



**Tenzo Kyokun**  
**"Instrucciones al Cocinero de un Monasterio Zen"**  
**Del Maestro Dogen (1200 - 1253)**

## Instrucciones al Cocinero de un Monasterio



Cocinero [tenso] en el Templo Hsu Yun en Hawai haciendo sus labores diarias

Desde los tiempos antiguos, las comunidades budistas están regidas por seis administradores, todos ellos discípulos del Buda, cuya misión es la de guiar conjuntamente los asuntos de la comunidad. El cocinero encargado de la preparación de las comidas de los monjes, el **Tenzo**, ocupa una de estas funciones.

La regla de los monasterios, el Zenonshingi [1], precisa que la función del tenzo ha sido instituida "porque los monasterios hacen ofrenda de alimento a un gran número de monjes". Esta responsabilidad siempre ha sido confiada a maestros iluminados que poseían el espíritu de la Vía, o a hombres eminentes que aspiraban ardientemente al espíritu del despertar.

¿Acaso la práctica de la Vía no forma un todo de un solo acuerdo? Un tenzo sin el espíritu de la Vía sufriría en vano al intentar realizar esta abrumadora tarea y no sería de ninguna ayuda a la comunidad. El Zenonshingi hace hincapié en que "es porque actualiza el espíritu de la Vía en la variedad y renovación de los menús apropiados a las estaciones y necesidades que el tenzo aporta a la sangha el aliento y el bienestar necesario para la práctica".





Caligrafía que significa "Tenzo"

Ya antes Isan Reiyu [2] y Tozan Shusho [3] ocuparon este puesto, como tantos otros grandes maestros y patriarcas a lo largo de los tiempos. Es decir que el tenzo es sensiblemente diferente de los que día a día preparan la comida, aunque estos últimos sean encargados o maestros cocineros en una gran casa.

Durante mi estancia en la China de los Song, he aprovechado mi tiempo libre para preguntar a los ancianos sobre la naturaleza de las funciones que ellos habían ejercido en el pasado. Les estoy agradecido por haberme instruido haciéndome partícipe de sus experiencias. Sus enseñanzas son la médula que desde los tiempos antiguos se transmiten los maestros y patriarcas que han realizado la Vía. Por supuesto, es preciso leer con atención el Zenonshingi, pero también es importante escuchar a los antiguos relatar su experiencia sin perder el menor detalle.

Quisiera ahora seguir el desarrollo de las actividades de un **tenzo** durante veinticuatro horas. Tras haber terminado la comida del mediodía, el tenzo busca al intendente que le entrega cereales, legumbres y otros productos para la comida del día siguiente. Una vez que estos productos están en vuestras manos, debéis cuidarlos como a la niña de vuestros ojos. Acaso no dijo el maestro Zen Honei Nin'yu: *"Los objetos y los bienes de la comunidad que utilizáis cotidianamente son la niña de vuestros ojos, protegédlos y cuidad de ellos."* Tratad los alimentos con el mismo respeto con el que trataríais a los destinados a la mesa del emperador. Tened los mismos miramientos para con todos los alimentos, cocidos o crudos.

Después, todos los administradores se reúnen en la cocina para establecer los menús del día siguiente tras deliberar sobre la elección de sabores y la preparación de los platos: legumbres de acompañamiento, sémola y otros platos. El Zenonshingi es muy claro en este punto: *"Antes de decidir los menús del día siguiente, sabores, legumbres y cereales, el cocinero debe consultar a los administradores del monasterio."* Se trata de los jefes de los seis departamentos que se

reparten la administración del monasterio: el director (tsusu), el asistente del director (kansu), el tesorero (fusu), el supervisor de la conducta de los monjes (ino), el cocinero (tenzo) y el jefe de trabajos (shissui). Cuando se han tomado las decisiones, los menús deben ser expuestos en los paneles situados frente a la habitación del superior y frente a la habitación de los monjes.

Una vez hecho esto, el tenzo inicia la preparación de la comida del día siguiente. Cuando lavéis el arroz o las legumbres, hacedlo con vuestras manos, en la intimidad de vuestra propia mirada, con diligencia y conciencia, sin que vuestra atención se relaje un solo instante. No seáis cuidadosos para una cosa y negligente para otra. Procurad que ni una sola gota del océano de los méritos se os escape. No perdáis la ocasión de agregar vuestro grano de polvo a la cima de la montaña de los actos benéficos.

*El Zenonshingi dice:* "si los seis sabores [4] no están en armonía y las Tres Virtudes [5] están ausentes, ese plato no es digno de ser presentado ante la sangha".

Cuando limpiáis el arroz, ved también la arena. Cuando echáis la arena, ved también el arroz. Si vuestra mirada va y viene escrutando minuciosamente los detalles, sin que vuestro espíritu se relaje, automáticamente las tres virtudes estarán presentes en toda su plenitud y los seis sabores se desarrollaran por si mismos.

Seppo Gisson [6] fue en su momento cocinero en el monasterio de Tozan Ryokai [7].

Un día que estaba lavando el arroz, el maestro le pregunto: "¿Quitais la arena del arroz, o quitais el arroz y dejais la arena?"

Seppo le respondió: "Hago las dos cosas al mismo tiempo."

"¿Entonces que van a comer nuestros monjes?" preguntó Tozan.

Como respuesta, Seppo volcó el cubo. [8]

Tozan le dijo: "¡Llegara el día en que partirás a la búsqueda de otro maestro!".

He aquí como practicaban antiguamente nuestros grandes antepasados: ellos dominaban la Vía trabajando con las manos. ¿Cómo



nosotros, sus lejanos descendientes, podemos ser tan negligentes en nuestra práctica? Un maestro ha dicho: "*Remangándose es como el tenzo realiza el espíritu de la Vía*". Tened cuidado de no confundir un grano de arroz con un grano de arena y lo dejéis escapar.

El Zenonshingi nos dice: "*Durante la preparación de la comida el tenzo, debe cuidar perfectamente de la perfecta limpieza de todas las cosas.*" No vertáis de cualquier manera el agua que ha lavado el arroz. Los antiguos utilizaban un saco de tela para filtrar el agua antes de tirarla. Tras poner el grano en la marmita y agregar la cantidad exacta de agua, no relajéis vuestra vigilancia, porque nada debe venir a contaminarlo, ni un ratón por descuido, ni la mirada curiosa de un ocioso.



Tras esto el tenzo prepara las legumbres que acompañan la guen mai de la mañana y guarda los utensilios y recipientes que han sido utilizados para cocer el arroz y la sopa de la comida del mediodía. Verificad su absoluta limpieza y colocad en alto lo que esté hecho para estar arriba y abajo lo que esté hecho para ir abajo. Cada cosa encontrará la paz y el equilibrio en el lugar que le conviene, tanto arriba como abajo. Separad los palillos, cucharones y otros instrumentos y guardad junto lo que va junto. Prestad atención a las cosas, no las tiréis de cualquier manera.

Ahora el tenzo se consagra a la preparación de la comida del día siguiente. Examina el arroz, quitando cuidadosamente insectos, granos, piedras y otras impurezas y limpia las legumbres. Durante estas operaciones, su asistente canta un [sutra](#) como ofrenda al espíritu guardián del horno. Tras esto prepara las legumbres de acompañamiento y la sopa, verificándolo todo con sumo cuidado.

Cuando el intendente os da las provisiones, no debéis discutir sobre la cantidad, grande o pequeña, ni examinar la calidad, fina o basta. Solamente aplicaros de todo corazón en tratarlas de la mejor manera y en sacar de ellas el mayor partido posible. Nada es más abominable que dejarse llevar por la cólera o por la alegría al considerar la cantidad o calidad de los productos. Practicar con ardor y diligencia es hacerlo de manera que día y noche las cosas entran en vuestro espíritu y que vuestro espíritu vuelve a las cosas, sin discriminación, con el mismo espíritu.

La preparación de los productos necesarios para la confección de los platos del día siguiente se hace antes de media noche y después de media noche el tenzo se consagra a la cocción. Tras la comida de la mañana, lava las marmitas, pone a cocer el arroz y hace la sopa. Cuando vertáis el arroz en la marmita, debéis quedaros cerca del fregadero y vigilar personalmente que ningún grano se pierda y que la cantidad de agua sea la prescrita. Encended el fuego y hacedlo cocer.

## Instrucciones al Cocinero de un Monasterio

Un viejo refrán dice: *"Que la marmita sea vuestra propia cabeza y el agua que cuece el arroz, la sangre que da vida a vuestro cuerpo"*.





Una vez que el arroz está cocido, lo vertéis en recipientes de bambú o de madera que disponéis sobre una mesa. Evidentemente hay que prever la cocción de las legumbres y de la sopa mientras que el arroz está cociendo. El tenzo debe estar presente durante la cocción de los platos y vigilar su desarrollo. Aunque disponga de asistentes, servidores, de mano de obra para el fuego y la vajilla o, como recientemente en los grandes monasterios, especialistas encargados de la cocción del arroz y de las sopas, aunque estas funciones no hayan existido en los tiempos antiguos, el cocinero debe saber que todo este personal está bajo sus ordenes y que él es el único responsable de todas las actividades de la cocina.

Cuando cocinéis no miréis las cosas ordinarias con una mirada ordinaria, con sentimientos y pensamientos ordinarios. Con esta hoja de legumbre que tenéis en vuestras manos construid una maravillosa morada de buda y haced que este ínfimo grano proclame su ley.

Dicho de otra manera, si preparáis un pobre caldo de hierbas silvestres, que no os inspire ningún sentimiento de disgusto o de desprecio, y si elaboráis un rico y cremoso potaje, que vuestro corazón no salte de alegría; donde no existe apego, ¿cómo ha de haber hostilidad? Así, cuando tenéis que ocuparos de una materia basta no la tratéis sin miramientos, mostrad hacia ella la misma diligencia y atención que mostraríais hacia un objeto precioso. Es importante que vuestro espíritu no cambie según la calidad del objeto. Si vuestro espíritu depende de las cosas, es como si cambiarais de actitud y de lenguaje según la calidad de la persona que os encontráis. Un comportamiento semejante no es el propio de una persona que practica la Vía.

Si vuestra determinación es profunda y encamináis todas vuestras energías hacia la Vía podríais alcanzar la suprema pureza de los antiguos y sobrepasar a vuestros antecesores llevando vuestro trabajo a la perfección hasta en el mínimo detalle. ¿Cómo negociar la Vía para alcanzar este objetivo?

Pues bien, si los antiguos por dos cuartos hacían un caldo de hierbas silvestres, vosotros con dos cuartos elaborad un succulento potaje. Vaya, ¡qué difícil es la tarea! Las condiciones de hoy en día están tan alejadas del pasado como la distancia que separa el cielo de la tierra, ¿cómo podríamos siquiera compararnos a los maestros del pasado? Sin embargo, aplicándonos sin escatimar esfuerzos, no hay razón para no hacerlo tan bien o mejor que ellos. Si esto no os parece evidente, es que todavía no habéis clarificado suficientemente vuestro espíritu. Vuestros dispersos sentimientos galopan como un caballo salvaje y vuestras emociones saltan de rama en rama como un mono.

Sin embargo, cuando estos fogosos y dispersos pensamientos retroceden y se vuelven sobre sí mismos, aunque no sea más que por un instante, nuestra naturaleza original aparece automáticamente y todas las cosas son iguales y armoniosas. Así es como dirigimos las cosas en lugar de ser dirigidos por ellas. Un espíritu aclarado y tranquilo no es ni tuerto ni ciego y abraza todos los aspectos de la realidad. La hoja de legumbre que tienes en la mano se convierte en el cuerpo sagrado de la última realidad y este cuerpo que tienes en la mano se vuelve simple legumbre. De la práctica de este maravilloso poder de transformación, propia de la actividad del buda, se benefician todos los seres.

La comida está preparada, ved que todo esté en orden y aseguraos que reposa tranquilamente. Cuando suene el tambor o la campana, uníos a la sangha en el dojo. Mañana y noche, no debéis nunca faltar al zazen ni a la enseñanza del maestro.

Cuando volváis a vuestro cuarto, cerrad los ojos y contad el número de monjes, novicios y antiguos que residen en el dormitorio de los monjes. Agregad aquellos que viven en las edificaciones próximas o están en la enfermería. Pensad en los pabellones de los monjes retirados. No olvidéis a los que acaban de llegar y que aún no forman parte de la sangha, los visitantes de paso y las ermitas. Algunos monjes pueden estar temporalmente ausentes. Si tenéis la más mínima duda sobre el número exacto, preguntad al asistente del director, al supervisor de los monjes y a los responsables de los dormitorios, residencias y pabellones o hablad con sus asistentes.

Una vez que habéis establecido el número preciso de comidas, os hace falta ahora calcular la cantidad de comida necesaria. Para cada comensal preved una ración de arroz, pero cuando dividís una ración por dos, obtenéis dos raciones. O tres si dividís por tres. O cuatro si

## Instrucciones al Cocinero de un Monasterio

dividís por cuatro. También podéis dividir media unidad por dos y obtenéis dos medias unidades y cuando sirváis el arroz, un cuarto de unidad será una ración. Por otro lado, si servís nueve décimas partes de una unidad, ved cuanto os queda; y si ahora guardáis en reserva nueve décimas partes, calculad cuantas décimas partes podréis servir.





Cuando un monje come un grano de arroz de *Luling* (arroz de la mejor calidad) ve a Isan Reiyu. Cuando el cocinero sirve un grano de arroz de Luling, ve al búfalo. [9] El búfalo se come a Isan Reiyu e Isan Reiyu hace pastar al búfalo. ¿Estáis seguros de vuestras cantidades y del número de comidas a servir? Verificadlo una vez más, paso por paso. Una vez que todo está claro en vuestro espíritu y que distinguís perfectamente todos los pormenores, dad las instrucciones apropiadas y en el momento oportuno guiad a los otros en la Vía adaptándoos a las facultades de cada uno. Esta práctica, esfuerzo tras esfuerzo, día tras día, no debe jamás relajarse.

Cuando un benefactor visita el monasterio y hace una ofrenda (fuse) en comida, debéis decidir sobre el fuse junto a los otros administradores. Esta regla ha sido observada siempre en los monasterios Zen desde los tiempos antiguos. Sucede lo mismo con la distribución de todos los bienes destinados a la comunidad. Si no queréis que el desorden reine en donde estáis, no usurpéis derechos ajenos.

Ahora, en el momento que la comida está en las bandejas y a punto de servirse, el tenzo viste el kesa [10] y despliega su zagu. [11] Enciende una varilla de incienso como ofrenda y se prosterna nueve veces en dirección del cuarto de los monjes. Tras esto, hace llevar las bandejas al cuarto de los monjes en donde se sirve.

Este es el desarrollo de la vida de un tenzo que consagra su atención a la preparación de la comida, sin perder el tiempo en cosas inútiles. Si vuestras actividades son auténticas y actuáis por el bien de los demás, todo lo que realicéis alimentará el cuerpo de la última realidad. En contrapartida, nuestra gran sangha sentirá un bienestar apaciguador y gustará de practicar.

Hace ya siglos que las enseñanzas del buda fueron llevadas a Japón y sin embargo todavía nadie se ha interesado por el método de preparación de la comida de los monjes. Nuestros antepasados no han dejado ninguna consigna sobre el tema y nuestros sabios predecesores no han incluido este capítulo en su enseñanza. Ni que decir tiene que nadie jamás ha hecho mención de las nueve prosternaciones antes de servir la comida. Ni en sueños ha pensado alguien en ello alguna vez. Me parece que en nuestro país la gente no le da más importancia a la comida y a su preparación que la que le puedan dar los animales de pelo y pluma. ¡Es del todo deplorable!, ¿Por qué sucede esto?

Cuando estaba en China, durante mi estancia en el monasterio del monte T'ien T'ung, encontré a un monje llamado Yung. Originario de la región del mismo nombre, era el tenzo en este monasterio. Un día tras la comida, cuando me dirigía hacia el pabellón de reposo a través de la galería Este, lo vi secando champiñones frente a la Sala del Buda. Tenía una vara de bambú en las manos y no llevaba sombrero. El tórrido sol quemaba el suelo. Iba y venía chorreando sudor, volteando una y otra vez los champiñones con toda su alma. Era un trabajo ingrato y abrumador. Su espalda estaba tensa como un arco y sus blancas cejas parecían un penacho. Me acerque a él y le pregunte:

"¿Qué edad tenéis?".

"Sesenta y ocho años."

"¿Por qué no le pedís a un sirviente que haga esta tarea?"

"Porque aquello que hace otro no lo puedo hacer yo."

"Veo que os ceñís a la regla de los antiguos, pero ¿por qué hacer esta tarea bajo el ardiente sol?"

"¿Dejarlo para más tarde?, ¿para cuándo?"

Ya no sabía qué más decirle. Continué mi camino a lo largo de la galería pensando en lo que acababa de decirme el cocinero. Sus palabras me habían tocado el punto sensible y, en el fondo, presentía el gran alcance de esta función.

Llegamos a China a mediados de abril de 1223, pero me quedé algún tiempo a bordo del barco en el puerto de Ch'ing Yüan. Un día, a principios de mayo, mientras conversaba con el capitán, se presentó un monje. Tenía unos sesenta años. El objeto de su misión era comprar champiñones directamente a los comerciantes japoneses que estaban a bordo. Le invité a tomar el té y le pregunté de donde venía. Me dijo que era el tenzo del monasterio del monte Ayüwang.



"Soy oriundo de la provincia de Szechwan, pero dejé mi pueblo hace cuarenta años y ahora tengo sesenta. Durante todos estos años, he viajado de un monasterio a otro, sin establecerme en ningún sitio hasta el año pasado cuando encontré a Koun Doken, el superior del templo Ku-yün del monte Ayüwang. Vine a visitarle y me quedé cerca de él, descubriendo que hasta ese momento no había hecho más que perder mi tiempo. Al final del Ango (retiro de verano) se me encomendó ser tenzo. Mañana celebramos el quinto día del quinto mes lunar y he visto que no tenía nada bueno para ofrecer de comida. He pensado en hacer una sopa de tallarines, pero no tenía champiñones. Por eso he venido aquí con propósito de comprarlos. Así podré hacer una ofrenda a todos los monjes de las diez direcciones."

"¿Cuándo salisteis del monasterio?"

"Esta tarde después de comer."

"¿A que distancia está el monte Ayüwang?"

"Quince o veinte kilómetros."

"¿Cuándo debéis partir?"

"En cuanto haya comprado los champiñones."

"Nuestro encuentro de hoy en el barco se ha debido a circunstancias fortuitas que nos han permitido conversar un momento. ¿No es esto un presagio? Os lo ruego, permitidme invitaros a pasar la noche a bordo."

"Debo volver al monasterio para preparar la comida de mañana. No estaría bien si no vigilara yo mismo la cocina."

"¡En ese gran monasterio seguramente habrá alguien capaz de cocinar! Seguramente podrán prescindir de un cocinero sin que haya un disgusto."

"Esta función ha sido confiada a este viejo. Digamos que es mi práctica de viejo. ¿Cómo podría delegar en otra persona? Por otro lado, no he pedido autorización para pasar la noche fuera del monasterio."

"Vuestra edad merece una consideración, ¿por qué no os consagráis solamente a la práctica de zazen o al estudio de las palabras de los antiguos maestros, en lugar de afanaros tanto como cocinero, sin hacer más que trabajos manuales?. ¿Qué provecho sacáis de ello?"

El cocinero se hecho a reír y me dijo:

"Mi buen amigo que venís del extranjero, ¡todavía no habéis comprendido lo que significa la práctica de la Vía y aún no sabéis lo que quieren decir las palabras y las letras!"

Su inesperada respuesta me lleno de confusión y de vergüenza y le pregunté: "¿Qué queréis decir con "las palabras y las letras" y que entendéis por "la práctica de la Vía"?"

"Sí no titubeáis en estas preguntas esenciales, os convertiréis seguramente en un hombre de la Vía."

En ese preciso momento, era incapaz de comprender lo que quería decir, y agregó:

"Si no comprendéis, venid un día a verme al monte Ayüwang, examinaremos más de cerca la naturaleza de las palabras y las letras. Se hace tarde, el sol pronto se pondrá, debo darme prisa en regresar."

Se levantó y partió apresuradamente hacia el monasterio.

En julio del mismo año, mientras permanecía en el monasterio del monte Tien-t'ung, recibí un día la visita del cocinero del monte Ayüwang. Me dijo:

"Voy a dejar mi función al final del Año y tengo la intención de volver a mi región. Cuando supe que estabais aquí, pensé en venir a saludaros."

Estaba encantado de volver a verle y le acogí con alegría. Tras hablar de unas cosas y otras dirigí la conversación a la discusión que habíamos entablado a bordo del barco en relación con las palabras y las letras y con la práctica, y me dijo:

"Una persona que estudia las palabras y las letras debe saber lo que es una palabra o una letra y aquel que se consagra a la práctica de la Vía debe comprender lo que quiere decir practicar."

"¿Qué entendéis por "las palabras y las letras?""

"Uno, dos, tres, cuatro, cinco."

"¿Qué es la práctica de la Vía?"

"No se esconde ningún tesoro en el universo."



Tras esto hablamos de otros temas que ya no es necesario mencionar aquí.

Si adquirí algún conocimiento sobre las palabras y las letras y comprendí un poco lo que es la práctica de la Vía, fue gracias a la benevolencia de este cocinero.

Cuando le conté esta conversación a mi añorado maestro Myozen, derramó lagrimas de gratitud.

Más tarde, entre mis lecturas, encontré esta estrofa que Setcho Juken había escrito dirigida a un monje:

¿Una palabra, siete, tres o cinco, [12]  
para captar la verdad de las miríadas de formas del Universo?  
No os fiéis de ellas.  
En la noche profunda,  
la luna brillante ilumina el vasto océano.  
La joya del dragón negro que buscáis  
está aquí y allí, por todas partes.

Leyendo este poema, me vino a la mente la conversación que había tenido el año anterior. Lo que expresaba Setcho Juken se correspondía exactamente con lo que me había dicho el cocinero. Esta estrofa venía a confirmar mi sentimiento de que el tenzo de Ayüwang era verdaderamente un hombre de la Vía.

Así es como he llegado a ver el sentido de "uno, dos, tres, cuatro, cinco", y como ahora he captado también el de seis, siete, ocho, nueve, diez. Vosotros, mis hermanos de las generaciones futuras, aplicaros en ver desde aquí lo que está allí, y desde allí lo que está aquí y paladeareis más allá de las palabras el sabor único del Zen. Por el contrario, si no hacéis este esfuerzo, seréis las víctimas del veneno de la dualidad y gustareis del Zen de los cinco sabores que os impedirá preparar con corazón y talento el alimento de la comunidad.

Realmente, la función de tenzo concretiza la transmisión de los antiguos. Es a la vez el ojo y la oreja, la palabra y el sentido. ¿Cómo no habría de ser ella el centro de la diana, el corazón de la práctica?. Si sois dignos de vuestro nombre de tenzo, vuestro arte y vuestro espíritu son idénticos. En el Zenonshingi se dice: "*aportad todos vuestros cuidados a la preparación de las dos comidas diarias, velando tanto por la cantidad como por la calidad. Ninguna de las Cuatro*



*Ofrendas -alimento, ropa, lecho y medicina - debe faltar jamás. El venerado Shakyamuni nos ha ofrecido el fuse de veinte años de su vida a nosotros, sus lejanos descendientes, para protegernos. Gracias al mérito de su acto, gozamos de la ayuda de su inextinguible luz. Sabed pues servir de la mejor manera a la comunidad sin temer jamás a la pobreza. Si vuestro espíritu no conoce límites, vuestra parte de bienestar es inextinguible".* Con este mismo espíritu el superior de un monasterio debe servir a la comunidad.

Lo esencial en el arte de la cocina es tener una actitud de espíritu profundamente sincera y respetuosa hacia los productos y el tratarlos sin juzgarlos por su apariencia, ya sea basta o refinada. ¿No os acordáis de la anciana que obtuvo infinitos méritos por haber ofrecido al buda con un corazón puro el agua con la que había lavado su arroz?. Pensad en el rey Ashoka, que en el instante de morir ofreció medio mango a un monasterio. Plantando esta última raíz de bien, recibió la predicción de que recolectaría los frutos en su próxima existencia. El lazo que creamos con el buda no va en función de la grandeza de la ofrenda, sino de la autenticidad de nuestro corazón. Nuestra práctica quiere que seamos verdaderos en todos los actos de nuestra vida.

Un plato preparado con ricos ingredientes no es necesariamente superior ni un cocido de humildes legumbres es necesariamente inferior. Cuando cojáis o preparéis vulgares plantas silvestres, hacedlo sinceramente, con todo vuestro corazón y tratadlas con tantos miramientos como trataríais a los productos mas raros. El vasto océano tiene un único sabor a pesar de recibir el agua de innumerables ríos y el vasto océano de la naturaleza original no hace discriminaciones entre los sutiles sabores de un delicado plato y el gusto grosero de un cocido de hierbas silvestres. De igual manera, cuando hacéis crecer el germen de la Vía y alimentáis al embrión sagrado, comidas refinadas o vulgares tienen un solo sabor. Hay un viejo adagio que dice: "*La boca de un monje es como un horno*". Recordad que una planta silvestre puede alimentar al sagrado embrión y hacer crecer el germen de la Vía. No la rechacéis con desprecio ni la tratéis a la ligera. Un "instructor y guía de dioses y hombres" [13] debe saber sacar partido de una simple legumbre.

Por otro lado, no juzguéis las cualidades y los defectos de los miembros de la comunidad y no tengáis en cuenta su ancianidad o su edad. Puesto que ignoráis vuestro propio porvenir, ¿cómo podríais augurar el de los demás?. Sí medís las faltas de los demás tomando

como norma vuestras propias faltas, ¿cómo no cometeríais errores?. Los hombres difieren en edad y facultades, pero son todos iguales sobre la Vía. Por otro lado puede que el que actuó mal ayer, actúe bien hoy. ¿Qué es un santo? ¿Qué es un hombre ordinario? Nadie lo sabe. Se dice en el Zenonshingi que un monje no es ni santo ni hombre ordinario, abraza las diez direcciones. Si estáis firmemente resueltos a no permanecer en la dualidad del bien y del mal entraréis directamente en la Vía de la incomparable sabiduría del despertar, pero si tropezáis en el uno o en el otro no veréis la Vía, incluso aunque esté ante vosotros. Aplicándose en no discriminar es como se alcanza los huesos y la médula de los antiguos maestros. Vosotros, mis hermanos que ejerceréis la función de tenzo en el futuro, realizaréis también el despertar haciendo el mismo esfuerzo. Sabiendo que nuestro gran antepasado Hyakujo Ekai os ha dejado una línea de señales para guiaros en la Vía ¿cómo podríais ignorarlas?

A mi vuelta a Japón, colgué mi bastón de peregrino durante dos o tres años en Kennin-ji. Si bien es cierto que existía una función de tenzo en este monasterio, el titular de este cargo no tenía nada que ver con un auténtico tenzo digno de este nombre. ¡Incluso ignoraba que la cocina era una actividad de Buda! No sabiendo discernir la Vía, ¿cómo habría podido entregarse a la práctica? ¡Es una lastima que no hay podido nunca tener la oportunidad de ver en acción un auténtico tenzo!. Es del todo deplorable desperdiciar así su tiempo y reducir a la nada su práctica haciéndolo de forma chapucera.



Observé a este monje en el ejercicio de sus funciones. No velaba personalmente por la preparación de las dos comidas cotidianas y para todo se remitía a un estúpido, descerebrado e indiferente sirviente. Daba órdenes, fuera el asunto de importancia o no, pero jamás verificaba la ejecución del trabajo, como si el hacerlo fuera tan vergonzoso o inconveniente como mirar a la mujer del vecino. Pasaba su tiempo en su habitación, durmiendo, hablando con los vecinos, leyendo o cantando sutras. Pasaban los días y los meses sin que se arrimara jamás a una cacerola. Ni que decir tiene que no entraba dentro de sus cálculos el proveerse de los productos necesarios y todavía menos el prever un menú. ¿Cómo hubiera podido saber que estas actividades son en sí la práctica de la Vía? Jamás le había venido a la mente, ni en sueños, el prosternarse nueve veces antes de hacer llevar los platos al comedor. Ignorando él mismo estas cosas, ¿cómo hubiera sido capaz de formar jóvenes alumnos? Esta deplorable situación me entristeció profundamente. He aquí como se comporta un hombre que no tiene el espíritu de la Vía porque no ha tenido la suerte de encontrar un verdadero maestro; entra en una montaña de piedras preciosas y vuelve a su casa con las manos vacías; penetra en un océano de gemas y vuelve sin un adorno precioso.

Sí aún no tenéis el espíritu del despertar, es importante que sepáis que realizaréis la Vía practicando con un maestro que haya realizado él mismo su verdadera naturaleza original. Sin embargo, si aún no habéis encontrado a esta persona pero en vosotros hay una profunda determinación de producir el espíritu del despertar y ponéis todo vuestro corazón en vuestro trabajo, realizareis también la Vía. Claro está que, si ninguna de estas condiciones se cumple, no esperéis ningún beneficio.

En todos los monasterios donde he estado en la gran China de los Song, he observado que los administradores y sus adjuntos eran

nombrados para su función por un año. No obstante, en todo momento y bajo toda circunstancia sus comportamientos manifestaban las tres líneas de conducta que se exigen al superior de un monasterio: por un lado trabajan para el bien de los demás, obteniendo así un doble provecho, para ellos mismos y para los demás; por otro, realzan el prestigio del monasterio por la nobleza de su espíritu a semejanza de los antiguos; finalmente rivalizan con los grandes maestros del pasado siguiendo sus pasos y su ejemplo. Sobre esto, quisiera que comprendierais bien que aquel que no tiene en cuenta a los demás es un tonto y que aquel que considera a los demás como a si mismo es un sabio. Antiguamente un maestro dijo:

Habéis finalizado dos tercios de vuestra vida,  
Sin jamás haber hecho brillar la menor parcela de vuestra alma.  
Insaciables, devoráis vuestra vida corriendo tras futilidades.  
¿Qué puedo hacer por vosotros, si ni siquiera volvéis la cabeza cuando os llamo?

Sabed que os arrastrarán vuestras emociones si no veis a este buen amigo. ¡Sería deplorable que fuerais como ese estúpido hijo prodigo que lleva con él el tesoro que le ha dejado su padre y que lo deja de lado, como si fuera un montón de desperdicios!. Es preciso que no os pase esto. Todos los hombres de la Vía que en el pasado han ejercido la función de cocinero han mostrado que sus actividades y sus valores espirituales estaban en perfecta concordancia. Isan Reiyu alcanzó el despertar cuando era cocinero. Fue también el cocinero Tozan Susho quien, cuando estaba pesando el sésamo, respondió a un monje que le preguntaba sobre el buda: " ¿El buda? ¡Tres libras de sésamo!"

¿Existe algo más precioso que la realización de la Vía? ¿Hay algún momento más grande que aquel del despertar? Para el que aspira ardientemente a la realización de la Vía y que se entrega a la práctica, un puñado de arena se convierte en un tesoro, y una imagen de buda que está esculpiendo, un objeto de veneración. La historia ha dejado numerosas experiencias de este tipo. Ciertamente, estas acciones son meritorias pero, ¡cuanto más benéficas son si caben las actividades de un cocinero, que hayan podido serlo las de nuestros grandes predecesores! Si lleváis vuestra tarea exactamente en el puro espíritu que ellos nos han transmitido, ¿cómo podríais dejar de igualar su perfección en la Vía?

La función de jefe o de responsable cualquiera que sea el dominio de la actividad, incluido el de tenzo, requiere tres cualidades: alegría de vivir, benevolencia y grandeza de espíritu.

Alegría de vivir, significa que estáis contentos de hacer vuestro trabajo. Pensad que si hubierais nacido en el reino de los dioses, seríais acaparados por tantas alegrías y tantos placeres que no tendríais tiempo ni ocasión de suscitar en vosotros el espíritu del despertar y aún menos de practicar; ni siquiera tendríais la oportunidad de preparar la comida que ofrecéis a los Tres Tesoros (Sambo) [14], ¡y sin embargo son el bien más precioso del Universo! Los Tres Tesoros son incomparables en excelencia, ni el rey de los dioses ni el soberano del mundo se le podrían comparar. El Zenonshingi dice sobre los monjes: " *Respetados y honrados viven tranquilamente apartados de los asuntos del mundo; no siendo mancillados por la creación de objetos del pensamiento, son la excelencia de la humanidad*".





**No** solamente tenéis la suerte de pertenecer a la especie humana sino que además tenéis el honor y el privilegio de alimentar a los Tres Tesoros para el bien de todos los seres. ¿No es un magnífico karma? ¿Cómo no estar totalmente contento?. Imaginad que hubierais nacido en otro mundo, como el de los infiernos, o el de los espíritus ávidos, o el de las bestias, o el de los demonios, o en cualquier otra situación, que no os permitiera ver y entender la Vía. Imaginad que incluso habiendo vestido el milagroso hábito del monje, no estéis en estado de preparar correctamente las comidas de los Tres Tesoros, porque vuestro espíritu y vuestro cuerpo, receptáculos de sufrimiento, están entorpecidos por el doloroso destino que os aflige. Ya que esta vida os permite cocinar, sed felices de vivir esta vida y alegraos de ser lo que sois. Vuestro excelente karma es fuente de inalterables méritos por kalpas y kalpas. Ojalá podáis, por vuestro trabajo y vuestra aplicación, día a día, en cada momento, venir en ayuda de todos los seres del universo y utilizar vuestro cuerpo que es el fruto de miríadas de vidas para crear buenos lazos kármicos. Sí consideráis todas las cosas en este espíritu, vuestro corazón rebosará alegría. Incluso aunque fuerais el soberano del mundo, si no prepararaís las comidas ofrecidas a los Tres Tesoros, no sacaríais ningún provecho y todos vuestros esfuerzos serían en vano.

La benevolencia es el sentimiento de un padre o de una madre hacia su hijo. Cuando pensamos en los Tres Tesoros experimentamos este mismo sentimiento. Aunque los padres sean pobres o estén incluso en la miseria, tan grande es su ternura como atentos sus cuidados. ¿Cómo explicar este sentimiento? El que no tiene hijos no puede comprenderlo, es preciso que uno mismo sea padre para sentirlo. Un padre no considera a su hijo en términos de pérdida o de provecho, piensa antes que nada en criarlo bien. Despreciando su confort personal le abriga del frío y le protege del sol. La ternura de los padres es el colmo de la benevolencia. Aquel que ha alcanzado el espíritu del despertar conoce este sentimiento y solo aquel que lo practica puede

sentirlo. ¿Acaso cuando tenéis en vuestras manos el agua o el grano, no los veis con la tierna y amante mirada de una madre que cuida de su hijo? Nuestro gran maestro Shakyamuni ¿nos habría hecho el don de veinte años de su vida si no se hubiera inclinado sobre nosotros con la tierna atención de un padre que no busca obtener resultados ni hacer fortuna?

La grandeza de espíritu es grande como una montaña, vasta como el océano. Es un espíritu sin ideas recibidas o partidarias. No se alegra cuando solo hay un ligero peso a llevar, ni se aflige por levantar un gran peso. Incluso cuando escucha la llamada de la primavera, no salta de alegría entre el rocío y si contempla los colores del otoño, no derrama melancólicas lagrimas. Un paisaje incluye las vicisitudes de las cuatro estaciones, como el peso incluye el gramo y la libra. Un gran espíritu engloba la totalidad de los componentes. Así, de esta manera, hay que escribir, comprender y profundizar la palabra grande. Si Kazan Zenne, [15] cocinero del monasterio del monte Chia, no hubiera comprendido la palabra grande, no habría estallado en risas al escuchar el sermón de Taigen Fu [16] y este último no hubiera realizado el despertar. Si la palabra grande no hubiera sido inscrita en el espíritu del maestro Isan Reiyu, no habría soplado tres veces sobre la ramita de madera que había recogido. Si el maestro Tozan Shusho hubiera ignorado la palabra grande, no habría respondido: "¡Tres libras de sésamo!" al monje que le preguntaba sobre el buda. Es esencial que sepáis que nuestros grandes maestros del pasado han profundizado la palabra grande bajo toda clase de circunstancias. Cada uno, libremente, lo ha gritado con fuerte voz, ha expuesto el gran principio, realizado el gran asunto y formado grandes hombres. Han completado a los seres llevándolos al despertar. Aunque seáis el superior de un monasterio, encargado de una función o simple monje, no olvidéis actuar siempre con alegría, benevolencia y grandeza de espíritu.

He escrito este texto para legarlo a los sabios de las generaciones futuras que estudiarán la Vía.

Redactado en la primavera del año 1237, por el monje Dogen que transmite la ley desde la función de superior del monasterio Kannondôri Kôshôhôrîn-ji.

Este libro digital ha sido descargado de  
[www.librosbudistas.com](http://www.librosbudistas.com): [otros libros gratis](#)



## Glosario

[1] . Zenonshingi: Obra que contiene la regla relativa a la vida de un monje en un monasterio Zen. Escrita por el maestro Hyakuyo Ekai, está todavía vigente.

[2] Isan Reiyu (o Guishan Lingyu): Dejó a su familia a los quince años para hacerse monje. Tras recibir la ordenación, a los veintitrés años parte en peregrinación y se detiene en el monasterio del maestro Hyakujo Ekai, donde permanece veinte años como tenzo, llegando a ser su discípulo principal y sucesor. Hyakujo Ekai le encarga partir al monte Kuei-shan, donde Isan Reiyu funda un monasterio en que llegó a haber mil quinientos miembros.

[3] Tozan Susho (o Dongshan Shouchu): Recorrió 2.000 km. mientras atravesaba China para encontrar al maestro Ummon.

[4] Los seis sabores: Amargo, ácido, dulce, picante, salado, soso.

[5] Las Tres Virtudes: Suavidad-ligereza; limpieza-frescura; cuidado-precisión.

[6] Seppo Gison: Maestro Zen; peregrinó como monje hasta los 50 años por diversos monasterios realizando la función de tenzo. A los 50 años se estableció llegando a tener un gran número de discípulos.

[7] Tozan Ryokai: Fundador de la escuela Soto junto a su discípulo Sozan.

[8] En el Zen no existe antagonismo entre el bien y el mal. Con este gesto él muestra que la progresión del razonamiento es inoperante, pero no prueba su despertar, porque volcando el cubo crea un nuevo antagonismo.

[9] Literalmente "el búfalo de agua". El búfalo en los textos Zen simboliza la naturaleza de Buda inherente a toda persona. Es difícil de capturar y aun más de domesticar. Ver: [La Doma del Buey. Las Diez Etapas del Despertar](#)

[10] Kesa: Vestido de la libertad. Manto de tela, compuesto de bandas de tela cosidas entre si. Se lleva sobre el hombro izquierdo y



por encima del kimono o del kolomo durante zazén y en las ceremonias. Simboliza la transmisión de maestro a discípulo.

[11] Zagu: Antiguamente estera ligera que se ponía en el suelo para sentarse. Actualmente es una pieza rectangular de tela que se extiende en el suelo durante las prosternaciones para evitar que el kesa toque el suelo.

[12] Alusión a una forma de poesía china de cuatro versos donde cada verso contenía por orden uno, siete, tres y cinco versos.

[13] Uno de los epítetos para nombrar al Buda.

[14] Sambo: Los Tres Tesoros, el Buda, el Dharma y la Sangha, son la base del budismo, no pudiendo existir vida religiosa búdica sin fe en los Tres Tesoros. Ver :: ["El Refugio Budista"](#)

[15] Kassan Zenne: Entró a los cinco años en un monasterio y fue poco menos que una lumbrera en el terreno intelectual. Tras recibir la ordenación partió en peregrinaje y tras visitar al maestro Dogo Enche y siguiendo sus indicaciones partió a la búsqueda del maestro Sensu Tokujô. Este último vivía como barquero para huir de las persecuciones anti-búdicas y desde hacía unos treinta años esperaba al discípulo a quien transmitir su sucesión. Al ver a Kassan y tras conversar con él le lanzó al río de un empujón. Este hecho parece ser que "despertó" a Kassan. Tras esto Sensu le entregó el sello de la transmisión y tras montar en su barca desapareció en el río.

[16] Taigen Fu: Era el responsable de los monjes en el monasterio del monte Tai-Yüan y un hombre muy erudito. A una de sus conferencias asistió de forma inesperada Kassan Zenne, quien tras escucharle durante un momento se echó a reír a carcajadas y abandonó la sala. Tras esto Taigen Fu se confesó ante Kassan como un hombre torpe y sin talento, hecho que Kassan no solo no desmintió sino que corroboró afirmando que se andaba por las ramas y que hablaba de cosas que no conocía. Siguiendo las instrucciones de Kassan, Taigen se encierra en su habitación dispuesto a hacer zazén hasta el fondo de sí mismo. Al amanecer del día siguiente se "despertó".

---

**Final del Documento**

