

## ÍNDICE

Prólogo de Peter Rodo Rocca . . . . .	9
Agradecimientos de Pedro Kaiten Piquero . . . . .	13
Introducción de Gudo Nishijima Roshi . . . . .	17
<i>Gakudo Yojin Shu</i> de Eihei Dogen . . . . .	19

### COMENTARIOS AL *GAKUDO YOJIN SHU* por Pedro Kaiten Piquero

1. El establecimiento de la voluntad para la verdad . . . . .	55
2. Cuando conozcas y escuches las auténticas enseñanzas del Buddha Gautama, asegúrate de aprenderlas a través de la práctica . . . . .	77
3. Para penetrar y experimentar el budismo, apóyate siempre en la práctica . . . . .	89
4. No practiques las enseñanzas del Buddha Gautama con la intención de obtener algo . . . . .	113
5. Para practicar <i>zazen</i> y estudiar la verdad, busca un verdadero maestro . . . . .	133
6. Lo que debemos saber en la práctica de <i>zazen</i> . . . . .	149
7. Cualquier persona que esté hambrienta de practicar el budismo y trascender la sociedad secular debe, sin falta, practicar <i>zazen</i> . . . . .	169
8. Sobre la conducta de los monjes budistas que practican <i>zazen</i> . . . . .	181

9. Dirígete hacia la verdad y práctica . . . . .	195
10. Recibir un impacto directo aquí y ahora . . . . .	213

BREVE GUÍA PARA PRÁCTICAR *ZAZEN*  
por Gudo Wafu Nishijima

El espacio . . . . .	227
El <i>zafu</i> . . . . .	227
Otros objetos para sentarse . . . . .	228
Cómo sentarse . . . . .	228
Cómo colocar las manos . . . . .	231
Cómo colocar la columna vertebral . . . . .	232
La boca, la lengua y la respiración . . . . .	232
Los ojos . . . . .	233
Comienzo de <i>zazen</i> . . . . .	233
Final de <i>zazen</i> . . . . .	234