

## La práctica diaria en el templo Zen Luz Serena Banshō-san Wakō Zenji

“Templo Zen de la Luz Serena que acoge a todas las existencias”

fundado por Dokushō Villalba Roshi

*“Es en la práctica ordinaria y vivida con la totalidad de uno mismo donde se realiza verdaderamente el Dharma y el verdadero espíritu de los maestros. La manera de hacer es el punto esencial, el secreto del Zen. Si os contentáis con una comprensión intelectual vuestra experiencia en la Vía del Despertar será superficial y poco eficaz. Pero si comprendéis a través de una práctica regular y fiel de las acciones mínimas de la vida cotidiana de cada día, podréis comprender profundamente a través de todo el cuerpo, a través del espíritu completo y podréis progresar naturalmente”.*

Taisen Deshimaru Roshi

### El mapa

En Luz Serena estamos tratando de realizar una buena manera de vivir. Una manera de vivir, de hacer, de ser que nos permita experimentar la Felicidad, la Paz y la Armonía que cada uno de nosotros anhelamos desde lo más hondo de nuestro corazón.

Afortunadamente tenemos el ejemplo y la enseñanza que nos han legado nuestros antepasados en la Vía, los Budas, maestros y patriarcas de la Tradición Zen. También tenemos el ejemplo y la enseñanza de otros muchos hombres sabios y mujeres sabias que han vivido sobre esta tierra antes que nosotros o que aún viven en estos momentos.

Luz Serena es un espacio sagrado, un templo. Esto quiere decir que aquí tratamos de vivir en la plena conciencia de que cada uno de nuestros instantes es un instante sagrado. Cada pensamiento, cada palabra, cada acción son sagradas. Sagrado quiere decir: plenamente iluminado por la conciencia de ser.

Nuestro Ser es sagrado. Cuando nos damos cuenta de esto, instante tras instante, nuestra vida entera y todas nuestras acciones se vuelven sagradas. Los Budas y Patriarcas Zen nos han enseñado, y nuestra propia experiencia así lo confirma, que todos los seres tenemos conciencia del carácter sagrado de nuestra existencia, de una u otra manera, aunque a veces, bajo el influjo de estados mentales oscuros, olvidemos esta conciencia.

Las Reglas de Luz Serena son nuestra manera de vivir, nuestro intento de vivir en acuerdo con nuestra verdadera naturaleza original. Estas Reglas son la piel, la carne, la sangre, los huesos y la médula de los antiguos Budas y Bodisatvas,

actualizadas en este instante preciso del tiempo y en este lugar concreto del espacio.

Observa estas Reglas desde la luz de tu corazón. No pierdas el tiempo rebelándote contra ellas. Estas Reglas no van destinadas a limitar tu libertad, sino a indicarte el camino de la verdadera Libertad en la que podrás volar sin trabas más allá de la imagen ilusoria que tienes de ti mismo, del mundo y de los demás.

Para seguir estas Reglas necesitas humildad, confianza y entrega. No te preocupes. No tienes nada que perder y sí mucho que ganar.

### **El punto de partida.**

La primera Regla de Luz Serena es Ser Feliz, o al menos reconocer que lo que estás buscando es la Felicidad. Tu propia Felicidad y la de los que te rodean. No has venido aquí a seguir alimentando tu inquietud, tu desgracia, sino a descubrir la manera de plantar buenas semillas cuyos frutos no sean otros más que la Felicidad, la Paz, la Armonía y la Conciencia Lúcida.

Todo lo que sigue a continuación viene en función de este punto de partida.

### **La actitud básica**

Para vivir y practicar en Luz Serena necesitas una aspiración honesta y una fuerte determinación. La aspiración no es otra que la de alcanzar el Despertar para el Bien de todos los seres vivientes. Despertar no es otra cosa que "tomar conciencia de lo que realmente eres y de lo que los demás realmente son, es decir, Budas, seres de Luz cuya motivación básica es la Bondad natural". Fuerte determinación quiere decir no permitir que en tu mente anide ninguna otra manera de percibirte a ti mismo ni a los demás.

La búsqueda del provecho personal (reconocimiento egótico, enriquecimiento individual, poder...) queda completamente descartada de este espacio. Si sientes que esto concuerda con lo que tienes en tu propio corazón, puedes dar el primer paso y entrar. Si no es así, tenemos que reconocer que este lugar no es, por el momento, adecuado para ti.

### **El Primer Paso: la toma de refugio en los Tres Tesoros.**

Si tienes la suficiente humildad para percibir tu situación actual, podrás reconocer que tu deseo de venir a Luz Serena es, de alguna manera, una petición de ayuda. Estás buscando algo que sientes que necesitas. Este algo puede adoptar muchas formas, pero básicamente lo que buscas es reconciliación contigo mismo, paz interior, descanso del alma. Te estás buscando a ti mismo, estás tratando de descubrir quién o qué eres realmente porque no lo sabes, no tienes certitud respecto a tu verdadera identidad. Los antiguos Budas y Bodisatvas te dicen que tú eres Buda, esto es, Luz y Bondad. Ten confianza en esto, aunque aún no lo sientas totalmente. Durante

el tiempo que estés aquí toma refugio en el Buda que eres. Ten confianza en tu propia Luz innata y en tu Bondad original. No te identifiques con ningún otro movimiento de tu mente y tu incertidumbre se volverá certitud cristalina como el diamante.

Esto es tomar refugio en el Tesoro del Buda. Acepta humildemente este refugio que la vida te está ofreciendo y ponte, de esta manera, al resguardo de tu propia percepción ilusoria.

Por otra parte, te das cuenta claramente que has llegado a un Templo Budista Zen. La práctica del Camino del Buda es la médula de este espacio sagrado. Este Camino está aquí para ti, para que tu confianza se vuelva fe inquebrantable, y tu fe cristalice en experiencia real.

Mientras estés aquí toma refugio en el Darma, el Camino que estás pisando. Esto es, sigue el Camino tal y como se te está transmitiendo. Este Camino está justo aquí y ahora, bajo tus pies. Sigue las huellas que nuestros antepasados han dejado. Haz como ellos hicieron y experimentarás lo que ellos experimentaron.

Y una vez aquí, tienes que reconocer que no estás solo. Solo, nadie es nadie. Nuestra vida es interdependencia. Vives gracias a los demás seres vivos, de la misma manera que los demás seres vivos viven gracias a ti. Somos juntos. Tu ser no puede ser separado del ser de los demás. Aquí todos juntos somos un solo cuerpo. Déjate ser en los demás y deja que los demás seamos en ti. Fúndete en este cuerpo único que vive, respira, practica y descansa al unísono.

Toma refugio en la Sanga, en esta comunidad de corazones, y descansa, aunque sea sólo por unos días, de tu sensación de separatividad. De esta manera te abrimos nuestros corazones y te damos la bienvenida al Buda, al Darma y a la Sanga.

### **Las Tres Reglas Puras.**

Desde el momento en el que cruces el pórtico de entrada, hayas recibido o no los Dieciséis Preceptos de Bodisatva, debes grabar con fuego estas Tres Reglas Puras en tu corazón:

1. Evitar el mal.
2. Hacer el Bien.
3. Ayudar a todos los seres vivos.

Tu mente conceptual preguntará de inmediato qué es el mal, qué es el Bien, qué significa ayudar a los demás. La respuesta nunca podrá proceder de tu mente. Dirige estas preguntas con todo tu corazón a tu propio corazón y en él hallarás las respuestas.

A modo de orientación puedes considerar que:

1. Evitar el mal significa no causarte daño conscientemente ni causárselo a los demás.
2. Hacer el Bien significa trabajar conscientemente por tu propia Felicidad y por la de los demás.
3. Ayudar a todos los seres vivientes significa actuar siempre impulsado por la Bondad natural de tu corazón.

Esta es la manera de hacer en el espacio de esta Luz Serena.

### **Las Diez Reglas Principales.**

Te pedimos que durante el tiempo que dure tu estancia aquí te comprometas solemnemente a seguir estas Diez Reglas:

1. Abstente de matar con el cuerpo, con la palabra o con el pensamiento.
2. Abstente de tomar lo que no te ha sido dado.
3. Abstente de mantener relaciones sexuales perturbadoras para ti y/o para los demás miembros de la comunidad.
4. Abstente de mentir.
5. Abstente de oscurecer tu conciencia con alcohol o drogas.
6. Abstente de juzgarte a ti mismo y/o a los demás.
7. Abstente de elogiarte y de denigrar a los demás.
8. Abstente de cualquier sentimiento de posesión.
9. Abstente de ofuscarte con el fuego de la cólera.
10. Abstente de dañar a los Tres Tesoros Buda, Darma, Sanga.

### **Esto es Luz Serena: *bodhimanda*, lugar de iluminación.**

Si sientes que éste es tu lugar, bienvenido seas.  
Abre bien los ojos, los oídos y el corazón.

Tradicionalmente, en los templos Zen existen tres lugares especialmente sagrados en los que la práctica del silencio es obligatoria (*san mokudo*):

- el *Sodo*, o *dôjô*, la sala donde se practica la meditación zazen, donde se toman los alimentos y donde tradicionalmente se duerme.
- la Cocina, donde se preparan los alimentos para los Tres Tesoros.
- los Aseos (salas de baño y retretes) donde lavamos y purificamos el cuerpo y el espíritu.

Tanto en el interior como en los alrededores de estos tres lugares, el silencio y la concentración son de rigor.

El mismo comportamiento cuidadoso y silencioso que se debe mantener en estos tres lugares debe ser continuado en cualquier otro lugar del templo.

Cuando el cuerpo y el espíritu están perfectamente unificados, todo lugar - desde la cima del Cielo hasta las profundidades de la Tierra- se convierte en un *bodhimanda* verdadero y perfecto.

En Luz Serena contamos con una sala de meditación y ceremonias, una hospedería-dormitorio, una zona de acampada, duchas, lavabos, retretes, una cocina, una sala de herramientas, varias viviendas y la casa del maestro. Todos estos lugares son *bodhimanda*, lugares sagrados en los que debe brillar la luz de la conciencia.

### **Disolución en la Luz Serena.**

La práctica de la meditación zazen es la piedra angular de nuestra vida aquí. Existen muchas clases de meditaciones. Nosotros practicamos el zazen. Para vivir en Luz Serena necesitas conocer exactamente la forma de practicar la meditación zazen. Amar la práctica de zazen y aspirar a entregar el cuerpo y el espíritu al silencio luminoso de la quietud en zazen son condiciones imprescindibles para formar parte de esta comunidad.

El nombre de este templo es otra manera de llamar a zazen. Los antiguos también llamaban a zazen "iluminación silenciosa" (*mokushô*).

*Wakô* (Luz Serena) puede ser también traducido como 'Paz Luminosa'. Esta Paz Luminosa no es otra que la que surge de lo más profundo de nuestra meditación en zazen, la manifestación de la Clara Luz de nuestro verdadero Ser.

Zazen es, por excelencia, la expresión de la Luz de nuestro espíritu y de la Serenidad de nuestro corazón. Gracias a zazen todas las oscuridades y las perturbaciones pueden ser disueltas, de manera que la paz Original de nuestra naturaleza reine en nuestro corazón y se irradie desde él hacia todos los seres vivos.

La asistencia a los periodos de zazen es obligatoria para todos los miembros de la comunidad de residentes y para los visitantes temporales. Si en algún momento te sientes indisposto para acudir al dojo, por favor, comunícalo al responsable general y pídele la autorización para no participar en zazen.

### **Ser tiempo, ser más allá del tiempo.**

Nuestros antepasados en la Vía del Despertar nos han transmitido que nuestra auténtica naturaleza original es innata, eterna, más allá del tiempo. También nos han enseñado que esta naturaleza original se manifiesta su poder en la

creación del mundo fenomenal, en la creación del tiempo y del espacio. Nuestro verdadero ser participa tanto del tiempo como de la eternidad. La vida diaria en Luz Serena transcurre en el tiempo fluyendo más allá del tiempo. Queremos experimentar la eternidad. Para ello nada mejor que penetrar profundamente en la conciencia del tiempo hasta encontrar su verdadera naturaleza, su substancia misma. Aquí usamos el tiempo hasta extraer su substancia.

Tiempo quiere decir ritmo, compás. La vida en Luz Serena está acompañada por sonidos específicos. Estos sonidos nos ayudan a vivir atentos a la conciencia del tiempo, y al mismo tiempo, nos impulsan a saltar hacia lo intemporal.

**Shinrei**, es la campanita de la mañana que nos despierta del sueño nocturno.

**Moppan**, es el madero que nos llama a la sala de meditación.

**Umban**, es el metal que nos anuncia el tiempo de las comidas.

**Inkin**, la campanita que anuncia la llegada del maestro y sus movimientos.

**Keizu**, la gran campana de ceremonia.

**Mokugyo**, el tambor para llevar el ritmo de los sutras.

**Taiko**, el gran tambor que nos anuncia la hora o el momento del comienzo y del fin del trabajo.

**Kaishaku**, las claquetas, marcan el ritmo durante la estrofa de las comidas.

**Kaichin** son las claquetas que nos anuncian el fin de la jornada y la extinción de luces y voces.

No debemos ver estos instrumentos en su simple forma material. En realidad son el verdadero cuerpo y el verdadero espíritu de los Budas y Patriarcas y sus sonidos deben ser aprehendidos como la verdadera enseñanza más allá de las palabras.

### **Fluyendo en la quietud de la eternidad: los horarios.**

La eternidad es 'aquí y ahora'. 'Aquí y ahora' tras 'aquí y ahora'. Cada 'aquí y ahora' es diferente. Cada momento es único. Perder el instante presente es perder el tiempo, es perder la eternidad.

Los horarios de una jornada normal en Luz Serena siguen este ritmo básico:

06:30 Despertar

07:00 Zazen

08:00 Ceremonia de la mañana

09:00 Desayuno

10:00 Samu (trabajo manual).  
13:30 Aseo personal  
14:00 Comida  
15:00 Descanso, tiempo personal  
16:00 Samu  
18:00 Estudio  
19:30 Zazen  
21:00 Cena  
23:00 Descanso

Estos horarios cambian según las estaciones y las necesidades del templo. Así, por ejemplo, en períodos de sesshin, aumenta el tiempo dedicado a zazen y disminuye el dedicado al trabajo, o en periodos de trabajos importantes el tiempo dedicado a éste aumenta.

Los horarios indican la actividad correspondiente a cada momento. El principio es bien simple: cuando se come, se come; cuando se trabaja, se trabaja; cuando se hace zazen, se hace zazen... Es particularmente importante respetar los horarios del templo. Hay que ser puntual en el zazen, en las comidas, en el trabajo, así como respetar escrupulosamente los momentos destinados al descanso y utilizar convenientemente los intervalos reservados al baño, al aseo del propio cuerpo.

Practicando de esta manera, cada una de nuestras acciones se convierte en la expresión del despertar del Buda y se realizan exactamente como manifestación de la práctica de la Vía.

### **Somos interdependientes**

Practicar todos juntos es uno de los aspectos esenciales en el camino del Zen, en la vida de este templo y en las sesshin. Juntos seguimos la práctica diaria de sentarnos en zazen, trabajar, asearnos, descansar... No existe ningún Darma exterior a lo que hacemos, ni exterior a los objetos ni a los hermanos en el camino. Por ello es importante que te armonices con los demás en cada acción. Actuar en armonía, al unísono, es la acción del cuerpo de los Budas y Patriarcas, es una acción pura del cuerpo más allá de las ilusiones y de las desilusiones. Esta Acción será entonces Práctica Absoluta y Despertar Espontáneo. La búsqueda de la iluminación se volverá entonces innecesaria, ya que cada acción se convierte en iluminación.

La práctica conjunta expresa la fe y el respeto hacia los Tres Tesoros: Buda, Darma y Sanga. El Buda es evidentemente el Buda Sakiamuni, fundador histórico del Budismo, pero también tu verdadera naturaleza original; el Darma es su enseñanza, el camino que has elegido seguir; la Sanga es la comunidad armoniosa de las personas unidas en su fidelidad al Buda y al Darma. En el Darma del Buda, el Tesoro de la Sanga es el máspreciado, ya que necesariamente implica a los otros dos Tesoros.

Nuestra vida es relación. Nada somos sin nuestras relaciones. En este espacio de la Luz Serena debemos enfocar adecuadamente la mente y el corazón con

el fin de desarrollar relaciones armoniosas con nosotros mismos, con los cuatro elementos de la vida fenomenal, con los objetos que nos rodean, con los demás practicantes, con los responsables y con el maestro espiritual del templo.

### **Nuestra relación con la Tierra.**

La Tierra nos soporta. Es la base material de nuestra vida. Es nuestra Madre. Podemos caminar en este mundo gracias a la Tierra, gracias al elemento tierra. El elemento tierra está presente en nuestro cuerpo, en la piel, la carne, los huesos... En Luz Serena tratamos de respetar nuestro cuerpo y el cuerpo de la Tierra. No arrojes colillas, ni papeles ni basura sobre el cuerpo de nuestra Madre. Trata de respetar las plantas, las piedras, los árboles. Que cada uno de tus pasos sea una oración de gratitud hacia este ser que a cada instante está alimentando tu vida.

### **Nuestra relación con el Agua.**

El Agua es Fuente de Vida. Es, como la Tierra, un elemento, un ser vivo, muy sagrado. Observa tu relación con el Agua, tanto con el agua externa como con el agua interna. Usa con moderación, con gratitud y con respeto el don que el Agua te ofrece, ya sea en la ducha, en los lavabos, regando, bebiendo, o en los retretes. Tu mismo cuerpo es Agua en un 80%. Estás flotando en un inmenso río de energía vital. Déjate fluir y deja que el Agua limpie en ti todo lo que no necesitas.

### **Nuestra relación con el Aire.**

El Aire es el Aliento de la Vida. Este Aliento está por todas partes, dentro y fuera de ti. Inspira y toma todo el Aire que necesitas. Espira y deja partir todo lo que no necesitas. La respiración limpia el cuerpo emocional, mental y espiritual de la misma manera que el agua limpia el cuerpo material. Goza de tu respiración. No pierdas de vista tu ritmo respiratorio.

### **Nuestra relación con el Fuego.**

El Fuego es el Calor de la Vida. Tu propio corazón es el Altar donde la Vida ha encendido la llama sagrada del Amor. La Vida es Amor. El Amor es la sustancia misma de la Vida. Responsabilízate de mantener bien encendido y cuidado el Fuego de tu Corazón. Ni demasiado apagado ni demasiado enaltecido.

La cólera, la ira, los celos, las envidias, el resentimiento, la agresividad pueden achicharrarte y devastar todas tus relaciones cuando su fuego prende y se extiende sin ningún control.

La tristeza, la depresión, la melancolía, la falta de autoestima te están indicando que tu fuego interno está mortecino. ¡No te condenes a ese infierno frío!



Cuida tu fuego interno y mantente muy vigilante respecto al fuego externo. Estamos en pleno bosque, en un clima muy seco en verano. Si eres fumador, utiliza sólo las zonas destinadas a los fumadores. No fumes por los caminos, ni en el bosque. Ten cuidado con las velas encendidas y con todo tipo de fuego que pueda poner en peligro la vida animal y vegetal que nos rodea.

### **Yo soy tú, tú eres yo.**

Tú y yo y todos nosotros somos lo que somos porque estamos juntos. Nuestra relación es importante. No hagas, ni digas ni pienses nada que pueda dañarme, que pueda dañarte. Mi dolor es tu dolor. Tu felicidad es mi felicidad. Ofrece a los demás tu felicidad, tu alegría, tu compasión, tu apoyo y recibirás todo esto multiplicado por mil. Lo que des será lo que recibas. Lo que pongas será lo que te lleves. Tú que has venido hasta aquí en pos de tu propia felicidad, cuida de no sembrar las semillas de tu desgracia.

### **La relación con los responsables.**

Los practicantes más antiguos que desempeñan alguna responsabilidad en el templo están dando sus vidas y su energía vital para que este lugar sea la Tierra Pura del Buda que todos queremos que sea. Son dignos de respeto. En la medida de tus posibilidades deberías apoyar su tarea y ayudarles a desempeñarla eficazmente. La rebeldía queda descartada de este lugar, así como el abuso del poder y de la confianza. Todos seguimos una vía de servicio. Estamos aquí para servirnos los unos a los otros, cada uno en la posición dármica que corresponde a su posición kármica. Todos somos valiosos y todos debemos respetar la responsabilidad y la misión que cada uno tenemos encomendada.

Acude a estos practicantes antiguos para disolver tus dudas, para pedir instrucciones, para buscar apoyo y acepta las indicaciones que te dan acerca de cómo vivir y practicar adecuadamente en este lugar.

### **La relación con el maestro espiritual.**

El maestro espiritual es el Cuarto Tesoro del Buda-Darma. Sin maestro espiritual, ni el Buda ni el Darma ni la Sanga serían posibles. Es pues un Tesoro que debe ser respetado y apreciado como tal. En el Buda-Darma, cada caminante es responsable de su propio progreso espiritual. No puedes delegar esta responsabilidad en el maestro. El maestro es un guía, un amigo de bien. Sólo tú puedes recorrer el camino que tienes trazado ante ti.

No sobrestimes la función del maestro espiritual. No la subestimes tampoco. Descubre su verdadero valor e importancia y usa correctamente este Tesoro que el Buda te entrega.

El maestro espiritual es el corazón vivo de esta comunidad y como tal debe ser protegido de las proyecciones mentales surgidas de tu mente en relación a tu recorrido personal en el pasado.

Abre los ojos y mira bien: el presente es el presente. Esto es esto. La enseñanza del Zen es transmitida de corazón a corazón, de maestro a discípulo, de ser a ser. Procura cultivar un corazón receptivo, de forma que tu mente conceptual no impida esta transmisión sin palabras.

Si necesitas entrar en contacto directo con el maestro, exprésalo claramente y solicita una entrevista privada a su asistente. Si llamas correctamente en su puerta no dudes que te será abierta de par en par.

### **Cada día es un buen día**

Lo que sigue a continuación es una traducción libre y adaptada a Luz Serena de "La Regla de una Jornada" (*Juni hôgo*) del maestro Zen Daichi (siglo XIV).

Todo aquel que entra en Luz Serena debe abandonar el mundo vulgar y entrar en el mundo de los Budas. Debe vivir exactamente siguiendo la inspiración de los Budas y maestros de los tiempos pasados. Nadie debería pensar en sí mismo, en su propia persona. Ahora voy a describir cómo vivían estos Budas y maestros del pasado y las Reglas que siguieron sin pensar en el honor, en el dinero ni en las aparentes alegrías materiales de la vida.

### **El despertar (*shinrei*)**

Por la mañana hay que despertar rápidamente a la primera señal de la campana de despertar. No te apegues a la cama. Ello es una falta de consideración hacia tus compañeros. Recita la estrofa del despertar. Ordena tu cama y vístete guardando un silencio absoluto.

Dirígete hacia la sala de baño para lavarte la cara, los dientes, las manos, los ojos y las orejas. Espera pacientemente tu turno si ello es necesario. Según la enseñanza del Buda, debes lavarte la cara, los ojos, la nariz, las orejas y la boca de manera que todas tus conciencias sensoriales queden completamente purificadas. Cuida tus gestos y no malgastes el agua. Procura ser delicado y no salpiques a tus compañeros ni hagas ruidos estentóreos. Deja la palangana limpia así como el lugar en el que te has lavado en un acto de amor desinteresado.

Lavarse la cara antes del amanecer es una práctica excelente en el camino budista.

Esta es la primera acción de la jornada realizada por un Buda.

### **El zazen del alba ( *kyoten zazen* )**

En silencio, dirígete rápidamente a la sala de meditación para el zazen del alba. No vistas el Kesa ni el Rakusu. Entra en el dojo manteniéndolos delante de ti. Inclínate al entrar y cada vez que pases por delante del Buda o de algún practicante antiguo. Debes entrar en el dojo al segundo golpe de madero y tomar inmediatamente la postura de zazen. Todos los practicantes deben estar

inmóviles cuando entra el maestro. Nadie puede entrar después de él. Durante zazen está estrictamente prohibido cerrar los ojos. Si cierras los ojos puedes dormirte. Procura mantener constantemente los ojos abiertos, de esta manera la brisa de la mañana te despertará fácilmente. Debes tener siempre en mente que el tiempo pasa como una flecha y que aún te encuentras muy lejos de haber comprendido la Vía.

El verdadero zazen del Buda es solamente zazen ( *shikantaza* ) . Esto quiere decir sentarse de manera justa. ¿Cuál es ésta manera? Siéntate con las piernas cruzadas, con la columna vertebral derecha. No trates de dirigir tu pensamiento hacia nada, ni siquiera hacia el Budismo ni hacia la iluminación. Si cultivas esta actitud, tu espíritu coincidirá con el verdadero espíritu del Buda. No necesitas pensar en la vida ni en la muerte, ni en el karma ni en el samsara. Durante zazen tienes la oportunidad de hacer callar tu karma y ser exactamente igual que Buda

Al final de este zazen recita la estrofa del Kesa. A continuación vístelo y prepárate para la ceremonia de la mañana.

### **La ceremonia de la mañana ( *choka fugin* )**

Una vez que has llegado al lugar que te corresponde en la ceremonia, saluda en *gasshō* hacia el Buda y en *sasshu* hacia el centro de la sala, es decir, hacia tus compañeros de frente. Mantente en todo momento en una actitud de respeto y concentración. Ordena tus hábitos o tus ropas y, cuando llegue el momento, siéntate en la posición de *seiza*, de manera digna y elegante. Durante las recitaciones de sutra, el libro de sutras es mantenido alto y vertical delante de los ojos. No pienses en otra cosa que no sea la recitación de sutras. Esta es una excelente oportunidad de disolver tu propio karma y de elevarte hacia el estado de Buda.

Armoniza tu voz con la de los demás. El ritmo de la recitación es marcado por el responsable del *mokugyo* y el tono por el *ino*, el responsable de la entonación. En ambos casos es necesario que sigas sus directrices. Después de la ceremonia, puedes salir de la sala para un breve descanso. En este momento hay que cuidar igualmente de no dispersar la mente con charlas ociosas o conversaciones inútiles. Aprovecha este tiempo para ocuparte de todos esos pequeños detalles que no deben ser remitidos para más tarde.

### **El desayuno ( *cho shuku gyō hatsu* )**

El metal de la cocina llama a todos los practicantes para los primeros alimentos del día.

Cuando estés tornando los alimentos, olvídate de todo lo demás. No pienses en zazen, ni en los sutras, ni en el pasado ni en el futuro. Concéntrate completamente sobre el acto de comer. Unifica tu cuerpo y tu espíritu en este acto. Ahora puedes alcanzar el Despertar y acceder al nivel espiritual de los Budas y maestros del pasado, porque el acto de comer en sí mismo es el

Despertar.

Ingiere los alimentos con conciencia y con gratitud. Muchos seres han entregado su vida para que tú puedas seguir viviendo. Ofrece también tu propia vida y los frutos de tu práctica a fin de que todos los seres participen contigo en tu Despertar.

### **Trabajo corporal ( *samu* )**

Después del desayuno, el sonido del tambor te llama al trabajo corporal. Cámbiate rápidamente de ropa y acude a la tarea que se te haya asignado. Durante el trabajo corporal tienes la ocasión de manifestar el espíritu del Buda: el cuerpo se mueve libremente en todas las direcciones y abarca todo el tiempo pasado, presente y futuro.

Nadie puede descansar mientras los demás trabajan, salvo aquellos que están enfermos. Lo contrario sería una falta de consideración para los demás. Cuida tu relación con el espacio físico y con los objetos que lo pueblan. Desarrolla tu atención sin fisuras y ve en los útiles de trabajo (palas, rastrillos, carretillas, sartenes, ordenadores, etc.) la expresión de la mente del Buda que lo abarca todo.

Sé ordenado y atento en tu manera de trabajar. Cuida tu respiración y tus posturas corporales. No te entregues a charlas inútiles. No utilices este tiempo para seducir a los demás, para demostrar tus conocimientos o para dejarte divagar en conversaciones ociosas. Este instante presente es el único que tienes, el único en el que eres.

Experimenta el placer de entregarte a un hacer correcto. Estás trabajando para tu propia felicidad, no lo olvides. No olvides generar felicidad en el trabajo y, al mismo tiempo, busca la eficacia, a saber: máximos resultados con mínimo gasto de energía y tiempo. Sólo tú puedes hacer lo que estás haciendo. Nadie puede hacerlo por ti.

### **Aseo personal ( *senmen* )**

Después del trabajo corporal, una vez que el tambor ha indicado el final del periodo dedicado al trabajo, puedes dirigirte a la zona de aseo para lavar enteramente tu cuerpo. Cuida el silencio. Purificar el cuerpo es una tarea bien sagrada y esencial. No se trata sólo de que cambies la suciedad de sitio, sino de que transformes cualquier noción de impureza en experiencia vívida y directa de la Pureza Original del Ser. Se trata de un rito de purificación, de transmutación. El silencio es fundamental. Respeta el silencio de los demás. Oye cómo el agua fluye hacia tu cuerpo, por tu cuerpo hasta el cuerpo de la Madre Tierra. Envía con este agua "sucia" todas tus bendiciones hacia esta tierra que siempre está dispuesta a acoger lo que tú le mandas. Observa su ejemplo.

Si las duchas están completas, espera pacientemente tu turno, en silencio, considerando la vida y toda su actividad como un sueño, como un crepúsculo que arde y se apaga lentamente.

Cuida el silencio y la delicadeza de tu comportamiento. No mojes a los demás compañeros por descuido. No malgastes el agua. No confundas los sonidos con los ruidos. Permanece atento al sonido del agua que fluye desde el infinito hacia ti y desde ti hacia el infinito.

### **Zazen de media mañana (*soshin zazen*) o enseñanza .**

Después del aseo, viste de nuevo los hábitos y vuelve a la sala de meditación para sentarte de nuevo en zazen o para recibir enseñanzas o instrucciones prácticas.

Antes de que finalice la tercera serie de madero ya debes estar en tu lugar de zazen.

Durante este tiempo no pienses en el Buda, ni en las buenas o malas condiciones de tu karma, ni en nada que no sea zazen. Abandona cuerpo y espíritu. Entrégalo al Poder que te lo ha cedido temporalmente. No discrimines entre el bien ni el mal. No emitas ningún juicio acerca de nada. El zazen practicado en esta actitud es Iluminación. Y tú eres Buda, más allá de cualquier noción que puedas generar respecto a lo que es o no es Buda, o a lo que eres o no eres tú. Esta es la práctica más elevada.

Si estás recibiendo enseñanza, presta atención con la totalidad de ti mismo. Manifiesta tu gratitud por el tesoro que estás recibiendo no obligando al maestro o al instructor a repetir sus explicaciones.

Sé como un cuenco vacío capaz de recibirlo todo, como un recipiente sin límites capaz de abarcar la ilimitada enseñanza de nuestros ancestros.

### **La comida de mediodía ( *gozai* )**

De nuevo, el *umban* te indica el momento de la comida de mediodía. Deja lo que estés haciendo y dirígete hacia el comedor, sin tardar y en silencio. La actitud de espíritu durante la comida de mediodía es la misma que la mantenida durante el desayuno.

No discrimines los alimentos. No los percibas en términos de 'apetitosos' o 'desagradables'. Pide la cantidad exacta que necesitas y toma lo que se te da, sin dejar ni siquiera la menor partícula de alimento en tus cuencos. Usa los cuencos del Buda con respeto y atención. Estás usando tu propia vida, la de tus antepasados y la de tus descendientes.

### **El descanso (*yasumi*).**

Después de la comida de mediodía y hasta el zazen de media tarde puedes descansar un poco, o bien tener un tiempo para el estudio, para pasear o para atender tus asuntos personales.

En este tiempo conserva el silencio. Si estás descansando no pienses en otra cosa que no sea descansar. Concéntrate en el descanso o en el estudio, sin dejar que tu mente divague de acá para allá. No disperses tu energía. Descansar es también practicar el Darma. No estás descansando de la práctica del Darma. En realidad, hagas lo que hagas, nunca estás fuera del Darma. Nunca estás dispensado de conservar la actitud justa ante tu propia vida. Durante el descanso, igual que en cualquier otro momento, genera pensamientos de benevolencia hacia tus compañeros de camino, hacia todos los seres vivientes, hacia ti mismo. Que tu corazón more siempre en paz. No permitas que pensamientos de animadversión o de rechazo aniden en tu mente. Envía pensamientos de amor y de salvación a los enfermos, a los débiles, a los encarcelados, a los ancianos, a los moribundos. Mira a todos los seres como si fueran tus propios hijos.

Buda Sakiamuni dijo que cuando los bodisatvas practican juntos deben verse y considerarse como si vieran y observaran al Buda mismo. Tanto en el lenguaje como en el comportamiento debemos siempre reconocernos mutuamente como Budas y Bodisatvas y actuar en consecuencia.

Si tienes que hablar, hazlo suavemente. Que tus palabras sean dulces, esclarecedoras y compasivas. No uses el lenguaje como arma de ataque. Siempre y en cualquier circunstancia ten presente tu propia muerte. No sabes ni cuándo ni cómo sucederá. Puede ser ahora mismo, mientras duermes, mientras trabaja. Observa tu vida desde la perspectiva de tu propia extinción. Siempre y en cualquier circunstancia actúa como un digno discípulo del Buda, es decir, con delicadeza y atención

Durante el descanso, así como en cualquier otro momento, evita el perturbar a los demás. Ten en cuenta que la influencia recíproca entre tú mismo y los demás es completa y real. Evita, por ejemplo, tomar una ducha mientras los demás duermen, o perturbar su descanso hablando en voz alta en el dormitorio o en sus alrededores, o cerrando las puertas bruscamente...

Si te encuentras con algún monje o practicante antiguo que vista el Kesa por los caminos o los pasillos, une las palmas de tus manos y saluda respetuosamente. Evita caminar por el centro de los caminos o los pasillos. Hazlo siempre por tu lado derecho. Así evitarás encontronazos desagradables. No llames a los demás en voz alta, ni gritando, ni corriendo. Nuestros actos marcan el ritmo y la calidad del tiempo. No te precipites. Conserva siempre la calma y el autocontrol natural.

Abandona el mundo vulgar y sumérgete plenamente en la experiencia que aquí estás teniendo.

Si no puedes asistir al zazen, o al trabajo, o a alguna otra actividad cotidiana, si

te sientes indispuesto o enfermo, informa al responsable general. El se ocupará de que se te provea el cuidado que necesitas.

Dirigirse oportunamente a los responsables del templo cada vez que ello sea necesario es una buena manera de expresar el respeto hacia la práctica de la comunidad y hacia la armonía de todos sus miembros.

### **Zazen de la tarde ( *hoji zazen* )**

Después del descanso de nuevo entramos en la sala de meditación para el zazen de la tarde. La actitud debe ser la misma que la descrita anteriormente.

### **Trabajo manual ( *samu* )**

Después del zazen de la tarde y según las circunstancias del templo hay un periodo de trabajo. No pienses ahora en zazen ni en el descanso. Zazen no es diferente del trabajo corporal, el trabajo corporal no es diferente del zazen. En realidad, el espejo de la conciencia permanece siendo lo que es tanto en zazen como en el trabajo. En él no se entra ni se sale. No se cambia de una actividad a otra. El cuerpo se mueve pero la Mente permanece inmóvil, idéntica siempre a sí misma.

Al final del trabajo corporal ordena con cuidado las herramientas, los cubos, las escobas. No los olvides en cualquier sitio. Recoge y ordena convenientemente el lugar donde has estado trabajando. Cada uno de estos actos es la manifestación de la Vía.

### **Enseñanza sobre el Dharma ( *teisho* )**

Al final del zazen de la tarde o del trabajo, el Maestro del templo o alguien en su lugar puede impartir una conferencia sobre el Dharma. Dirígete en silencio al lugar indicado y presta atención a la enseñanza que se da en cada ocasión. Ten presente que es muy difícil nacer con forma humana, muy difícil tener la oportunidad de encontrar el Dharma del Buda, muy difícil encontrar un Maestro espiritual. Tú tienes todas estas oportunidades. No las malgastes. También es posible que este momento sea dedicado a la práctica o al aprendizaje de algún aspecto del Buda-Dharma. Mantente vigilante, receptivo y en buena disposición.

### **La cena ( *yaku seki kittô* )**

Al anochecer, antes de entrar de nuevo en la sala de meditación, solemos tomar algún alimento ligero. *Yaku seki kittô*, en japonés, significa 'piedra medicinal'. Consideramos la cena como una medicina adecuada para curar la ansiedad, la avidez de la mente y para mantener la salud del cuerpo. Toma tus alimentos con gratitud y conciencia.

### **Último zazen de la jornada ( *y aza zazen* )**

Después de la cena y tras un tiempo prudencial, volvemos a la sala de meditación para sentarnos en zazen por última vez en el día de hoy. Las mil acciones han sido consumadas. Nada queda por hacer. Puedes sentarte y morar en paz en el silencio de la noche. Observa las fluctuaciones de tu propia mente y deja que se calmen como olas que se agotan exhaustas en la playa de tu inmovilidad. Fúndete en la Clara Luz Inmóvil que permanece más allá de esas fluctuaciones.

Al finalizar el zazen, el *ino* recita:

*"Oídme practicantes del Dharma:  
La Vida y la Muerte es el Asunto Esencial.  
El tiempo pasa rápido como una flecha.  
A vosotros que buscáis la Vía,  
humildemente os digo: tomad conciencia del instante presente".*

### **Descanso nocturno ( kaichin )**

Y así, tomando conciencia de la grandiosidad y de la fugacidad del instante presente, llega la extinción de luces y el momento del descanso nocturno. Conserva en tu corazón la conciencia de la impermanencia. Tu vida también se extinguirá de la misma manera que se extingue el día presente. En este momento, cuando suenan las claquetas de la extinción, todas las puertas y las luces se apagan. Dirígete a tu habitación o al dormitorio en silencio, sin dispersarte en conversaciones fútiles, guardando en ti un espíritu armonioso, fraternal, compasivo.

Durante el sueño toma la postura empleada por el Buda para dormir: el cuerpo estirado sobre el lado derecho, la mano izquierda sobre el muslo izquierdo, la mano derecha bajo la mejilla derecha, los dedos pegados. Las piernas están juntas, el pie izquierdo permanece un poco posterior.

En este momento, no pienses en el Budismo, ni en el zazen, ni en las diez mil impregnaciones de la jornada que pueden estar aún reverberando en tu mente. Dirige un pensamiento de benevolencia hacia tus compañeros de camino, hacia los responsables del templo, hacia el maestro, hacia tus padres, hacia tus seres queridos, hacia todos los seres vivientes. Pide a todos los Budas y Bodisatvas que te acojan y te protejan en tu sueño nocturno y cierra los ojos en paz, sin miedo a la muerte.

Un antiguo maestro dijo:

*"Cuando se ha practicado el Dharma durante el día,  
se puede morir en paz al anochecer".*

Cada instante vivido sin atención es ineficaz. Debemos prestar atención a cada instante. Cuando se come se presta atención al hecho de comer. Cuando se recitan los sutras se presta atención al hecho de recitar los sutras. Cuando se duerme, se presta atención al hecho de dormir.



El Buda Sakiamuni enseñó:

*"Aquellos que están atentos al instante presente no morirán nunca. Aquellos que no prestan atención al instante presente ya están como muertos".*

### **Y de nuevo el despertar.**

Cuando suena la hora del despertar comienza una nueva jornada de práctica en la Vía de la Emancipación tal y como la siguieron los Budas y los grandes maestros del tiempo pasado

Una jornada vivida así es un ejemplo a seguir durante diez, veinte, treinta años, durante toda una vida

Es un modelo de vida muy simple en el que nuestro cuerpo y nuestro espíritu se vuelven parecidos al de los Budas y seres iluminados de la transmisión. Viviendo así podemos disolver nuestro karma infernal. Podemos recompensar a nuestros padres por todos sus esfuerzos y desvelos. Podemos hacer que el dolor y el sufrimiento del mundo se transformen en la Paz Eterna del Nirvana.

### **Las Reglas del Templo Luz Serena**

1. La práctica y la vida en este espacio sagrado sólo está permitida a aquellos que tengan una aspiración honesta de vivir a plena luz de la Conciencia y una fuerte determinación de hacerlo, sean cuales sean las dificultades y los obstáculos que pueda encontrar.
2. Nadie puede entrar aquí buscando el provecho personal, el honor, la fama, el poder ni un reconocimiento egocéntrico.
3. Nadie puede entrar aquí si su aspiración no es alcanzar el Pleno Despertar para el Bien de todos los seres vivientes.
4. Si sientes que tu entrada aquí ha sido un error debes partir inmediatamente. Si buscas la Vía, el deseo de comodidad y de provecho personal pierde toda su importancia.
5. Aquí buscamos una Vía de Armonía con los demás. Queremos mezclarnos como la leche y la miel, y todos juntos tratamos de abrir los ojos a la Suprema Sabiduría.
6. Si practicas correctamente según la enseñanza que se te transmite, tu posición inicial de 'principiante' se convertirá con el tiempo en la de 'Maestro', 'Buda' o 'Bodisatva'.
7. Aquí puedes encontrar amigos espirituales difíciles de encontrar ordinariamente. Aquí puedes hacer cosas difíciles de hacer ordinariamente.

8. Intenta cultivar siempre un propósito unificado en tu acción. Sé como una nube viajera (ligera) y como el agua que corre (fluida).
9. Presta atención a tus palabras, a tus acciones y a tus pensamientos.
10. Que tu objetivo sea siempre la Iluminación para el Bien de todos los seres.
11. No salgas inútilmente del Templo y no lo hagas sin la autorización del responsable general.
12. Cultiva discretamente tu soledad.
13. Aquí y ahora es el mejor momento para salvar tu cabeza del fuego, así que no te preocupes por las cosas vanas del mundo. Nuestra vida es transitoria y es imposible decir cuando terminará. No pierdas el tiempo con lecturas ociosas, persigue más bien la Verdad del Buda a través de una práctica exacta.
14. Mantén continuamente informado al responsable general de este templo de tus problemas y dificultades.
15. No critiques ni hables mal de los demás. Oculta más bien sus errores pero no los imites. Cultiva tu propia integridad. Sé severo contigo mismo y benevolente con los demás.
16. No traslades los objetos o bienes comunales a tu habitación, por poco importantes que sean. Ten la delicadeza de informar al responsable general de tus acciones e iniciativas.
17. Tanto en el interior como en los alrededores de la sala de meditación evita hablar en voz alta o crear corros de charla.
18. En la sala de meditación no puedes introducir sortijas, ni pendientes, ni pulseras, ni collares, ni relojes ni ningún tipo de adornos. No entres ni salgas con los brazos a lo largo del cuerpo.
19. No recites los sutras si no es el momento apropiado.
20. No hagas ruidos extraños con la nariz ni con la boca. Ten siempre presente que el tiempo es muy breve.
21. Utiliza ropa simple y adecuada para cada momento de la jornada.
22. No consumas ni introduzcas bebidas alcohólicas, ni drogas ni aparatos ni instrumentos musicales. Hay ciertos lugares en los que está permitido fumar en los momentos de descanso o de tiempo libre.
23. No discutas. La discusión te impide a ti mismo y a los demás practicar la Vía. Si insistes en la discusión deberás marcharte.

24. Aquel que no siga las Reglas de este templo será invitado a marcharse.
25. No perturbes la práctica de los demás invitando a extraños en momentos fuera de los fijados. Tanto los residentes como los visitantes deben respetar escrupulosamente los horarios del templo.
26. Practica zazen en la sala de meditación y escucha atentamente las enseñanzas impartidas por el maestro o por alguien autorizado.
27. Observa exactamente el ritmo, los tiempos y los lugares oportunos Pon atención en la manera adecuada de utilizar cada momento.
28. Ten el máximo respeto con el cojín de meditación (*zafu*) y con los cuencos del Buda (*oryoki*). Cuida de no dejarlos caer.
29. La cocina es uno de los tres lugares especialmente sagrados en este templo. Está completamente prohibida la entrada en ella sin la autorización del *tenzo* (jefe de cocina) o del responsable general. Si estás trabajando en la cocina, guarda silencio. No mantengas conversaciones vulgares e inútiles. Concéntrate solamente en la preparación de los alimentos.
30. Las duchas, los lavabos y los retretes son también lugares sagrados. El silencio debe ser protegido aquí también. Se cuidadoso y atento. No olvides tus objetos de aseo personal ni los dejes en cualquier sitio a la vista de todos. El espíritu de *gasshō* debe permanecer en estos santos lugares.
31. Durante todo el tiempo que estés aquí estudia y practica apacible y libremente la Vía del Buda.
32. Existe una manera de hacer concreta para cada circunstancia y momento de la vida cotidiana en este templo. Si eres nuevo, pregunta a alguien más antiguo. No permanezcas en la ignorancia.
33. No olvides optar siempre por la Alegría, por la Armonía, por la Paz y por la Felicidad en tu propia mente.

¡Feliz estancia en la Luz Serena!

Estas Reglas están directamente inspiradas por el *Jundo-shiki*, o '*Regulaciones Rara la sala de las Nubes Viajeras*' del maestro Eihei Dōgen (s. XIII)