

**F. FERNANDO RUIZ-TORRES**



**SEIKI ZEN**  
**Aforismos Zen**



Avatar Universitas Ediciones

# **SEIKI ZEN**

## **Aforismos Zen**

**F. Fernando Ruiz-Torres**

Avatar Universitas ediciones ©

**AVATAR UNIVERSITAS**  
Departamento Editorial.

Correo-e: [avataruniversitas@gmail.com](mailto:avataruniversitas@gmail.com)  
[avataruniversitas.com](http://avataruniversitas.com)

*Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra, sin la autorización escrita de los editores, por cualquier medio conocido, aún la informática y la reprografía, o por conocer.  
Derechos reservados conforme a la ley.*

**A Sensei Rasshid Hassan,  
Roshi Ejo Takata Shigueta,  
Roshi Tesshin Sanderson.**  
Mis maestros en el sendero.

## Los Aforismos Seiki Zen

Surgen más allá de la mera especulación.

Proviene de años y años de zazen, de la decantación de las enseñanzas de mis maestros, de las intuiciones que brotaron de manera inesperada en cualquier momento, de madrugadas en las que la mente no encontraba dónde apoyarse y el cojín se volvió más real que el mundo, de retiros de silencio donde el cuerpo enseñó lo que los libros ignoran. De caídas y también de vuelos. De vacíos. De instantes en que la conciencia se abrió a lo infinito para ofrecer raíz.

Eso es Seiki Zen: el destilar de cada experiencia en una forma viva para la vida cotidiana. El Seiki Zen trasciende el monasterio y, a veces, la doctrina, es una manera de habitar el cuerpo con tal presencia que hace que el Ki se manifieste.

*Seiki: la energía en quietud. Zen: el simple estar.*

Estos aforismos son semillas de ese camino.

Por eso han de leerse de esta manera:

Medita en ellos como lo haces con el universo. Procura que cada frase te encuentre vulnerable y... no las uses para adornar tu mente. Úsalas para desnudarla.

Algunos te rozarán como brisa. Otros te cortarán como navaja. Confía. El que te toca el alma es el que necesitas.

Cada aforismo me significó semanas o meses de reflexión intuitiva. Están diseñados para ayudarte a descubrir con mayor facilidad tu camino. Mejor uno solo habitándote durante días que noventa y nueve devorados en una hora.

Entre un aforismo y el siguiente hay un espacio vacío. Ese espacio eres tú. No lo llenes con prisa. Quédate ahí.

El aforismo señala. Tú construyes el camino.

Solo si los vives, los descubres: Te descubres.

*El significado que encuentres en un aforismo hoy, será diferente al que descubras dentro de un año, o diez...*

# 1

Y la maestra pronunció:

- Si posas tu mente en las aguas quietas de un lago tu espíritu será calmo. Si posas tu mente en el vaivén del viento tu espíritu será inquieto.
- ¿Y si poso mi mente en usted?
- Entonces dejarás de ser tú mismo.

## 2

- Escuchad con atención al flautista, aunque el sonido haya sido creado con su flauta, no le pertenece.
- ¿Entonces, a quién pertenece esa música? ¿Al que escucha?
- ¿Por qué tiene que pertenecerle a alguien?

### 3

- Maestra, por favor, dígame ¿Qué es Seiki Zen?
- Esa respuesta debes encontrarla por ti mismo.

Al cabo de siete años de severa disciplina, el discípulo dice:

- Maestra, he comprendido que es Seiki Zen.
- Ahora respóndeme ¿Qué *no* es Seiki Zen?

El alumno regresó a su banquillo.

## 4

Termina el concierto. Todos los presentes aplauden al director.

- Maestra, ¿le gustó el concierto?
- Sí.
- ¿Entonces por qué no aplaude?
- Porque aún suena la música y no quiero distraerla con mi propio ruido.

## 5

- ¡Muéstrame tu iluminación!  
Por toda respuesta la aventajada discípula regaló una  
sonrisa a la maestra.

## 6

En otra ocasión, la maestra dijo:

Apego no significa aferrarte a los objetos y a las personas, sino a tu propia mente que se ha depositado en ellas.

## 7

- No creo en el Buda –masculló el discípulo-, ni en la tradición, ni en los patriarcas. Ni siquiera creo en usted ni en su palabra.
- ¿Crees en ti?
- No.
- ¿Entonces en qué crees?
- ¡En nada!
- ¿En nada? Qué interesante. ¿Sabes que en la nada está la esencia del todo?

## 8

- Quiero sentir compasión por todos los seres vivientes.
- *Querer sentir* compasión es egoísmo. Simplemente sé compasivo.

## 9

- Maestra: ¿Qué es la iluminación?
- Miras las alas de ese colibrí, las bate tan rápido que parecen decenas de ellas, pero sólo tiene dos.
- Es cierto, sólo tiene dos.
- No, en realidad es sólo una.
- ¿Una?
- Sí, decenas.

## 10

- ¿Qué es el ego?
- Tu tesoro máspreciado.

## 11

- ¿Cómo diferenciar un maestro Zen verdadero de uno falso?
- Al verdadero maestro, a la verdadera maestra –dijo la maestra-, se le distingue porque causa respeto y veneración desde el primer instante en que se le mira, por la dignidad en sus movimientos y por la sinceridad de su mirada.
- ¿Y al falso?
- También.

## 12

La maestra dijo estas palabras:

Tu mente no se puede fugar al pasado o al futuro porque su verdadera naturaleza es el instante, son las ilusiones las que se disfrazan de recuerdos y expectativas, de reloj y calendario para confundirte.

## 13

- ¿Qué son las ilusiones?
- La Verdad es como una gota de agua pura que cae del cielo, las ilusiones son la lluvia que no te permite distinguir la gota original.

## 14

En cierta ocasión la maestra reflexionó:  
Cuando la serpiente se muerde la cola se convierte en  
una serpiente infinita.

## 15

- Si me vuelve a decir que soy un Buda le diré que es usted una mentirosa.
- ¡Eres un Buda!
- ¡Es usted una mentirosa!
- ¿Te das cuenta como los dos tenemos la razón?

## 16

Cierta mañana, la maestra dijo:

La Vía exige que pases del otro lado de la puerta de hierro. La golpeas, te estrellas contra ella. Con la realización descubres que la puerta está en medio del desierto y puedes pasar al otro lado, sin esfuerzo, por cualquiera de sus costados.

## 17

¿Qué es Mu?  
¿Qué hace Mu en este momento?  
¡Muéstrame a Mu!

## 18

- ¿Por qué aún no puedo obtener el despertar?
- ¿Por qué no puede volar ese árbol?
- ¿Me compara usted con un árbol?
- ¡Demuéstrame!

## 19

- ¿Qué es la ausencia absoluta del Ser?
- He aquí la gota de agua original.

## 20

Y la maestra pronunció:

Apego es aferrar tu mente al mundo de una manera simbólica y desesperada que grita que el universo y tú son uno.

## 21

Con el espíritu Zen no hay apego ni desapego del mundo porque *sabes* que el universo eres tú.

## 22

El dolor es el sabor de la no flexibilidad.

## 23

Tu mente en Zen es como la vara de incienso que arde. Las cenizas que caen son los pensamientos desbocados, el humo las ilusiones. Cuando cae la última ceniza y el fuego se extingue ¿en dónde está el incienso?

## 24

Una noche la maestra se expresó así:

Meditar es estar con sed en medio del desierto con la promesa de un manantial sin saber exactamente dónde se halla. Tu fe te dice que a cada paso te acercas y que aparecerá en cualquier momento. Tus dudas crean la incertidumbre de que cada paso equivocado te aleja infinito de distancia... y ambos criterios están equivocados.

## 25

- ¿La distancia más larga entre la ignorancia y la realización es creada por los apegos y las pasiones?
- No. Es por la inconstancia en tu práctica.

## 26

- ¿Cuál es la distancia más corta entre la ignorancia y la realización?
- ¡Este instante!

## 27

La maestra, dijo:  
Mirad al pájaro inmóvil en el viento y a los diez mil  
cielos que sobrevuelan por encima suyo.

## 28

Cierto maestro, con poca gratitud, se ha expresado del cuerpo como “un saco de piel y huesos donde estamos atrapados”. Yo te digo –anunció la maestra- que nada te puede atrapar si tu mente está libre, y eso que llamas “saco” significan miles de años de evolución y diseño para que puedas experimentar completamente la realización.

## 29

En otra ocasión, la maestra dijo:  
Tú mente crea el tiempo. Sin embargo, como tiempo, no  
avanza, no retrocede: ¡está!

## 30

- Maestra, ¿cuál es la mejor religión?
- Quien tiene frío se da calor con una capa. Quien tiene calor se refresca con un abanico.

## 31

Un aventajado alumno, declaró:

- ¡No soy nada, no soy nadie! ¡He desaparecido completamente!

A lo que la maestra inquirió:

- ¿Quién está diciendo esto?  
(Silencio absoluto).

## 32

- He buscado al Buda con ardor año tras año y no he logrado encontrarlo.
- Deja de buscarlo.
- Si lo dejo de buscar, entonces ¿cómo lo voy a encontrar?
- ¡Deja de buscarlo!

## 33

- Maestra, esa flor es perfecta. ¿Es natural o artificial?
- En la ilusión de perfección de la flor artificial radica su imperfección. En la verdad que pareciera imperfección de la flor natural reside toda la perfección de la naturaleza.

## 34

Antes de la meditación de la mañana, la maestra pronunció:

Cuando una mujer está pariendo un hijo, su ardor por ser madre trasciende todo dolor físico, su esfuerzo por dar a luz se hace sobrehumano, no hay nada más en su mente que este acto sagrado. Tal es el espíritu que se requiere para lograr la realización.

## 35

Una tarde, la maestra ofreció una reflexión:

- El agua al extremo del frío, puede reventar una roca y el calor, a su extremo, derretirla, pero esto es nada comparado con pretender reventar y derretir tus ilusiones.

## 36

Y la maestra se expresó así:

...y, sin embargo, sin el ego la Vía no tendría peñascos desafiantes, ni tormentas, ni cardos, ni jinetes fantasma. Sería como una película hermosa, pero sin la pimienta de la aventura, el drama y la emoción.

## 37

- Quiero el despertar para ser feliz y ayudar a los demás.
- Es un deseo absolutamente necio y egoísta.
- Quiero el despertar para ayudar a los demás.
- Es un deseo egoísta.
- Quiero el despertar.
- Egoísta.
- Despertar.
- Ego.

## 38

- Los pájaros vuelan porque tienen alas.
- No. Vuelan porque tienen la voluntad de volar. Claro, las alas ayudan.

## 39

- ¿Si me paro de cabeza dónde está *mi* arriba y dónde está *mi* abajo?
- No se han movido ni un milímetro.

## 40

Discípulo es aquel que tiene –y necesita- un maestro.  
Maestro es aquel que con discípulo o sin él, *es*.

## 41

- Los pájaros vuelan porque tienen la voluntad de volar.
- No. Esto está más allá de la voluntad o la no voluntad. Vuelan, es todo.

**42**

No hay absolutamente nada que entender.

## 43

- Maestra, ¿por qué siendo usted poeta nunca nos ha leído sus versos?
- Porque no pienso cometer el mismo error que Basho.

## 44

Y la maestra dijo:

Quien hace el bien pensando que ante los ojos del Buda está acumulando bendiciones, es como aquel que en un jarro pretende guardar los rayos del sol para calentarse durante la noche.

## 45

- Maestra, escucho al pájaro que canta en aquella rama, es el árbol que canta dentro de mí. Al escuchar al árbol cantar dentro de mí, es la nada la que canta en el corazón del universo. Al escuchar a la nada cantar en el corazón del universo entonces soy yo el pájaro que canta en esa rama.
- ¿Has estado bebiendo?

## 46

- Maestra, ¿por qué corrió a la gentil y dedicada discípula Saori?
- Usted hubiera hecho lo mismo. Su juventud y belleza inquietaban a todos los monjes del templo.
- Y a la muchacha ¿la notó inquieta siquiera por alguno de ellos?
- A decir verdad, no.
- Yo, en su lugar, hubiera echado a todos los monjes mediocres y me hubiera quedado con una discípula valiosa.

## 47

- Maestra: Los pájaros vuelan, es todo.
- Si un pájaro vuela o deja de volar ¿disminuye con ello un ápice tu ignorancia?

## 48

- Maestra, ¿qué cosa es el viento, de dónde viene, de qué está constituido', ¿cuál es su razón de ser?
- Hijo, soy maestra Zen, no meteoróloga. Ve a la biblioteca y cuando sacies tu curiosidad regresa a tu práctica.

## 49

La maestra enseñó:

Las veredas son sinuosas porque sus vericuetos se armonizan con las montañas y con los árboles. Una vereda recta, además de ser no natural, cansa al caminante.

## 50

El sueño es parte de la naturaleza. El apego al sueño es parte del ego.

## 51

- ¿Qué es el ego?
- Es eso que está preguntando.

## 52

- Maestra, en mi último viaje a la sierra traje un jarrón de lo más hermoso.
- ¡Muéstramelo! No lo limites con un sustantivo ni lo destroces con un adjetivo.

Al siguiente día:

- Helo aquí, maestra.
- Oh ¡Qué jarrón más hermoso!

## 53

- Por su cualidad de poder penetrar en lo más profundo de la mente ¿la música podría ayudar al Zen?
- La música, querido discípulo, es el Zen.

## 54

Al dar comienzo el retiro de invierno, la maestra gritó:  
¡Pescadores, haceos con vuestras barcas a la mar.  
¡Sólo os pido que respetéis a los peces y colméis de  
abundante agua vuestras redes!

## 55

- ¿Qué enseñanza dejó la venerable Yaeko Iwasaki con su partida de este plano de existencia?
- El agua de aquel estanque, mírala, está muy seca. Anda ve y humedécela un poco.

## 56

La princesa Aiko -enseñó la maestra- era una princesa muda. Y sus más hermosos sermones los predicaba con el ejemplo.

## 57

- Luché contra el frío toda la madrugada, pero me venció y no pude hacer una buena meditación.
- El frío no es el enemigo a vencer, sino una oreja del Buda a la que hay que saber escuchar.

## 58

- ¿Dónde estás?
- Aquí.
- ¿Aquí en que parte? ¿En el centro de la habitación?  
¿En la punta del cerro?
- Detrás de mis ojos.
- Entonces todavía estás ciego.

## 59

- Pasé toda la noche tratando de oír a la oreja del Buda, pero nunca percibí el más leve murmullo.
- Escuchar a la oreja del Buda significa mirar el silencio a través de ella.

## 60

Estudiantes, dejen de cantar esos estúpidos conjuros y asómense a escuchar el canto, más bien dicho el sermón, de este zenzontle.

## 61

- ¡Hola, maestra! ¿Hacia dónde se dirige?
- Si ya hubieras obtenido el despertar, probablemente tardaría un tiempo antes de poder contestar de una manera justa a tu pregunta. Pero creo que por ahora es suficiente: Voy a dar un paseo.

La discípula, avergonzada, se despidió y prosiguió su camino.

## 62

Tiempo después la discípula y la maestra se encontraron a las faldas del monte.

- Maestra, ya he obtenido la realización ¿puedo hacer la misma pregunta que le formulé hace tiempo? ¿Hacia dónde se dirige?

La maestra, luego de entrecerrar los ojos y guardar un silencio meditativo, respondió:

- Voy a dar un paseo.

La discípula olvidó su propio camino y lo siguió.

## 63

- Maestra: ¿Cómo puedo obtener el despertar?
- Practica Seiki Zen.
- Esperaba una respuesta profunda.
- Si lo practicas con ardor, un día encontrarás, por ti mismo, la respuesta profunda.

## 64

- Me siento invencible. Anoche, en zazen, soporté el frío y los fantasmas que danzaban delante de mí sin distraerme un instante y sin moverme un centímetro.
- Espera a que llegue la temporada de los mosquitos.

## 65

- ¿Qué es verdaderamente respirar?
- El ego es la inspiración. El despertar la espiración.

## 66

- Oh, duele tanto la soledad.
- La soledad no existe, lo que parece doler es el apego.
- Pero usted nos ha enseñado que, en lo profundo, el apego no existe y yo le creo.
- ¿Entonces qué te duele?

Al instante desapareció el sentimiento de soledad.

## 67

- Maestra, ¿por qué en el Zen se da tanta importancia a la respiración?
- Intenta hacerlo sin respirar.

## 68

- ¿Cuándo será el fin del mundo?
- No digo del mundo sino del universo que tú eres. Cuando no estés, cuando dejes de ser tú, será el fin del universo tal como lo concibes.

## 69

Y la maestra enseñó:

Si al escuchar la campana de la iglesia piensas en obtener despertar, estás absolutamente alejado del Buda.

## 70

Si al escuchar la campana solamente escuchas, junto las manos en señal de respeto y hago reverencia.

## 71

- Maestra: Después de años y años de práctica, ayer pude caminar sobre el fuego.
- Hay actos sagrados que solamente se deben realizar para otros, no para ti. Cuando Jesús caminó sobre las aguas el motivo fue enseñar el poder de la fe a la humanidad ¿Tú por qué lo hiciste?

## 72

La maestra miró al fondo de los ojos de su más aventajada discípula y dijo:

En lo profundo del agua clara el pez transparente nada.

La discípula rompió en lágrimas de felicidad.

## 73

Un discípulo aventajado señala al cielo nocturno señalando a la plateada luna y dice a un principiante:

- He ahí el Zen.

El principiante quedó desconcertado. Por ahí pasaba la maestra quien señaló a lo alto y dijo:

- He ahí la luna.

El discípulo avanzado volteó desconcertado y la mente del principiante se abrió al Zen.

74

La maestra recordaba:  
En vano me esforcé por hacer de la pared un espejo,  
era la pared la que se reflejaba en mi rostro.

## 75

- Unas veces me siento bien porque me dejo fluir por las circunstancias y otras me enfado conmigo cuando soy como el salmón que nada contracorriente.
- Dejarse fluir no siempre significa dejarse llevar por la corriente. En el mundo, la maestra es más parecido al salmón que a una veleta. Y sin embargo fluye.

## 76

- ¿Qué es el ego?
- El lado oscuro de la luna.

77

La maestra recordaba:

Aquella noche los charcos, el aire, los árboles, el horizonte, las casas, la tierra, la nada y el todo. Todo estaba cubierto de hojas de luna.

## 78

- ¿Si me ilumino seré tan transparente que desaparecerá mi sombra?
- Desaparecerá el apego a tu sombra.

## 79

- Maestra, ¿por qué la historia del Zen abunda en patriarcas? ¿Qué ha pasado con las mujeres?
- Querida discípula, no riñas con el pasado. Siéntate con ardor y comienza tu linaje.

## 80

- ¿En meditación, qué sentido debo darle al adormecimiento de piernas y las rodillas en el extremo del dolor?
- El ego baja.
- ¿Quiere decir con esto que el ego pierde poder?  
¿Con el dolor disminuye?
- El ego sube.

## 81

- Me enteré que has estado limpiando las letrinas.
- Sí, maestra.
- ¿Por qué muestras humildad conmigo como si este acto no tuviera la menor importancia mientras que por fuera sutilmente lo pregonas como si fuera heroico?

## 82

- ¿Cuál es el significado oculto de *dar de comer al hambriento*? ¿Se refiere al plano físico o espiritual? ¿Y si es este último en qué sentido lo refiere?
- Mientras tu mente se regodea en disertaciones ociosas, miles de personas mueren de hambre en ambos mundos.

## 83

- Y en todo caso ¿Qué significa saber escuchar?
- Escuchar es involucrarte hasta el tuétano, hacerte uno con la experiencia del sonido, del ruido, de la palabra o del silencio e inmediatamente deshacerte de eso.

## 84

- Maestra, el espíritu de la música es el espíritu del creativo que no es sino uno con el del ejecutante y este, a su vez, uno con el del escucha. Pero en este punto el espíritu desaparece y sólo queda la música creándose y escuchándose a sí misma.
- ¿Y...?

## 85

La maestra expresó:

Si miras de cara al cielo nocturno verás una constelación de estrellas refulgentes, pero aquella, la más lejana, la que se esconde a la vista vulgar, sólo puede ser descubierta si miras de soslayo.

## 86

- ¿Cómo practicar el Seiki Zen de cada día?
- Empezar por el final. Volver a ser un principiante. Iniciarse en lo olvidado y tirar a la basura lo recordado. Andar el camino andado. Comenzar y recomenzar nuevamente, eternamente, por última vez, por vez primera.

## 87

La maestra cerró los ojos y pronunció:  
Yo vacío  
El yo vacío  
En el vacío.

## 88

Luego enseñó:  
En Seiki Zen tratad con verdadera compasión a  
vuestro ego.

## 89

- Todo el pasado desaparece y se convierte en el instante presente. Todo el futuro no existe sino en el instante presente.
- Todo el presente no existe sino en tu mente.

## 90

- ¿Qué es el instante presente?
- Lo acabas de perder.
- Oh, en verdad lo siento.
- Lo acabas de recuperar.

## 91

En otra ocasión dijo:

Si te crees absolutamente bueno el más ligero error te hará presa del sentimiento de culpa. Si te crees absolutamente perverso la menor bondad te creará sentimiento de culpa.

## 92

La maestra expresa su silencio con mente, cuerpo y espíritu y es desde este silencio perfecto que escucha vuestras palabras y responde a vuestras preguntas.

## 93

La maestra enseñó:  
En Seiki Zen tratad sin piedad a vuestro ego.

## 94

A una pregunta, la maestra respondió:  
La luz que surge de una lámpara es idéntica y  
absolutamente distinta a la luz que proviene del  
despertar.

## 95

- La música es una paradoja, es Zen.

## 96

- Maestra ¿qué es el ego?
- Las alas de la libélula.
- Es una bonita metáfora.
- Si entiendes esto en términos de metáfora estás perdido, el Zen aborrece las metáforas.
- Allá arriba, mire, vuela una libélula ¿acaso eso es el ego?
- ¿Estás ciego?, eso de ninguna manera es una libélula.
- ¡Por Buda que sí lo es!
- Si tienes razón, eso que vuela es tu ego. Si no tienes la razón, es una libélula.

## 97

- Cuando meditas, ¿qué tanto miras a esa pared?
- Busco al Buda que está detrás.

## 98

- Maestra, ¿Es cierto que cuando alguien hace Seiki Zen busca al Buda que está detrás de la pared?
- ¡Delante!

**99**

Y la maestra se expresó así:  
No pienso, luego existo. No existo, luego existe.

