanidad. La esencia de la Sabiduría, la comprensión que nos libera del sufrimiento, sólo puede ser comprendida directamente, sin ser explicada.

Por eso, sólo un maestro preparado - un **Roshi**, diríamos en japonés - puede certificar la comprensión del estudiante. Sólo un tal maestro, habiendo tenido él mismo la experiencia de **Jijuyu Zanmai** y **Shikantaza**, puede certificar la validez de la experiencia del discípulo.

Aunque cada ser humano tenga, en sí, la Naturaleza Búdica de la Iluminación, es evidente que sólo alguien enteramente dedicado a ella pueda instruir y orientar a otros seres humanos en los pasos del Camino.

Enseñar el Dharma es una tarea seria, e instruir hombres es aún más delicado, una tarea que exige experiencia y estudio. En la tradición Soto Zen, no cualquier monje puede hacerlo, sólo un monje que puede usar el título de Roshi, a través del cual, el linaje de la trasmisión de la Sabiduría es transmitido de corazón a corazón, paso a paso, desde el Buda Sakyamuni hasta nuestros días, en una continua, ininterrumpida y reconocida secuencia de Maestros y Patriarcas.



**San Pai – en *La Demeure Sans Limites* (Ardèche-Francia)**

# **Preguntas y Respuestas (1997-Porto Alegre-Brasil)**

*"Primeiros Passos no Zen", capítulo 6*

**Moriyama Roshi**

*Ed. Bodigaya, set 2001, Brasil*



**Bodigaya** - *¿Qué es un Roshi? ¿Qué significa?*

**Moriyama Roshi** - Esta es una palabra especial en el Budismo zen japonés. Es un título honorífico dado en los monasterios zen, a un profesor de alto nivel que orienta o da enseñanzas a los monjes. En el Japón hay muchos monjes budistas pero pocos con ese título.

Etimológicamente, la palabra Roshi viene de China y significa "elevado profesor".

**Bg** - *¿El monasterio Eihei-ji reconoce ese título?*

**MR** - No sólo lo reconoce, es un título honorífico (NR: *El valor de "honorífico" u "honradez" en la cultura japonesa es muy diferente y superior a los padrones vigentes para "honra", en la cultura occidental*)

**MR:** El abad del templo de Eihei-ji, en Japón, me pidió que viniese a representar al Soto Zen en América del Sur. En Brasil no había sacerdote en el templo paulista **Bushin-ji**, y así, fui nombrado para ir allá, con la posición oficial de *Sokan*. Mi misión es la de transmitir el Budismo Zen japonés en los países de América del Sur.

**Bg** - *¿Cómo fue su formación dentro del Budismo?*

**MR** - Me formé en Filosofía, en la Universidad de **Kowazawa**, perteneciente a la **Soto Zen Shu**. Después, fui al monasterio de **Eihei-ji** como monje, y en seguida, fui al otro monasterio mayor de la *Soto Shu* en Japón, donde tuve una educación especial, como maestro zen, esto es especialista en entrenamiento de monjes, convirtiéndome en profesor de Zen.

**Bg** - *¿Usted siempre aspiró a convertirse en monje y en maestro? ¿Cómo sucedió esto en su vida?*

**MR** - Yo estudiaba filosofía en la Universidad, entonces mi interés se orientó hacia las religiones comparadas, y tuve la oportunidad de estudiar varias religiones diferentes. Así, mi foco de interés se dirigió de la filosofía a la religión. Luego, de la religión, hacia el Budismo, y de ahí, hacia el Zen. Entonces, encontré a mi Maestro y me convertí en su discípulo.

**Bg** - *¿Qué edad tenía usted?*

**MR** - Veinticuatro años

**Bg** - *¿Y ahora, qué edad tiene usted?*

**MR** - *(Moriyama Roshi bromea con nuestro interés, pregunta nuestras edades respectivas, hace comentarios, muchas risas). Tengo cincuenta y nueve años (NT: Moriyama Roshi tiene en la actualidad, abril 2010, 72 años)*

**Bg** - *Y antes de la Universidad, usted nunca pensó en ser monje?*

**MR** - No. Me interesaba la religión pero no pretendía ser monje.

**Bg** - *¿Cómo usted alcanzó un progreso tan rápido?*

**MR** - Pienso que encontré el mejor Maestro zen del Japón. Esta fue mi "buena fortuna en el Dharma". Y también tuve un segundo Maestro Zen, que era el mismo Abad de Eihei-ji. Es la posición más elevada en el budismo Soto Zen, equivalente al Dalai Lama en el Budismo Tibetano. El se llamaba Niwa Zenji.



**Bg** - *¿Cómo es la vida cotidiana de un maestro Zen?*

**MR** - Tenemos una tradición de varios cientos de años de vida monástica. Seguimos un modo de vida que considera las enseñanzas del maestro Dogen y, por supuesto, de Buda.

**Bg** - *¿Usted tiene actualmente muchos discípulos fuera del Japón?*

**MR** - Sí, tengo muchos discípulos, no sabría decir exactamente cuántos, en diversos países como Brasil, Argentina, Uruguay, Francia, Alemania, Suecia, Austria, Canadá, Corea y Sri Lanka, etc.

**Bg** - *¿Qué piensa usted de otras manifestaciones del Budismo, en desarrollo en Occidente, y de esta "efervescencia" del Budismo? ¿Usted ve algún riesgo en esto?*

**MR** - El Budismo tiene más de 2500 años y existen muchas derivaciones (ramas). Soy un profesor Zen, no sé mucho acerca de las otras escuelas que fueron a diversos países y adquirieron sabores particulares, pero todas son bienvenidas. No obstante, algunos grupos religiosos nuevos y extraños surgieron, no para divulgar las verdaderas enseñanzas budistas, sino sólo para ganar dinero. Este es un peligro real.

**Bg** - *Hoy en día, vía Internet, se dispone de muchas enseñanzas budistas. ¿Es posible, para una persona, practicar el Budismo por este intermedio? ¿Es posible practicar sin la orientación de un maestro?*

**MR** - Lo que es cierto, en nuestra tradición, el punto más importante, es encontrar un maestro. El Budismo se originó con Buda y la trasmisión a sus discípulos. Fue por ellos que Buda enseñó. Entonces, de acuerdo con la tradición, no debería practicarse el budismo sin Maestro. Esta es mi visión.

Obviamente, estudiamos para adquirir conocimiento. Sin embargo, las verdaderas enseñanzas de Buda no pueden ser alcanzadas sin el auxilio de un maestro y sin una Sangha (comunidad de practicantes del Dharma)

**Bg** - *Internet es un sistema global, a veces con enseñanzas y prácticas (incluidos rituales) de gran profundidad, al alcance de cualquier persona. ¿Usted ve algún problema para alguien que practique así?*

**MR** - Siempre estoy hablando de esto: es lo mismo que si usted quiere aprender a nadar. En el Budismo, también es así.

**Bg** - *¿Usted quiere decir que es preciso "saltar al agua"?*

**MR** - Sí (risas)

**Bg** - *Se hacen muchas críticas al orientalismo, a la importancia de las religiones. ¿Usted cree que se va a importar el zen japonés hacia acá, o surgirá y se desarrollará un Zen con características locales? ¿Por ejemplo, en qué lengua serán recitados los Sutras?*

**MR** - Sí, esto es lo necesario. El Brasil necesita un Budismo brasileño, no un Budismo japonés. Cada país tiene sus propias características. Ustedes crearán un nuevo Budismo. El Brasil creará un Budismo propio. De otro modo, sería imitación. Imitación no es cultura. Pienso que lo mismo debe suceder con el budismo Tibetano, por ejemplo, debe surgir uno genuinamente brasileño.

Los sutras deben ser recitados o cantados en la propia lengua de cada país. Este es mi consejo.

**Bg** - *En el Brasil, en los medios, se tiene una imagen de que "una persona Zen" es alguien medio desligado, que encuentra que siempre está "todo bien", a veces lindando con la negligencia y la indiferencia. ¿Cómo usted ve esto?*

**MR** - Yo no me preocupo por los medios

Yo estudié para ser monje, y durante 34 años no necesité de diarios, televisión, revistas, etc. Nosotros siempre consideramos la realidad, no la información.

**Bg** - *¿Qué es el zen? ¿Cómo puede ser enseñado?*

**MR** - El Zen es la esencia del Budismo. A través del Zazen (meditación zen), el Buda alcanzó la iluminación. Soy un maestro zen japonés, entonces enseñé a mis discípulos para que aprendan a través de la práctica.

**Bg** - *En la práctica de la meditación Zen, se oye hablar de parar los pensamientos, o volverse más calmo y controlado, en la vida diaria. ¿Es esto lo que se busca? ¿Hay objetivos en la práctica?*

**MR** - Antes que nada, preciso definir las palabras, sino, no podemos entendernos. "Meditación", etimológicamente viene de "medita", del griego, con el sentido de analizar o examinar cuidadosamente. Como expliqué antes, en la idea general de las personas, meditar significa pensar profundamente, concentración, ponderación.

Meditación, en el Zen, no es pensar; es crear, es iluminación, es intuición. No significa pensar, considerar o contemplar. Meditación es simplemente, *iluminación*. El objetivo de la meditación es iluminar. Meditación

no es un camino intelectual, es diferente de eso, es lo opuesto. Pensar es analizar. Zen es intuición, iluminación directa.

El objetivo del zen es el Nirvana. Comprender el Nirvana. Alcanzar la experiencia del Nirvana.

**Bg** - *Algunos practicantes de zen hablan de retiros (sesshins) donde hay muchas horas seguidas de meditación. Esto requiere una buena dosis de esfuerzo y adiestramiento físico. ¿Cómo ve usted el esfuerzo en la práctica?*

**MR** - Sesshin es un período intensivo de meditación, no es la práctica de todos los días. Hay diferentes niveles de practicantes: debutantes, intermedios y avanzados. Los estudiantes avanzados quieren practicar más. Entonces se realizan sesshins, una o dos veces al año. El propósito de vida de los monjes, es diferente, practican meditación cuatro veces al día. El practicante laico no necesita tanto. Las personas laicas tienen responsabilidades con la familia, con la sociedad. No son monjes y no precisan de largos períodos de meditación. Los sesshins para laicos se realizan cuando ellos quieren practicar más y tienen una buena y fuerte voluntad, una disposición mental para sentarse en meditación ("*sitting mind*")

**BG** - *En el zen hay muchas manifestaciones culturales: pintura, poesía, artes marciales, ceremonia del té, arreglos florales, etc. ¿Cómo se relacionan con el camino o la práctica del Zen? ¿Qué es un camino ("Do")?*

**MR** - "Do" es una palabra oriental, especial, viene de China. En la filosofía oriental, al aprender una técnica, no se contempla solamente el estudio de la técnica, sino que en eso, se construye siempre algo más, como elementos de la personalidad. Por ejemplo, en el caso del arreglo de flores. En el pensamiento occidental basta con estudiar la técnica y la metodología, y ya está. Pero, en la tradición oriental, a través del arreglo floral, se estudia el significado de la vida, construyendo la propia personalidad. Entonces surge el camino a través del arreglo de flores. Esta es una visión muy especial.

**Bg** - *¿Usted recomienda que las personas hagan meditación por su propia cuenta?*

**MR** - En la vida moderna, cada vez perdemos más la calma, siempre estamos corriendo, nuestra mente siempre está en movimiento, sin parar. Realmente, nosotros precisamos un tiempo especial, puro y claro, o perderemos el control de la mente. Entonces, sugiero que el tiempo libre sea aprovechado para la meditación. Una vez al día, está bien, dos veces es mejor, tres veces es mucho mejor. Luego, la práctica continuada sería lo ideal.

**Bg** - *Algunos textos hablan de lo paradójico de practicar para alcanzar la iluminación, que a su vez, no puede ser deseada. Usted ya habló de esto pero ¿no es algo incompatible, incomprensible? ¿Cómo alcanzar algo (a través de la práctica) sin buscar? ¿Cómo desear sin desear?*

**MR** - Los Maestros zen siempre trabajan con contradicciones. Esto es una técnica de los profesores. Los seres humanos viven en un estadio básico donde siempre se discriminan opuestos: bien y mal, gustar y disgustar, Dios y Diablo, largo y corto, etc. El "primer paso" de un maestro Zen es "quebrar" esta forma rígida de ver las cosas, de pensar. Así, hay veces que un maestro da respuestas contradictorias a los discípulos. La enseñanza es muy particular,

individual. Para una persona muy tensa, el maestro dice "Relájese". Para una persona muy perezosa o relajada, el maestro dice: "Más esfuerzo!". Depende de lo que la persona necesite en ese momento. Quien observa desde afuera todo esto, se pregunta: "¿Cuál es la verdad? Una vez el maestro dice "relaje", otra vez dice "más tensión". Este maestro está loco!" (risas)

**Bg** - *¿Qué es la iluminación? ¿Puede describirse?*

**MR** - Iluminación es realizar las enseñanzas de Buda. La vida cambia. Hay una autorrealización. No es un estado abstracto.

**Bg** - *¿La iluminación sucede súbitamente o es causada, como resultado de la práctica? ¿Tiene etapas o grados?*

**MR** - Ambas. Para algunas personas sucede como resultado del desarrollo dentro de actividades como el arte; las personas pasan a expresar la belleza. Para otras, ocurre por intuición, súbitamente.

**Bg** - *¿Cómo alguien puede volverse "iluminado"?*

**Mr** - Practicando con un maestro, esta es la mejor forma. Un maestro ilumina expande iluminación.

**Bg** - *¿Es posible reconocer la iluminación en un discípulo? ¿Cómo?*

**MR** - Es fácil cuando el maestro es iluminado. Un maestro iluminado reconoce.

**Bg** - *¿La iluminación sólo acontece en los budistas?*

**MR** - Yo no conozco bien otras tradiciones, sólo el budismo.

**Bg** - *¿Usted piensa que puede ocurrir en otras tradiciones, con los cristianos, por ejemplo?*

**MR** - Pienso que sí

**Bg** - *¿En qué puede, el Budismo Zen, contribuir, en los tiempos actuales, en las cuestiones de la vida moderna hay esta preocupación?*

**MR** - Sí. Es lo que siempre apunto. El Budismo Zen contribuye con la paz de la mente. Un practicante de Zen practica la paz de la mente, entonces, como budista, ofrece a los otros, su paz.

**Bg** - *¿Cuáles son las perspectivas de su trabajo en Brasil? ¿Cómo ve usted el futuro de este contacto? ¿Hay algún proyecto en marcha?*

**MR** - Tengo muchos discípulos, estudiantes. Simplemente les enseño. La dedicación a ellos es mi misión.

**Bg** - *¿Pero no hay planes ni proyectos?*

**MR** - Vamos a iniciar la construcción de un Monasterio de entrenamiento Zen en las montañas. Antes que nada, quiero decir que, desde que encontramos la tierra para esta nueva casa de retiro, siento que la mitad de mi tarea está cumplida. Ya tengo la experiencia de construir tres centros, por lo tanto sé lo difícil que es encontrar un buen lugar. Y este nos fue donado, no precisamos destinar recursos para la tierra. Ya es un enorme alivio financiero. Todo el dinero que deberíamos juntar para comprarla, podremos usarlo para la



construcción. Entonces, comparando con otros proyectos que inicié, encuentro que este es relativamente más sencillo.

Mi idea es crear algo nuevo. No estamos construyendo sólo un centro de meditación, estamos comenzando un templo y un monasterio internacional. Será el primero en Brasil, con un Roshi residente. Es importante hablar un poco de esto, especialmente sobre lo que significa el templo. En la tradición budista japonesa significa un lugar construido para un maestro. Algunos invitan a un profesor: "Precisamos su consejo, por favor, venga a enseñarnos". Por lo tanto es un lugar "sagrado", un lugar para prácticas espirituales. Esto hace una gran diferencia.

La estructura del templo japonés considera dos partes:

- 1) el maestro, para quien el templo fue construido
- 2) el fundador, que ofrece la tierra y el apoyo.

Antes de tener democracia en el Japón, hubo una época, llamada feudal, en que las personas comunes eran muy pobres. Sólo la aristocracia podía dar apoyo para la construcción de templos. Monjes y maestros no tienen posesiones ni dinero, no pueden construir un templo por cuenta propia. En aquella época, sólo los reyes tenían posesiones y dinero suficientes.



Así, el monasterio de Eihei-ji fue fundado hace 740 años. Un poderoso samurai de la región, Hatano, invitó a Dogen a vivir y enseñar en su región. Dogen aceptó, y su templo, Eihei-ji, fue construido. Entonces, vinieron monjes a entrenarse con él, y posteriormente también se volvieron maestros y fueron invitados, a su vez, a enseñar en otras regiones.

Así, la escuela Soto Shu construyó, hasta hoy, en el Japón, una gran cantidad de templos.

Nuestro proyecto es construir un nuevo templo de esta escuela en Brasil. Ya hay algunos en Ibirapu, Ouro Preto, San Pablo, y otros menores. Esperamos que sea un lugar muy especial.

Si las personas se empeñaran podríamos iniciar la obra este año. No debemos pensar en la gran responsabilidad, sólo apenas mirar en todas nuestras grandes esperanzas. Tenemos la posibilidad de construir varias partes nosotros mismos, descubriendo cómo conseguir fondos, conversando con profesionales, cada uno ofreciendo sus ideas y planes. Con todo, nosotros necesitamos la ayuda de todos, así daremos lo mejor de nosotros para construir el mejor lugar para cada uno.

**Bg** - *Si algún lector se interesara en seguir el Budismo zen o en ser su discípulo directo, qué debe hacer?*

**MR** - Debe venir a hacernos una visita. Será bienvenido, estoy esperando.

**Bg** - *Bodigaya se sentiría honrada de poder ayudar. Si algún lector de este libro quisiera apoyar su trabajo, la construcción del Monasterio, a quién se dirige?*

**MR** - Debe dirigirse a VIAZEN, en Porto Alegre, Rio Grande del Sur, Brasil.

*(Al final de esta entrevista, cuando suponíamos haber ocupado ya demasiado, todo su tiempo y atención, Moriyama Roshi nos sorprendió, a todos los presentes, con la siguiente gentil declaración:)*

**MR** - Esta entrevista, este pequeño conjunto de enseñanzas para inspirar a las personas a iniciar sus primeros pasos en el Zen, es muy significativa, muy importante para mí porque siento que las personas están en una fuerte búsqueda interior, con mucha energía. Están buscando, están con una mente muy propicia, una mente que busca el camino...

En algunos países las personas están perdiendo la dirección, el significado de la vida porque, después de la Segunda Guerra Mundial, casi todos entraron en un camino de desarrollo apoyado en los bienes materiales, en el estilo americano de vivir y pensar, especialmente en el Japón, mi país. Ahí, en la posguerra, el objetivo de cada persona era volverse rica. Veían, ellos realmente se hicieron ricos, pero ahora se están sintiendo bloqueados, prisioneros de sus bienes y todo lo que de ellos se deriva, haciendo que se pierda el verdadero sentido de sus vidas. A pesar de ser ricos, ahora parecen estar sintiéndose más infelices que antes... Muchos de ellos están ricos, "por fuera", pero su mente se volvió pobre, miserable interiormente.

Pienso que en todos los países del mundo está pasando prácticamente lo mismo, Con todo me gustaría decir que, en este siglo que ahora se inicia, una nueva era de espiritualidad será alcanzada, y esto es muy importante. Por otro lado, la tecnología crecerá cada vez más y las personas no podrán acompañarla.

Si cada persona no tuviera una filosofía verdadera, un camino verdadero para seguir, un significado, un objetivo, habrá sufrimiento y preocupaciones, como nunca se vio en la historia de la humanidad. Pienso que las personas están sintiendo esto, y están muy receptivas.

Es por esto que cada país busca un maestro espiritual verdadero como, por ejemplo el Dalai lama. Por esto él recibió el premio Nobel.

A veces, los grupos religiosos son muy sectarios, pensando que son los mejores y que los otros están equivocados. Pero todo esto es ilusión. Yo quiero continuar manteniendo buenas relaciones con todos los grupos de practicantes budistas con quienes pueda mantener contacto. Precisamos unirnos más en aquello que tenemos de bueno, y no apartarnos por nuestras pequeñas diferencias o divergencias. Debemos contribuir con nuestro mejor legado, para auxiliarnos cada vez más en este mundo y todos sus seres, así seamos budistas Zen, Tibetanos, o cualquier otro grupo. En caso contrario, deberíamos reflexionar mucho pues no podemos considerarnos verdaderos budistas. Todos

nosotros somos budistas. Básicamente, seguimos las mismas enseñanzas, el mismo Dharma puro, raro y verdadero. El Dharma nos une a todos, sin excepción. Yo soy un Maestro Zen japonés, el Budismo Tibetano tiene al Dalai Lama, el Budismo Theravada tiene a sus maestros. Nos respetamos mutuamente, y podemos contribuir, en conjunto, por un mundo mejor.

Como budistas debemos examinar, por encima de todo, a nosotros mismos. Estos son nuestros verdaderos pasos. Debemos observar nuestros estados mentales y tratar de comprender la razón por la cual tales estados nos ocurren. Por ejemplo, alguien puede experimentar la aparición de su avidez, o deseo, muy fácilmente. Todos tenemos muchos apegos, ignorancia, o estados negativos de la mente para superar. Todos los problemas que la humanidad enfrenta, hoy en día, por mayores que puedan parecer, fueron contruidos a partir de ahí, desde el interior de cada uno de nosotros. Por lo tanto, para cambiar el mundo, tenemos que comenzar por nosotros mismos, por nuestro propio interior. Sin esto, nada cambiará. Sólo depende de nosotros mismos. Deberíamos preguntarnos: ¿por qué siento prisa ahora? ¿Por qué estoy dudando ahora? ¿Por qué soy perezoso, o por qué critico a los otros con tanta facilidad? ¿Por qué hago las cosas que hago, del modo que las hago? ¿Es todo para mí mismo? Con la práctica de Zazen pasamos a ver y a comprender mejor nuestros estados mentales negativos. Entonces aprendemos cómo usar nuestro Karma personal, sea bueno o no tan bueno, así, en beneficio de todos los seres. En la misma medida en que nuestro zazen se profundiza, nuestras intuiciones se vuelven más claras y aguzadas, y podemos observarnos todavía mejor. Siguiendo el camino del Zen, siguiendo estos simples primeros pasos aquí descritos, o siguiendo las huellas dejadas por el Buda Sakyamuni, recorreremos el camino no sólo para nosotros mismos, sin para beneficio de todos los seres. Muchas gracias.



**Ofrenda del incienso**