



INTRODUCCIÓN AL ZEN

ECUANIMIDAD - ARMONÍA - CONOCIMIENTO

ÀLEX ESTEBANELL

Introducción

El presente ensayo tiene como propósito ofrecer una introducción básica y rigurosa que facilite a cualquier lector interesado en el Zen y su práctica principal, el Zazén, una comprensión adecuada de estos temas. En este análisis se abordan aspectos relacionados con la práctica, los orígenes, la sabiduría histórica y los conceptos centrales de esta tradición espiritual, ecléctica y milenaria.

Está basado en el “Sosan no hanashi”, del San Un Zendō de Kamakura, en Los tres Pilares del Zen, de Yasutani Roshi y Philippe Kapleau y en diversas obras seleccionadas del Shobogenzo de Dogen Zenji y el Zazen y la Vía de Buda según el maestro Zen Rinzai por citar algunas de las más importantes. Como obras contemporáneas, quiero destacar Mente Zen, mente de principiante, de Shunryu Suzuki, El camino del Zen, de Alan W. Watts y Cartas a un maestro zen, de Seung Sahn.

Àlex Estebanell

El Zen no es una religión, un sistema de creencias, ni una filosofía. El Zen es la forma de descubrir, a través de la experiencia directa, nuestro estado Verdadero y de estar total y manifiestamente en ese estado. El Zen no es un sistema de conceptos, ni de normas, ni es una metodología.

¿Cuál es ese verdadero ser?

No se puede describir, ni tiene ninguna forma, peso, altura o dimensión. La percepción de la mayoría de las personas está limitada por la mente pensante y por su sistema de creencias, lo que impide ver la realidad tal como es.

El Zen no intenta cambiar tu forma de pensar. Simplemente, apunta a ayudarte a dar el paso fuera de esa red de conceptos, hábitos y filtros, para que puedas reconocer quién eres realmente.

El Zazen es el nodo central de práctica del Zen. Consiste en sentarse en silencio, sin propósito ni meta, en profunda quietud y atención, dejando que la realidad se revele tal como es.

A lo largo de la historia, esta práctica ha sido el corazón de la experiencia del Despertar en la tradición budista, y ha sido transmitida de maestro a discípulo en un linaje ininterrumpido que nace de Buda Shakyamuni hace más de 2600 años.

Uno debe captar este hecho por experiencia directa. De lo contrario, él o ella nunca podrán descubrir lo verdadero y menos, entenderlo.

Yamada Ryunrin Roshi

Abad del templo Sanbō-ji en Kamakura

INTRODUCCIÓN AL ZEN

INTRODUCCIÓN AL ZEN	6
¿QUÉ ES EL ZEN?	7
KENSHO Y DAIKENSO.....	7
¿CÓMO MEDITAR?	9
Postura corporal / forma de sentarse	9
Posición de las manos	9
Posición del tronco.....	10
Posición de los ojos y de la boca	10
Posición de la cabeza.....	10
Concentrarse en la respiración	11
Concentración de la atención en el hara	12
Sobre la comida	12
Lápiz y papel	13
Posición en la habitación de meditación	13
Los horarios	14
Shikan-taza	14
Fin de una sentada	15
KINHIN o paseo meditativo	16
SAMU, EL ZAZÉN DE CADA DÍA.....	17
DOKUSAN. LA ENTREVISTA E INSTRUCCIÓN INDIVIDUAL CON EL ROSHI (MAESTRO)	18
MAKYO. VISIONES Y SENSACIONES ILUSORIAS	20
EL KOAN.....	22
LOS CINCO TIPOS DE ZEN.....	24
Bompu o Zen ordinario.....	25
Zen Gedo	26
Zen Shojo	26
Zen Daijo.....	27
ZEN Saijojo.....	27
LAS METAS DEL ZEN Y SUS FRUTOS	27
Joriki	28
Chie.....	28
Kensho	29
Samadhi	29
Mujodo no taigen	30

Ecuanimidad	31
Armonía	31
Equilibrio	31
Sabiduría.....	31
UNIDAD Y PLURALIDAD	31
LOS TRES ELEMENTOS ESENCIALES EN LA PRÁCTICA DEL ZEN	33
NIVELES DE ASPIRACIÓN Y MOTIVACIONES.....	35
BREVE HISTORIA DE BUDA	36
LAS CUATRO NOBLES VERDADES	37
EL NOBLE ÓCTUPLE CAMINO.	38
Poniendo en práctica el <i>Noble Óctuple Camino</i>	39
CONTEXTO HISTÓRICO DEL ZEN	39
Hinduismo y sus influencias	40
El surgimiento del Budismo.....	40
La Filosofía Taoísta	40
La fusión en el Zen.....	40
Relación entre las tradiciones.....	40
Breve historia de Dogen Zenji (1200-1253)	41
Su influencia en el Zen japonés.....	41
Breve historia de Rinzai (Linji, en chino, 820-866).....	41
El Linaje Sambo Zen.....	42
GLOSARIO	42
BIBLIOGRAFÍA ZEN BÁSICA	47
GUÍA RAPIDA PARA HACER ZAZÉN	49

INTRODUCCIÓN AL ZEN

Estas indicaciones están basadas y fueron dadas en las enseñanzas realizadas por los maestros Daiun Harada Roshi y Yasutani Roshi, que les fueron transmitidas por las antiguas generaciones de su linaje. Observan y conservan la más pura tradición Zen, integrando las metodologías de las escuelas Soto y Rinzai. Harada Roshi, en el monasterio japonés de Nanzen-ji, captó en un momento dado el secreto íntimo del Zen bajo la guía de Dokutan Roshi, uno de sus maestros.

Aunque sin duda es cierto que hay que practicar Zen para comprender la verdad del Zen, Harada Roshi se daba cuenta de que la mente moderna está tan ansiosa de saber y comprender, que, para principiantes, podían ser convenientes las siguientes explicaciones previas a la práctica. Combinó lo mejor de ambas escuelas y promovió un método único de enseñar Zen. Sencillo, práctico y que produce resultados tangibles, siempre que el estudiante realice correctamente la práctica. En Japón, no hay otro sitio en el que se enseñe de modo tan completo y preciso al mismo tiempo, ni tan bien adaptado a la mente moderna.

El linaje al que pertenecen es el siguiente:

Harada Daiun Sogaku Roshi (1871-1961).

Yasutani Haku'un Roshi (1907-1989)

Yamada Koun Roshi (1875-1973)

Yamada Ryoun Roshi. Actual Abad y presidente de la organización Sambo Zen, con sede en Kamakura, Japón.

Estas instrucciones de Yasutani Roshi sobre la práctica del Zazén, que aparecen al principio del libro “Los tres pilares del Zen” de Philip Kapleau, se dieron durante un sesshin para

occidentales en el templo de Hoshin-ji, un centro de entrenamiento Zen de la escuela Soto ubicado en la prefectura de Shizuoka, Japón. Estas charlas tuvieron lugar en octubre de 1962.

Philippe Kapleau asistió a este y otros sesshins bajo la dirección de Yasutani Roshi, recopilando las enseñanzas en las que se explicaban de manera detallada la postura, la respiración y los métodos de meditación Zen que se incluyen en esta guía de introducción al Zazén.

¿QUÉ ES EL ZEN?

El Zen es una práctica y un enfoque de vida que busca la experiencia directa de la realidad tal como es, sin las distorsiones de las interpretaciones y juicios habituales de la mente. No se trata de una filosofía compleja, ni de una religión, ni de un sistema de creencias, sino de un camino que apunta a la observación plena y consciente del presente.

La esencia del Zen radica en la simplicidad y en la conexión profunda con el momento actual. A través de la práctica de la atención plena y de la meditación, uno aprende a observar sus pensamientos, emociones y sensaciones, sin aferrarse a ellos ni rechazar lo que surge. Este proceso lleva a un estado de conciencia en el que se disipan las barreras entre el yo y el mundo exterior, permitiendo un contacto genuino con la experiencia pura.

El Zen enfatiza la importancia de la práctica cotidiana, en la cual la vida misma se convierte en un espacio de contemplación y aprendizaje. Desde acciones sencillas como caminar o comer, hasta momentos de quietud y reflexión, todo puede ser parte de este entrenamiento de la mente para habitar plenamente el momento presente.

El propósito último de la práctica del Zen es el Despertar Espiritual, llegar a la iluminación. Esto significa realizar experiencialmente los estados de Kensho y Daikenso, desarrollando de esta forma una manera de vivir más serena y auténtica, donde la percepción y la acción se alinean con la realidad sin las interferencias del pensamiento habitual. Esto permite experimentar la vida de manera más clara y consciente, eliminando el sufrimiento, el temor a la muerte y favoreciendo la paz interior y un gran sentido de libertad ante las circunstancias cambiantes de nuestras vidas. Podríamos decir también que el Zen, es el aglutinador o coadyuvante de todas las religiones.

KENSHO Y DAIKENSO

La práctica del zazén tiene como objetivo principal guiar a los practicantes hacia una experiencia directa de la realidad, conocida como kensho y su forma más profunda,

daikensho. Estos términos son fundamentales para comprender la práctica del Zen y el propósito de su camino en la escuela Sambo Zen.

El Kensho es un término japonés que se traduce como “ver la naturaleza propia” o “ver dentro de uno mismo”. Representa un momento de comprensión súbita en el que uno percibe, de manera clara y vívida, la esencia de la realidad sin los velos de las construcciones mentales y sin la interferencia de la actividad del ego. No es un conocimiento teórico o intelectual, sino una experiencia directa y transformadora que permite vislumbrar la verdadera naturaleza de la existencia y de uno mismo. Este despertar es, a menudo, un primer paso en el viaje del practicante, una apertura que cambia la forma en la que se percibe el mundo y las relaciones con él.

Muchas tradiciones proponen una misma visión y experiencia. Desde Brahmán y Atman en el hinduismo, el Tao en China, el estado de Fana-i-Fanai en el sufismo del islam, el cristianismo místico, hasta la visión del Uno de Plotino o el demiurgo de Platón. Parece evidente, desde este punto de vista, la existencia de una Tradición Primordial cuyo objetivo es el despertar del ser humano para experimentar la verdadera naturaleza de su ser a través de la disolución de los velos y limitaciones de su modelo mental que impiden esta visión por diferentes motivos que comentaré más adelante.

El Daikensho, por su parte, se refiere a un estado de iluminación más completo y profundo. Mientras que el kensho es una visión inicial, el daikensho representa una realización más amplia y estable de esa comprensión. Implica un proceso en el que la experiencia de la realidad sin dualidad se integra plenamente en la vida cotidiana y en cada acción. La diferencia radica en la madurez de la percepción; si kensho es una chispa que enciende la comprensión, daikensho es el fuego sostenido que ilumina cada aspecto de la existencia de manera constante.

Ambos conceptos subrayan la importancia de la práctica sostenida y de la introspección. En el camino del Zen, se busca que estos momentos de percepción profunda no sean solo eventos aislados, sino que se cultiven y se desarrolle hasta formar una base sólida en la que la conciencia plena se convierta en el estado natural del ser. De esta manera, la vida se experimenta sin las trabas del juicio y la división entre el «yo» y lo demás, lo que conduce a una existencia más armoniosa y en sintonía con la realidad tal como es.

Esta integración de kensho y daikensho es un reflejo de cómo el Zen no solo apunta a momentos de despertar, sino a una transformación completa del ser que permite vivir en paz, con autenticidad y con un profundo sentido de conexión con todo lo que existe.

¿CÓMO MEDITAR?

Inicio de las instrucciones de Yasutani Roshi en Kamakura.

Postura corporal / forma de sentarse

El primer paso para el inicio de la práctica, es seleccionar una habitación tranquila para sentarse. Pongan una estera o alfombra mullida de un metro cuadrado y encima un cojín circular de 30 centímetros de diámetro aproximadamente, o un cojín cuadrado doblado en dos. Preferentemente, no se deben usar ni pantalones ni calcetines, puesto que estos estorban para cruzar las piernas y colocar los pies.

Por una serie de razones, lo mejor es sentarse en la posición de loto completa. Para sentarse en esta posición, se coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo, y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Lo importante de este método particular de sentarse es que al establecer una base amplia y sólida con ambas piernas cruzadas y las rodillas tocando la estera, se logra un reposo y una estabilidad absolutos. Cuando el cuerpo está inmóvil, los pensamientos no son activados por los movimientos físicos y la mente se aquietá más fácilmente.

Si tienen dificultad en sentarse en la posición de loto completa, se pueden sentar en la de medio loto. Esto se hace poniendo el pie izquierdo sobre el muslo derecho y la pierna derecha bajo el muslo izquierdo. Para las personas que no están acostumbradas a sentarse con las piernas cruzadas, incluso esta postura puede ser difícil de mantener. Probablemente, les cueste trabajo mantener las dos rodillas sobre la estera, teniendo que bajarlas una y otra vez hasta poderlas mantener ahí. Tanto en la posición de loto completa como en la de medio loto, se puede alternar la pierna que se encuentre arriba cuando se cansen las piernas.

Para quienes encuentren difíciles estas posiciones tradicionales de hacer zazén, existe una posición alternativa, que es la tradicional japonesa, de sentarse sobre las pantorrillas y los talones. Esta postura puede mantenerse por un tiempo más largo si se coloca un cojín entre los talones y las nalgas. Una ventaja de esta postura es que la espalda se mantiene recta con facilidad. Sin embargo, en caso de que todas estas posturas resulten demasiado dolorosas, es posible utilizar una silla.

Posición de las manos

A continuación, se coloca la mano derecha en el regazo con la palma hacia arriba y se coloca la mano izquierda con la palma hacia arriba sobre la palma derecha. Las puntas de los dedos pulgares deben tocarse ligeramente, de modo que se forme un óvalo con las palmas y los pulgares. El lado derecho del cuerpo es el activo, mientras que el izquierdo es el pasivo. Del

mismo modo, durante la práctica reprimimos el lado activo al colocar pie y mano izquierdos sobre los miembros derechos como una ayuda para alcanzar el más alto nivel de quietud y serenidad.

Posición del tronco

Una vez que hayan cruzado las piernas, inclínense hacia delante, proyectando las nalgas hacia afuera y después, devuelvan lentamente el tronco a una postura erguida. La cabeza debe estar recta; vista de perfil, las orejas deben estar alineadas con los hombros y la punta de la nariz con el ombligo. De la cintura para arriba, el cuerpo debe sentirse ligero, libre de presiones y tensión.

La columna vertebral debe mantenerse vertical en todo momento. Esto es muy importante, pues si el cuerpo se curva, no solamente se presionan los órganos internos, evitando su libre funcionamiento, sino que las vértebras pueden pellizcar ciertos nervios provocando tensiones de uno y otro tipo. Puesto que la mente y el cuerpo son uno, cualquier impedimento de las funciones fisiológicas inevitablemente involucrará la mente, disminuyendo su claridad y atención en un solo punto, condiciones esenciales para una concentración efectiva. Desde un punto de vista únicamente psicológico, una espalda demasiado rígida es tan indeseable como una posición encorvada, puesto que una es la consecuencia de un orgullo inconsciente, y la otra de un sentimiento de abatimiento. Ambas se basan en el ego y son, por tanto, un obstáculo para la iluminación.

Posición de los ojos y de la boca

Mantengan los ojos abiertos y la boca cerrada. La punta de la lengua debe tocar ligeramente la parte delantera del paladar. Si cierran los ojos, caerán en un estado de somnolencia. Solo hay que bajar la mirada sin enfocarla en nada en particular, teniendo cuidado de no inclinar la cabeza hacia delante. La experiencia nos muestra que la mente se tranquiliza con el mínimo esfuerzo y desgaste, propiciando este estado cuando los ojos se bajan de esta forma.

Posición de la cabeza

Tengan cuidado en mantener la cabeza recta; si se inclina hacia delante, hacia atrás, o al lado y permanece ahí por un tiempo considerable, más adelante tendrán dolor en el cuello. Una vez adoptada la postura correcta, inhalen lenta, profunda y silenciosamente. Repitan esto dos o tres veces, siempre respirando por la nariz.

A continuación, respiren naturalmente. Una vez acostumbrados a esta rutina, bastará con respirar profundamente una sola vez. Después, respiren naturalmente sin manipular su

respiración. Ahora inclinen el cuerpo primero a la derecha ampliamente y luego a la izquierda unas tres o cuatro veces, de modo que formen al principio arcos amplios y después más pequeños hasta que el cuerpo naturalmente encuentre su posición en el centro y los isquiones queden bien asentados en el cojín.

Concentrarse en la respiración

Existen muchos métodos de concentración que nos legaron nuestros predecesores del Zen. El más fácil para los principiantes es contar inhalaciones y exhalaciones. El valor de este ejercicio en particular reside en que se excluye todo razonamiento y la mente discriminativa se acalla, de modo que las olas del pensamiento se aquietan y se logra la concentración gradual de la mente en un solo punto.

Para comenzar, cuenten tanto las inhalaciones como las exhalaciones. Al inhalar, concéntrense en uno; al exhalar en dos, y así hasta llegar a diez. Entonces regresen a uno contando nuevamente hasta diez y así sucesivamente. Si pierden la cuenta, regresen a uno: es así de simple. Como he indicado antes, los pensamientos pasajeros que naturalmente fluctúan en la mente no son en sí mismos un impedimento. Por desgracia, no todos se dan cuenta de esto. Incluso entre los japoneses que han estado practicando Zen durante cinco años o más, algunos entienden erróneamente la práctica del Zen como detener el pensamiento o la mente.

Deben comprender que, por más atentamente que cuenten sus respiraciones, continuarán percibiendo lo que está frente a su línea de visión, puesto que sus ojos están abiertos, y continuarán escuchando los sonidos normales que aparecen en su entorno, ya que sus oídos no están tapados. Debido a que su cerebro no está dormido, pasarán por su mente diversos pensamientos.

Esto no obstaculizará ni disminuirá la efectividad de su zazén, a menos que al evaluarlos como “buenos” se aferren a ellos o al decidir que son “malos” traten de controlarlos o eliminarlos. No deben considerar ninguna percepción o sensación como una obstrucción a su zazén, ni tampoco deben buscarlas. Yo enfatizo lo siguiente: “buscar” significa que, en el acto de ver, la mirada se fija en los objetos; que al escuchar, la atención se fija en los sonidos, y que en el proceso de pensar, la mente se adhiere a las ideas. Si se distraen así, su concentración en la cuenta de sus respiraciones se verá obstaculizada. Resumiendo, dejen que los pensamientos casuales surjan y se desvanezcan, ni los consentan, ni los repelan, y concentren toda su energía en contar sus inhalaciones y exhalaciones.

Concentración de la atención en el hara

En la práctica del Zen, un aspecto fundamental es la atención plena al cuerpo y la respiración. Esta atención se centra en un punto específico llamado hara, que es crucial para la estabilidad física y mental durante la meditación y otras prácticas.

El hara se encuentra en el abdomen, aproximadamente a dos o tres dedos por debajo del ombligo y en el centro del cuerpo. En las tradiciones orientales, se considera el centro de energía vital y equilibrio. Es un punto de concentración que no solo tiene un significado anatómico, sino también un profundo simbolismo como núcleo de la fuerza interior y de la existencia misma.

Durante la respiración, se busca que la atención esté firmemente enfocada en el hara. Al inhalar y exhalar, el practicante percibe cómo el aire parece llenar y vaciar este centro, aunque físicamente la respiración ocurre en los pulmones. Esta visualización y conciencia del hara ayudan a anclar la mente y a fomentar una sensación de estabilidad y calma. Mantener la atención en esta zona permite que la respiración sea profunda y natural, sin tensiones, y ayuda a que el cuerpo y la mente se sincronicen en un estado de tranquilidad consciente.

El enfoque en el hara también tiene un propósito más amplio en la práctica del Zen; fomenta la conexión con el presente y la observación del flujo natural de la vida sin interferencias mentales. Cuando la atención se concentra en el hara, la mente se asienta, los pensamientos tienden a calmarse, y el cuerpo se siente más centrado y equilibrado. Esta atención sostenida actúa como un ancla que impide que la mente divague y facilita la inmersión en un estado de meditación profundo y lúcido.

El hara, por tanto, no es solo un punto de enfoque para la respiración, sino un símbolo de la conexión entre cuerpo y mente y de la presencia plena en el aquí y ahora. Cultivar la atención en el hara durante la respiración es un medio para desarrollar una práctica más consciente y serena, que permita al practicante estar más arraigado en su experiencia y avanzar en el camino del autoconocimiento y de la introspección.

Sobre la comida

Es mejor comer solo hasta el 80 % de nuestra capacidad. Un proverbio japonés dice que las ocho partes del estómago sustentan al hombre y las otras dos al médico. En el libro titulado “Zazén Yojinki” (precauciones a observar en el zazén) compilado hace cerca de 650 años, se indica que uno debe comer para llenar solo las dos terceras partes de la capacidad de su estómago.

Lápiz y papel

Llegará un momento en que, cuando empiecen a meditar, comenzarán a aparecer una serie de revelaciones sobre sí mismos. Por ejemplo, ciertas relaciones que antes les resultaban incomprensibles de pronto se aclararán, y algunos problemas personales difíciles se resolverán abruptamente. Si no escriben lo que quieren recordar, tratar de recordarlo afectará su concentración. Por ello, cuando mediten ustedes solos, tengan a la mano lápiz y papel.

Posición en la habitación de meditación

Es recomendable hacer zazén mirando hacia la pared, la cortina o algo parecido. No se sienten demasiado lejos de la pared ni demasiado cerca; la distancia ideal es entre 70 centímetros y un metro. De igual manera, no se sienten donde tengan una vista panorámica porque se distraerán, ni se sienten frente a un paisaje agradable, pues tendrán la tentación de admirarlo abandonando su zazén. Recuerden que, aunque sus ojos estén abiertos, no se trata de ver algo. Por estas razones, lo más prudente es sentarse mirando a una pared.

Al principio, si es posible, elijan una habitación tranquila, limpia y ordenada. Un lugar que puedan considerar como algo especial. A veces surge la pregunta de si está bien hacer zazén en la cama mientras la habitación se encuentre en orden y tranquila. Para la persona sana ordinaria, la respuesta es no; existen motivos suficientes por los cuales es difícil mantener la mente bajo la tensión apropiada al estar en la cama. Sin embargo, una persona que por enfermedad se encuentra confinada a la cama, no tiene otra alternativa.

Quizás se den cuenta de que los sonidos naturales, como los de los insectos, pájaros o agua corriente, no les molestarán, ni tampoco el tic-tac rítmico del reloj, ni el sonido de un motor. Sin embargo, los sonidos repentinos, como el de un avión, son molestos. Se pueden aprovechar los sonidos rítmicos. Uno de mis estudiantes alcanzó la iluminación utilizando el sonido de una máquina de trillar arroz mientras hacía zazén. Los sonidos menos convincentes son los de voces humanas, ya sea que se escuchen directamente o por la radio o televisión. Por tanto, al comenzar su zazén, busquen una habitación aislada de estos sonidos.

Sin embargo, al madurar su práctica ningún ruido les molestará. Además de mantener su habitación para meditar limpia y ordenada, deberán decorarla con flores y quemar incienso si es posible, pues esto, al transmitir una sensación de algo puro y sacro, facilita el relacionarse con el zazén y calmar y unificar la mente con mayor rapidez. Vistan ropas sencillas y cómodas que les den una sensación de dignidad y pureza. Por la noche es mejor no utilizar ropa de dormir, pero si hace calor —y si es una cuestión de hacer zazén en pijama o no hacer zazén—, usen el pijama, pero traten de estar limpios y en orden.

La habitación no debe tener ni poca ni mucha luz. Se puede poner una cortina más oscura si hay mucha luz, o un foco pequeño si está muy oscuro. El efecto de un cuarto oscuro es el mismo que el de cerrar los ojos: se pierde claridad. La mejor luz es la parecida a la del crepúsculo. Recuerden: el zazén no busca la inactividad de la mente, sino acallarla y unificarla en medio de la actividad.

Una habitación con suficiente aire fresco, que no esté demasiado caliente en el invierno, ni demasiado fría en el verano, es ideal. El propósito del zazén no es castigar el cuerpo, de modo que no es necesario luchar contra los extremos del frío o del calor. Sin embargo, la experiencia nos demuestra que uno puede hacer mejor zazén cuando se siente ligeramente fresco; una habitación demasiado caliente hace que uno se adormezca. A medida que su energía al meditar se consolide, dejará de importarles el frío o el calor.

Los horarios

Ahora hablemos de la mejor hora para hacer zazén. Para los dispuestos y motivados, cualquier hora del día y cualquier estación del año es igual de buena. Pero para aquellos que trabajan o ejercen una profesión, la mejor hora es por la mañana, por la tarde, o mejor aún, ambas horas. Traten de sentarse todas las mañanas, preferentemente antes del desayuno y justo antes de irse a la cama por la noche. Pero si solamente pueden sentarse una sola vez, tendrán que considerar las ventajas relativas de la mañana y de la tarde. Cada una tiene sus ventajas y desventajas. Si sienten que la mañana y la tarde son igualmente buenas para sentarse, y me preguntan que cuál les recomiendo (pues solamente se pueden sentar una vez al día), diría que la mañana es mejor por las razones siguientes: por la mañana no llega nadie de visita, eso es más probable por la tarde. Además, en la ciudad las mañanas son más tranquilas que las tardes. También, por la mañana, uno está descansado y tiene algo de apetito, buenas condiciones para el zazén, mientras que, por la tarde, cuando ya se está cansado y se ha cenado, es probable sentirse aletargado. Puesto que es difícil hacer zazén con el estómago lleno, mejor es no sentarse después de comer cuando uno es principiante. Sin embargo, es bueno meditar antes de la comida. A medida que su motivación aumente, no importará a qué hora mediten: puede ser antes, después o durante una comida.

Shikan-taza

Shikan quiere decir “nada más que”, o “solamente”; ta significa “pegar” y za significa “sentarse”. Así, el shikan-taza es la práctica en la que la mente está involucrada con intensidad en sentarse solamente. La mente que no tiene el apoyo previo de haber contado o seguido sus respiraciones se distrae con facilidad en este tipo de zazén. Es de suma importancia que la mente tenga el temple correcto. En el shikan-taza la mente no debe

sentirse acelerada; ha de estar sosegada y centrada con firmeza, como el Monte Fuji, digamos. Pero también debe estar alerta, tensada, como la cuerda de un arco a punto de disparar una flecha. Así pues, el shikan-taza es el estado intensificado de una atención concentrada, donde uno ni está tenso ni acelerado y mucho menos distraído. Es la mente de alguien que enfrenta la muerte. Su maestro les asignará esta práctica en el momento en que hayan estabilizado su capacidad de concentración y ya no necesiten contar las inhalaciones o exhalaciones.

Imaginemos que están en un duelo de espadas de los que solía haber en el antiguo Japón. Mientras se enfrentan a su oponente, están atentos, vigilantes, listos. Si relajaran esta vigilancia, aunque fuese solamente por un instante, les cortarían la cabeza al momento. Una multitud se reúne para ver la lucha. Como no están ciegos, pueden verlos con el rabillo del ojo y pueden escucharlos, ya que no están sordos. Pero ni por un instante su mente se deja capturar por estas impresiones de los sentidos.

Este estado no se puede mantener por mucho tiempo; de hecho, no deben hacer shikan-taza durante más de media hora seguida. Después de treinta minutos, levántense y caminen en kinhin y después continúen su práctica. Si verdaderamente están haciendo shikan-taza, en media hora estarán transpirando, incluso en invierno y en una habitación sin calefacción, debido al calor que genera esta intensa concentración.

Cuando se sienta uno demasiado tiempo, la mente pierde vigor, el cuerpo se cansa y los esfuerzos son menos provechosos que si uno restringe una práctica a períodos de treinta minutos.

En contraste con un samurái poco hábil, el maestro usa su espada sin esfuerzo. Pero no siempre fue así, pues en un principio tuvo que esforzarse al máximo para salvar su vida, debido a su técnica imperfecta. El shikan-taza es algo así. Al principio la tensión es inevitable, pero con la experiencia, este zazén tenso se estabiliza en un sentarse relajado y totalmente atento al mismo tiempo. De la misma manera que un maestro de la espada desenvaina sin esfuerzo en una emergencia y ataca con total concentración, el entusiasta del shikan-taza se sienta sin esfuerzo, alerta y concentrado. Pero ni por un instante piensen que esto puede lograrse sin una práctica larga y dedicada.

Fin de una sentada

Al finalizar un período de meditación, no se pongan de pie rápidamente. Comiencen por balancearse ligeramente de lado a lado, primero en arcos pequeños, luego en arcos más grandes unas tres o cuatro veces. Observarán que en este ejercicio los movimientos son al revés de los que se hacen al inicio de la sentada. Levántese lentamente y caminen en silencio

con los demás en lo que se llama kinhin, una forma de hacer zazén caminando o den por finalizada la sentada con el pertinente gassho (saludo).

KINHIN o paseo meditativo

El kinhin se practica colocando el puño derecho, con el pulgar hacia adentro, sobre el pecho a la altura del esternón y cubriendolo con la palma de la mano izquierda, manteniendo ambos codos en un ángulo recto.

Sitúen los brazos en línea recta, el cuerpo recto, descansando los ojos en un punto a unos dos metros frente a ustedes. Al mismo tiempo continúen contando sus respiraciones mientras caminan. Comiencen caminando con el pie izquierdo, de manera que el pie tome contacto con el suelo primero con el talón y después con la planta. Caminen tranquila y acompañadamente con porte y dignidad. No deben caminar distraídamente; la mente debe estar alerta mientras se concentran contando inhalaciones y exhalaciones.

Es aconsejable caminar de esta forma por lo menos cinco minutos después de haber estado sentados de veinte a treinta minutos.

Deben pensar que esta forma de caminar es meditación en movimiento. Las escuelas Rinzai y Soto difieren considerablemente en sus formas de hacer kinhin. En la Rinzai, se camina rápida y enérgicamente, mientras que la tradicional Soto, el movimiento es lento y acompañado: de hecho, con cada respiración se avanza solamente unos quince centímetros. Mi propio maestro Harada Roshi recomendaba un término medio entre los dos y este es el que practicamos en nuestra escuela. Además, la escuela Rinzai coloca la mano izquierda sobre la derecha, mientras que la Soto, más ortodoxa, coloca la mano derecha encima. Harada Roshi consideraba que el método Rinzai de colocar la mano izquierda encima era mejor, y lo adoptó en su enseñanza. Ahora bien, aunque este caminar alivie las piernas adoloridas, tal alivio debe considerarse como un producto secundario y no como el principal objeto del kinhin. Aquellos que cuentan sus respiraciones deberán continuar haciéndolo durante el kinhin, mientras que los que trabajan en un koan deben seguir con su koan.

DETALLES PRÁCTICOS A OBSERVAR EN EL ZAZÉN

¿Cuánto tiempo se puede hacer zazén en una sola sentada?

No hay una regla general, pues varía conforme al grado de nuestro esfuerzo y la madurez de nuestra práctica. Para los principiantes, un tiempo más corto es mejor para ellos.

Si se sientan diez minutos al día durante un mes o dos, querrán aumentar el tiempo a quince minutos o más a medida que su motivación aumente. Cuando puedan sentarse, digamos durante treinta minutos, con la mente concentrada, sin dolor ni incomodidad, apreciarán la sensación de tranquilidad y bienestar que brinda el zazén y querrán practicar con regularidad.

Por todo esto, recomiendo que los principiantes se sienten por períodos de tiempo más cortos.

Por otra parte, si uno se esfuerza a sentarse durante largos períodos de tiempo desde el principio, el dolor en las piernas se volverá insopportable antes de poder calmar la mente. De modo que rápidamente se cansarán de meditar, sentirán que es una pérdida de tiempo, o estarán todo el tiempo mirando el reloj. Al final de cuentas, terminarán por detestar el zazén y dejarán de sentarse.

Esto es lo que sucede con mucha frecuencia. Aunque se sienten solamente quince minutos al día, pueden compensar la brevedad del tiempo concentrándose intensamente en la cuenta de sus respiraciones, aumentando de este modo su efectividad. No deben contar distraída ni mecánicamente, como si fuera un deber.

Aunque puedan sentarse durante una hora o más con una sensación de exquisita serenidad, es prudente limitar sus períodos de meditación a treinta y cinco o cuarenta minutos cada uno. Normalmente, no es aconsejable hacer zazén más tiempo de una sola sentada, ya que la mente no puede sostener su vigor y tensión y entonces el valor del zazén disminuye. Aunque nosotros no nos demos cuenta de ello, tiene lugar una disminución gradual de la capacidad de concentración de la mente. Por ello, es mejor alternar períodos de meditación de treinta o cuarenta minutos de zazén sentado con cinco minutos de zazén caminando (kinhin). Al seguir este sistema, uno puede meditar un día completo o incluso una semana con buenos resultados. Sin embargo, cuanto más largo sea el zazén sentado, más prolongado también el zazén caminando. Es más, uno puede agregar períodos de trabajo manual a esta rutina para hacerla más provechosa. Se ha hecho en los templos Zen desde la antigüedad. Huelga decir que es necesario mantener la mente en un estado de atención clara durante el trabajo manual y no permitir relajamiento o distracción. Meditar trabajando o haciendo otras actividades, se conoce como Samu, que explicaré con un poco más de detalle a continuación.

SAMU, EL ZAZÉN DE CADA DÍA

En el Zen, samu se refiere al trabajo físico realizado de manera consciente y plena como parte de la práctica espiritual. Esta actividad puede incluir tareas cotidianas como limpiar, cocinar o cuidar un jardín, y es un aspecto esencial de la vida en un templo Zen. Durante el samu, se cultiva la atención plena en cada acción, de manera que el trabajo se convierte en una forma de meditación en movimiento. Se recomiendan especialmente aquellas actividades que adquieren mayor valor al realizarlas en un estado de máxima concentración y plena conciencia. El taichí o el chikung son dos ejemplos claros altamente recomendados para realizar como ejercicios de meditación, al mismo tiempo que aportan movilidad, coordinación y generan gran cantidad de energía positiva.

Samu es la práctica de llevar a cabo trabajos o tareas con una atención total en el presente. Es una forma de llevar el zazén (meditación sentada) a la acción, donde el foco no está en el resultado del trabajo, sino en la calidad de presencia y entrega con la que se realiza. De esta forma, el trabajo deja de ser un mero medio para lograr algo y se convierte en una oportunidad para cultivar y disciplinar la mente.

Entre sus principales ventajas, quiero destacar las siguientes:

- Concentración y claridad mental. Samu ayuda a entrenar la mente en el enfoque y la precisión, lo cual es útil tanto dentro como fuera del contexto de la práctica Zen.
- Desarrollo de la humildad. A través del trabajo sencillo y sin pretensiones, dejamos de lado el ego y cultivamos una actitud de servicio.
- Integración de la práctica en la vida diaria. Al realizar samu, aprendemos a vivir cada acción con plena atención, lo cual facilita llevar la práctica de la meditación al día a día.

¿Cómo hacer Samu correctamente?

A continuación, les voy a recomendar cinco directrices clave para una óptima práctica.

- Enfóquense en la tarea: No dejen que la mente divague ni se distraiga. Cada movimiento y cada tarea merecen total atención.
- Sean conscientes de su respiración. Asegúrense de que respiran de forma natural y rítmica, permitiendo que su cuerpo se relaje mientras trabajan y mantengan la atención en el hara si les es posible. Inicialmente, no lo será, pero con la práctica, les resultará fácil hacerlo.
- Olvídense del resultado. En samu, lo importante no es terminar rápidamente ni hacer un trabajo “perfecto” según estándares externos. Lo fundamental es el proceso, no el resultado.
- Permanezcan conscientes. Practiquen samu como un medio para conocerse y entender la naturaleza de la mente, con paciencia y dedicación.

En resumen, samu es una herramienta para aprender a estar presentes en cada acción, diluir el ego y vivir en armonía con cada momento, llevando la práctica Zen a la vida cotidiana. Todo momento es ahora, y cada lugar, es aquí.

DOKUSAN. LA ENTREVISTA E INSTRUCCIÓN INDIVIDUAL CON EL ROSHI (MAESTRO)

Hablaremos ahora sobre el dokusan. Es el momento indicado para plantear al roshi (maestro) en privado, los problemas referentes a la práctica. Esta tradición de la enseñanza individual comenzó con el honorable Shakyamuni y ha continuado hasta nuestros días. Sabemos esto

porque uno de los grandes maestros Tendai, Chisha-daishi, en su sistematización de los sutras bajo las Ocho Enseñanzas y los Cinco Períodos, cita la Enseñanza Secreta, que corresponde al dokusan.

Sin esta guía individual, no podemos decir que nuestra práctica de zazén sea auténtica.

Podríamos comparar el zazén con un viaje que algunos emprenden rápidamente para después aminorar la marcha y otros comienzan despacio para posteriormente acelerar el paso. Donde algunos encuentran ciertas etapas del camino más difíciles que otras y todos llevan consigo una carga diferente (es decir, ideas preconcebidas), podemos comenzar a entender por qué no es posible prescindir de la guía del maestro en el dokusan.

Se podría preguntar: ¿por qué es necesario mantener el dokusan en secreto? Si nada tiene de inconveniente, ¿por qué no puede abrirse al público? Ante todo, puesto que somos seres ordinarios, con ego, en presencia de otras personas, tendemos a querer parecer mejores de lo que somos. No podemos entonces desnudar nuestras almas y mostrarnos desnudos, tal como somos. Asimismo, no nos atrevemos a decir toda la verdad por temor a que otros se rían de nosotros. O si el roshi nos reprende, usando un lenguaje severo, nos podría preocupar lo que los otros pensaran en vez de escuchar con una mente completamente abierta.

Hay otro motivo también para mantener el dokusan privado. Después de la primera experiencia de kensho, uno pasa de koan en koan a medida que la comprensión se va profundizando, y si hubiera otras personas presentes al demostrar los koanes y escucharan las respuestas del roshi, pensarían, "Ah, esa es la respuesta" sin comprender totalmente el significado del koan. Obviamente, esto sería nocivo para la práctica de los que escuchan, pues podría obstaculizar su propia realización. Y al presentarla ante el roshi, recordarían la respuesta que pareció aceptable, y, por tanto, para su propio perjuicio, la práctica de los koanes degeneraría en una pura intelectualización. Por esta razón no deben contestar si alguien les pregunta sobre un koan que ustedes ya han pasado. Hablar irresponsablemente también tiene otras consecuencias nocivas.

Por tanto, no comenten sus koans con nadie, ni siquiera con su mejor amigo o con miembros de su familia.

¿Cuáles son las preguntas adecuadas durante dokusan?

Todas las preguntas deben relacionarse con los problemas de la práctica. Pueden pensar que la privacidad del dokusan ofrece una excelente oportunidad para tratar problemas personales o de índole teórica, pero deben recordar que hay otros esperando entrar en el dokusan y que al plantear uno de estos problemas, se está perjudicando a otros.

Pueden preguntar, por ejemplo, sobre su estómago si les está molestando, sobre su dolor de muelas que les impide comer, o sobre alguna visión que estén experimentando. Sin embargo,

no deben preguntar sobre la doctrina budista o sobre filosofías comparadas o las diferencias entre los sutras. Pueden preguntar lo que sea, siempre y cuando surja directamente de su propia práctica. Se preguntarán: ¿Por qué tanta formalidad?

El dokusan no es una cuestión frívola. Aunque todos somos libres de practicar el zazén y de escuchar los comentarios del roshi durante el sesshin, el carácter esencial del dokusan es crear un profundo vínculo entre el maestro y el discípulo, y esto tiene un significado muy importante. Por lo tanto, el dokusan debe tomarse con gran seriedad. Además, puesto que lo que sucede entre el roshi y el estudiante trata de problemas de una naturaleza profunda, solamente se habla con la verdad. Con frecuencia, en una reunión pública, uno evita decir cosas que puedan ofender a otros. Esto no sucede en dokusan, donde prevalece siempre la verdad absoluta. Por estas razones, las conversaciones que se establecen en esta relación no deben tomarse a la ligera.

Final de las instrucciones de Yasutani Roshi en Kamakura.

MAKYO. VISIONES Y SENSACIONES ILUSORIAS

Makyo son los fenómenos - visiones, alucinaciones, fantasías, revelaciones, sensaciones ilusorias - que el practicante de Zen puede experimentar en cierta etapa de su práctica. Ma significa "diablo", y kyo "el mundo objetivo". De modo que makyo son los fenómenos, a veces inquietantes, que aparecen durante el zazén.

Estos fenómenos no son en sí malos. Solamente podrían ser un problema en la práctica si se desconoce su verdadera naturaleza y se deja uno envolver por ellos.

La palabra makyo se usa tanto en su sentido general como específico. En un sentido amplio, la vida entera del hombre ordinario es makyo.

Aquel que se aferra a lo que ha realizado a través del kensho, aún vive en el mundo del makyo. Así, como ven, aun después de la iluminación hay makyo. En un sentido específico, el número de makyo que pueden aparecer es ilimitado, variando según la personalidad y temperamento del que medita.

Si ustedes asisten a un sesshin de entre cinco y siete días de duración y se aplican en él asiduamente, en el tercer día es posible que experimenten makyo de diversas intensidades.

Además de los makyo relacionados con la visión, hay muchos otros relacionados con el sentido del tacto, el olfato o el oído, o algunos que provocan que el cuerpo se mueva de un lado a otro o hacia el frente y hacia atrás, o dan la sensación de que uno se hunde o se eleva. No es raro que surjan palabras de manera incontrolable o que uno imagine que huele una

fragancia en particular. Incluso hay casos en los que, sin ser conscientes de ello, se escriban cosas que resulten proféticamente ciertas.

Las alucinaciones visuales son muy comunes. Uno está haciendo zazen con los ojos abiertos, cuando de pronto la esterilla de paja frente a uno empieza a ondarse como si fuera una ola, o de improviso, todo se vuelve blanco u oscuro, ante nuestros ojos. Un nudo en la madera de una puerta puede aparecer como una bestia, demonio o ángel.

Muchos makyo tienen que ver con el oído. Uno puede escuchar el sonido de un piano o ruidos muy fuertes, tales como una explosión (que por supuesto nadie más escucha), y hasta sobresaltarse a causa del ruido.

“Uno de mis discípulos escuchaba una flauta de bambú mientras hacían zazen. Muchos años antes, había aprendido a tocar la flauta de bambú, pero hacía tiempo que no la tocaba; sin embargo, escuchaba el sonido cada vez que se sentaba.”

Harada Roshi

En el Zazen Yojinki (Libro de referencia en la práctica) puede leerse lo siguiente acerca del makyo:

“El cuerpo puede sentirse caliente o frío, o como si fuera de cristal, o muy duro, pesado o ligero. Esto sucede porque la respiración no está bien armonizada con la mente y necesita regularse cuidadosamente”. También dice: “Uno puede experimentar la sensación de hundirse, o de flotar, o de sentirse confuso o agudamente despierto. La disciplina puede desarrollar la facultad de ver a través de objetos sólidos como si fuesen transparentes, o experimentar el cuerpo como una sustancia transparente. De pronto puede tener revelaciones penetrantes o comprender claramente los sutras o conceptos como el vacío, que antes le resultaban particularmente difíciles.

Todas estas visiones y sensaciones anormales son solo síntomas de una sincronización defectuosa entre la mente y la respiración”.

¿Cuál es la naturaleza esencial de estos fenómenos inquietantes que llamamos ma-kyo? Son estados temporales que surgen durante el zazen cuando nuestra habilidad de concentración se ha desarrollado hasta cierto punto y nuestra práctica comienza a madurar. Cuando las ondas de los pensamientos que crecen y decrecen en la superficie de la mente se calman poco a poco, los elementos residuales de experiencias pasadas alojados en los niveles más profundos del subconsciente, saltan a la superficie de la mente esporádicamente, anunciando la sensación de una realidad más grande o más extensa. Por tanto, los makyo son una mezcla de lo real y lo irreal y se asemejan a los sueños ordinarios. De la misma manera, en que no recordamos a los sueños cuando hemos dormido profundamente, los makyo no les ocurren a

aquellos que se encuentran en profunda concentración o samadhi. Nunca piensen que estos fenómenos son reales o que las visiones mismas tienen algún significado. Tener una visión maravillosa de un buda, por ejemplo, no significa que estemos más cerca de convertirnos en uno, del mismo modo que el soñar con ser millonario no lo hace a uno más rico. Así que no existe motivo alguno para dejarse llevar por estos makyo.

Pero estas visiones ciertamente son una señal de que uno se encuentra en un punto crucial de la práctica, y que si uno se esfuerza al máximo, puede con seguridad experimentar el kensho. Cuando aparezca un makyo, simplemente ignórenlo y continúen sentándose de todo corazón, concentrados en la respiración y en el hara. Se disolverá rápidamente.

EL KOAN

Desde que Chao-chou (Joshu) uno de los grandes maestros Zen chinos de la era T'ang respondió ásperamente ¡Mu!, a un monje que le preguntó si los perros tenían naturaleza-búdica, las repercusiones de este incidente han reverberado en los salones de los monasterios y templos Zen a lo largo de los siglos. Aun en nuestros días, ningún koan se asigna con tanta frecuencia como este. La opinión general de los maestros japoneses es que es un koan insuperable para traspasar la mente de la ignorancia y abrir el ojo de la verdad. Mu, es el koan por excelencia.

En el Mumonkan (La barrera sin puerta) compilado por el maestro Zen Ns'u-men (Mumon), el Koan Mu encabeza la colección de cuarenta y ocho koanes. ¿Cuál es la fuente de poder de Mu, qué es lo que le ha permitido colocarse en primer lugar durante miles de años ante koanes como “¿cuál es el sonido de una sola mano?”, y ¿cuál era tu rostro antes del nacimiento de tus padres?”, que atormentan la mente discursiva y excitan la imaginación?

Mu se mantiene fríamente por encima tanto del intelecto como de la imaginación. Por más que se intente, la razón no es capaz de captar en lo más mínimo el significado de Mu. De hecho, tratar de resolver racionalmente a Mu, nos dicen los maestros, es como “tratar de atravesar una pared de hierro rompiéndose el puño”. Debido a que Mu es absolutamente impermeable a la lógica y a la razón, y además es fácil de pronunciar, ha demostrado ser un bisturí excepcionalmente maniobrable para extirpar de lo más profundo del inconsciente el crecimiento del “pequeño yo”. Llamado ego a menudo por los occidentales, envenena la pureza inherente de la mente y le impide funcionar a su máximo potencial.

Cada koan es una expresión única de la esencia vital, viva e indivisible que no puede captarse por medio del intelecto. A pesar de la incongruencia de los elementos diversos de un koan, estos son profundamente significativos, cada uno apuntando hacia el rostro del hombre antes del nacimiento de sus padres, a su verdadero yo. Para quienes valoran las letras por encima del espíritu, el koan es algo desconcertante, pues en su planteamiento los koanes

deliberadamente arrojan arena a los ojos del intelecto forzándonos a abrir el ojo de la mente y ver el mundo y todo lo que en él existe sin las distorsiones propias de nuestros conceptos.

Los koanes toman por temas objetos tangibles y concretos como un perro, un árbol, un rostro, un dedo que nos hace ver, objetos que, por una parte, tienen un valor absoluto y, por otro, evitan que el intelecto se atasque en conceptos abstractos. Pero el significado de cada koan es el mismo; demuestra que el mundo es un Todo Interdependiente y que cada uno de nosotros es parte de ese Todo.

Los maestros Zen chinos, esos genios espirituales que crearon diálogos paradójicos, no vacilaron en burlarse de la lógica y del sentido común en sus creaciones maravillosas. Al provocar el intelecto a buscar soluciones imposibles por ese medio, los koanes nos revelan las limitaciones inherentes de la mente lógica como un instrumento para realizar la Realidad Última. En el proceso, liberan la mente de la trampa del lenguaje que “es como una camisa de fuerza que imponemos a la experiencia”, nos libera de los dogmas y prejuicios a los que estamos firmemente aferrados. Nos vacía también de la falsa noción de yo-y-el-otro, hasta que un día podamos llegar a percibir que el Mundo de Perfección no es nada diferente de nuestro comer, trabajar, dormir, llorar y reír.

Cuando le preguntaron al maestro de Zen Chung-feng por qué las enseñanzas de los budas y patriarcas se llamaban koanes, respondió: “Los koanes no representan la opinión privada de un solo hombre, sino el principio más alto...”

Este principio está de acuerdo con la fuente espiritual, se corresponde con el significado misterioso, destruye el nacimiento y la muerte y trasciende las pasiones. No puede ser comprendido por la lógica; no puede ser transmitido con palabras; no puede explicarse por la escritura; no puede medirse con la razón... Debido a los elementos esenciales de trascendencia absoluta, de emancipación final y de penetración, nada puede superar al koan.

El gran mérito de los koanes es que nos impulsan, de una manera ingeniosa y a veces dramática, a aprender estas doctrinas no solamente con la razón, sino con todo nuestro ser, sin permitirnos teorizar infinitamente en el campo de lo abstracto.

Heinrich Zimmer dice sobre ciertos tipos de meditación, es especialmente cierto en cuanto a los koanes cuyo espíritu debe demostrarse ante el roshi de forma corporal y no únicamente explicarse.

> “El conocimiento es la recompensa de la acción, pues es a través de hacer cosas que uno se transforma. Al ejecutar un gesto simbólico, es decir, al vivir un papel particular hasta sus últimas consecuencias, uno llega a darse cuenta de la verdad inherente en dicho papel. Al sufrir sus consecuencias, uno explora y agota su contenido...” <

Sin embargo, no debe suponerse que se llega a este punto fácilmente o sin una generosa dosis de frustración.

En Zen Comments on the Mumonkan, el maestro Zen contemporáneo Shibayama cita lo que su maestro dijo respecto a la función del koan: "Supongamos que hay un hombre completamente ciego que va caminando apoyándose sobre su bastón con total dependencia de su intuición para moverse. El papel del koan es quitarle el bastón sin piedad alguna y empujarlo hacia delante después de haberle hecho dar varias vueltas. Ahora el hombre ciego ha perdido todo su apoyo e intuición y no sabe ni a dónde ir ni cómo proceder. Cae en el abismo de la desesperación".

De la misma forma, el koan nos arrebata sin misericordia nuestro intelecto y conocimiento. En pocas palabras, el papel del koan no es conducirnos fácilmente al kensho, sino, al contrario, hacer que nos perdamos y lleguemos a la desesperación.

La solución completa de un koan implica el movimiento de la mente de un estado de ignorancia (engaño) a la vibrante conciencia interna de la verdad viva. La determinación de luchar con un koan se genera en primer lugar por la fe en la realidad de la mente-cuerpo, siendo la lucha misma el esfuerzo de esta mente por deshacerse de las cadenas de la ignorancia y llegar al propio autoconocimiento.

LOS CINCO TIPOS DE ZEN.

Ahora enumeraré los diferentes tipos de Zen. A menos que aprendan a diferenciarlos, podrían equivocarse en puntos decisivos, tales como si el kensho es o no indispensable en el Zen, si el Zen implica ausencia absoluta del pensamiento discursivo y otros temas parecidos. Lo cierto es que, entre los diversos tipos de Zen, hay algunos profundos y otros superficiales, algunos que llevan a la iluminación y otros que no.

De hecho, el Zen se extiende a muchas actividades, como la ceremonia del té, el kendo, el aikido y el judo, entre otras.

En vez de tratar de especificar cada uno, hablaré de las cinco divisiones principales de Zen según la clasificación de Keiho-zenji, uno de los primeros maestros Zen en la China, cuyas categorías son aún perfectamente válidas y útiles. Vistas desde fuera, estas cinco categorías son difíciles de diferenciar. Puede haber ligeras variantes en cuanto a la manera de cruzar piernas, la manera en que se pueden colocar las manos o la regulación de la respiración, pero lo común a todas estas formas son los tres elementos básicos siguientes:

- Una postura erecta al estar sentados
- Un control correcto de la respiración

- La concentración y unificación de la mente y el cuerpo

Los principiantes deben tener en cuenta, sin embargo, que en la esencia y propósito de estas categorías, hay diferencias muy claras.

Estas diferencias serán cruciales cuando estén en dokusan con su roshi individualmente y expongan cuál es su aspiración, pues les permitirá definir su meta con claridad y así podrá asignarles apropiadamente la práctica que más les conviene.

Bompu o Zen ordinario.

La primera de estas categorías es la que se llama bompu o Zen “ordinario” si se compara con los otros cuatro. Cada uno de ellos puede considerarse como un tipo de Zen adecuado para las aspiraciones particulares de los diferentes individuos. El Zen bompu, al estar libre de cualquier forma filosófica y religiosa, es para todos.

Es un Zen que se practica con la creencia de que puede mejorar la salud tanto física como mental. Ya que con toda seguridad no produce efectos adversos, cualquiera puede practicarlo sin importar el credo religioso que tenga, si es que tiene alguno. El Zen bompu cura muchas enfermedades de tipo psicosomático y mejora la salud en general.

A través de la práctica del Zen bompu, uno aprende a concentrarse y a controlar la mente. A casi nadie se le ocurre que hay que aprender a controlar la mente, y por desgracia este adiestramiento básico no está incorporado a la educación contemporánea, puesto que no pertenece a lo que llamamos la adquisición de conocimientos. Sin embargo, sin este aprendizaje de la concentración lo que aprendemos es difícil de retener, puesto que lo aprendemos de forma inapropiada, desperdiциando en el proceso mucha energía. En verdad, estamos virtualmente lisiados a menos que sepamos cómo restringir nuestros pensamientos y concentrar nuestras mentes. Sin duda alguna, la dispersión mental y conceptual, sobre todo si va acompañada de incontinencia verbal, tiene sin duda hacernos vivir una vida bastante limitada. Además, al practicar este excelente modo de entrenamiento mental, verán cómo aumenta su capacidad de resistir a las tentaciones a las cuales sucumbían fácilmente con anterioridad y podrán romper con los apegos que les han atado durante tanto tiempo. Esto tiene como consecuencia un enriquecimiento de la personalidad y un fortalecimiento del carácter, puesto que los tres elementos básicos de la mente —es decir, el intelecto, el sentimiento y la voluntad— se desarrollan en armonía.

Sin embargo, no deja de ser cierto que el Zen bompu, aunque es mucho más beneficioso para el cultivo de la mente que la lectura de muchos libros sobre ética y filosofía, no resuelve el problema fundamental del hombre en relación con el universo.

Zen Gedo

La segunda categoría del Zen se llama gedo. Literalmente, gedo significa “camino externo” y, por tanto, implica desde el punto de vista budista enseñanzas que no son budistas. Este es un Zen relacionado con la religión y la filosofía, pero no es un budismo Zen. El yoga hindú, el confucianismo y su quietud y las prácticas contemplativas en el cristianismo, pertenecen a la categoría de Zen gedo.

Otra característica del Zen gedo es que se practica con frecuencia para dominar ciertas artes que están más allá del alcance del hombre ordinario.

Todo esto se logra cultivando el joriki, que es el poder, energía o fuerza que surge de la extenuante práctica de la concentración mental, de la cual hablaré en detalle más adelante. Aquí diré solamente que el Zen, cuya única meta es el cultivo del joriki para esos fines, no es Zen.

Zen Shojo

El tercer tipo de Zen es el shojo, que literalmente significa “Pequeño Vehículo”. Este es el vehículo de enseñanza que les transportará de un estado mental común, el engaño, a otro extraordinario, la iluminación. Este pequeño vehículo se denomina así debido a que está diseñado para que haya sitio para uno solo. Puede quizás compararse a una bicicleta. El gran vehículo Mahayana, por otra parte, se asemeja a un automóvil o a un camión; puede llevar a otros también. Por tanto, el Zen shojo es el que se ocupa exclusivamente de la propia paz mental.

Este es un Zen que, a pesar de ser Zen, difiere un poco de las más altas enseñanzas. Se trata, más bien, de un Zen simplificado para quienes no logran captar el sentido profundo de la existencia como un todo inseparable, donde todos abrazamos el cosmos en su totalidad. Siendo esto cierto, no se puede lograr una paz mental genuina al buscar nuestra propia salvación mientras permanecemos indiferentes al bienestar de los demás.

Sin embargo, hay ciertas personas —y quizás sea el caso de algunos que me están escuchando— que no pueden llegar a creer en la realidad de un mundo total. Por mucho que se les enseñe que el mundo relativo de las distinciones y opuestos al que se aferran es ilusorio y producto de una visión equívoca, su creencia no cambia. Para esas personas, el mundo parece ser inherentemente malo, lleno de pecado, sufrimiento y dolor, de matar o de morir, y en su desesperación tratan de escapar de él.

Zen Daijo

La cuarta categoría se llama daijo, y tiene como propósito esencial el kensho, es decir, ver la propia naturaleza esencial y realizar el camino en la vida diaria. Para quienes son capaces de comprender la importancia de la iluminación y desean romper con sus propias visiones ilusorias del universo y experimentar la realidad absoluta e indiferenciada, está plenamente operativa esta modalidad de Zen. Así pues, podría decirse que el Zen que niega o devalúa la iluminación no es un Zen daijo verdadero.

En la práctica del zen daijo, la meta inicial es despertar a la propia naturaleza, pero después de la iluminación uno se da cuenta de que el zazén es más que un medio para llegar a la iluminación. Es la actualización de nuestra Naturaleza Verdadera. En este tipo de Zen, cuyo objetivo es el despertar-kensho, es fácil confundir al zazén como un medio solamente. Sin embargo, un maestro competente hará notar desde el principio que el zazén es, de hecho, la actualización de la naturaleza bídica innata y no solamente una técnica para alcanzar la iluminación.

Como el mismo Dogenzenji dijo, “cuanto más profundamente se experimenta el kensho, más se percibe la necesidad de la práctica.”

ZEN Saijojo

Es el último de los cinco tipos, el más alto vehículo, la culminación y coronación del Zen. Este fue el Zen que practicaron todos los Budas del pasado y es la expresión de la Vida Absoluta, la vida en su forma más pura. Es el zazén que Dogenzenji recomendaba principalmente e implica no intentar alcanzar el kensho ni ningún otro objetivo. Lo llamamos shikantaza que ya he comentado anteriormente. En esta práctica, la más alta de todas, se funden los medios y el fin. El zen daijo y el zen saijojo son, de hecho, complementarios. La escuela Rinzai coloca al daijo por encima del saijojo, mientras que la escuela Soto coloca al revés estas categorías. Cuando el saijojo se practica correctamente, uno se sienta con la firme convicción de que el zazén es la actualización de nuestra Naturaleza Verdadera, y al mismo tiempo uno se sienta con la fe total de que llegara el día en que, tras exclamar ¡AH ESTO ERA!, realizará inequívocamente esta Naturaleza Verdadera. De aquí que no sea necesario esforzarse conscientemente para obtener el estado de iluminación o kensho.

LAS METAS DEL ZEN Y SUS FRUTOS.

Las metas y resultados que persigue en Zen, son:

1. Joriki. El desarrollo del poder de concentración

2. Chie. La sabiduría intuitiva
3. Kensho
4. Shamadi
5. Mujodo no tai gen. La actualización del camino en nuestras vidas diarias.
6. Ecuanimidad
7. Armonía
8. Equilibrio
9. Sabiduría

Estos nueve puntos forman una unidad inseparable, pero por motivos de análisis los trataré de forma individual.

Joriki

Es el poder o fuerza que surge cuando la mente se ha unificado y ha llegado a la concentración en un solo punto. Esto es más que la capacidad de concentrarse, en el sentido usual de la palabra. Es un poder dinámico que, una vez movilizado, nos permite, aun en la situación más súbita e inesperada, actuar instantáneamente, sin tiempo alguno para intelectualizar y de una manera absolutamente apropiada con las circunstancias. Al desarrollar joriki no somos esclavos de las pasiones ni nos encontramos a merced del entorno ni de los diferentes fenómenos de la vida diaria. Podemos controlarnos a nosotros mismos y a las circunstancias de la vida, y movernos con perfecta libertad y ecuanimidad. El joriki también hace posible cultivar un estado en el que la mente se vuelve como el agua, clara y serena. Es uno de los primeros y más rápidos frutos del zazén.

Los primeros dos tipos de Zen, a los que me he referido antes, dependen por completo del joriki. Ahora bien, aunque el poder del joriki puede ampliarse infinitamente por medio de una práctica regular, este irá disminuyendo y terminará por desvanecerse si dejamos de practicar. Y mientras es cierto que muchas capacidades poco habituales surgen del joriki, como la intuición y la premonición, también es cierto que con ellas, exclusivamente, es difícil romper las raíces de la visión ilusoria del mundo. El poder de la concentración, por sí solo, no es suficiente para los más altos tipos de Zen; ineludiblemente debe existir el despertar o kensho y su estado sublime, daikensho.

Chie

El chie es un tipo de sabiduría intuitiva, una comprensión profunda y global de la realidad que va más allá del conocimiento racional. Esta capacidad se origina cuando el practicante “se da cuenta” de su naturaleza esencial, de la unidad subyacente entre sí mismo y el universo. Es

una percepción que no se limita a lo intelectual, sino que surge de la experiencia directa en la meditación, permitiendo al estudiante percibir una dimensión absoluta y espiritual en todo lo que le rodea. Este conocimiento intuitivo, lejos de ser abstracto, se manifiesta en una vivencia tangible que revitaliza su vida interior, potenciando su capacidad para amar, comprender y actuar con libertad.

Kensho

Ya comentado al inicio, kensho, o “ver la propia naturaleza verdadera”, es uno de los objetivos centrales en el camino Zen. Se trata de una realización profunda y súbita de la naturaleza esencial de uno mismo y, al mismo tiempo, de la naturaleza última del universo. Es el descubrimiento interno de que “siempre, desde el principio, he sido completo y perfecto.” ¡Qué maravilloso! Este tipo de experiencia es universal en su esencia para quienes lo alcanzan, aunque no todas las experiencias de kensho son iguales en grado e intensidad. Existen diferencias significativas en cuanto a la claridad, profundidad y totalidad de esta comprensión. Para ilustrarlo, imaginemos a una persona ciega de nacimiento que gradualmente recobra la vista. Al principio solo distingue objetos cercanos y borrosos; pero a medida que su visión mejora, empieza a captar con mayor claridad objetos a diferentes distancias, hasta finalmente poder ver con nitidez todo lo que le rodea. Aunque el mundo percibido es el mismo, la experiencia cambia drásticamente en claridad y precisión en cada etapa, del mismo modo en que la nieve y el carbón son distintos. Así sucede con el kensho. Su esencia es una, pero su profundidad puede variar inmensamente entre quienes lo experimentan.

Samadhi

El samadhi, en cambio, es un estado de absorción meditativa y unión con el momento presente, en el que se disuelve la distinción entre sujeto y objeto. En su expresión más profunda, el samadhi o abismamiento permite la experiencia de unidad total con el Ser, de modo que la acción y el ser se integran de manera fluida y natural. Este estado de contemplación pura se convierte en una fuerza integradora, que no solo transforma la meditación en una experiencia de trascendencia, sino que también permite llevar esa conexión profunda a la vida diaria. Así, el samadhi fomenta una armonía en la acción cotidiana, permitiendo que cada actividad se realice desde un estado de plena presencia y equilibrio interior.

Mujodo no taigen

Es el estado de actualización del conocimiento y experimentación de la realidad tal como es, a través de nuestro ser completo y nuestras actividades diarias. En este punto no se distinguen los fines de los medios. El zen de tipo saijojo, al cual me he referido como el quinto y más alto tipo de Zen, corresponde a esta etapa. Cuando uno se sienta con total seriedad y sin ego, siguiendo las instrucciones de un maestro competente, la mente se encuentra plenamente consciente. A la vez, está libre de pensamientos, como una hoja de papel blanca e inmaculada. En ese estado, ocurre un desdoblamiento de la naturaleza intrínseca, haya o no alcanzado el kensho. Respecto a esto, debo poner énfasis en que solo con el despertar verdadero aprehenderán de manera directa la verdad de su Naturaleza y se darán cuenta de que el saijojo, el más puro tipo de Zen, no es el distinto del zen que se practicó en los primeros tiempos.

La práctica del Zen debe comprender estos objetivos, puesto que todos se encuentran interrelacionados. Hay, por ejemplo, una conexión esencial entre el joriki y el kensho. El kensho es “la sabiduría asociada naturalmente con el joriki”, que es el poder que surge de nuestra concentración. El joriki también está conectado al kensho de otra manera. Muchas personas jamás podrán alcanzar el kensho hasta que no hayan cultivado antes cierta cantidad de joriki, pues de otra forma estarán demasiado inquietos, nerviosos e inestables para perseverar en su zazén. Además, a menos que sea fortalecida por el joriki, una sola experiencia de kensho no tendrá un efecto apreciable en su vida y eventualmente se desvanecerá como un recuerdo. Pues, aunque a través de la experiencia del kensho uno ve la unidad subyacente del cosmos con el ojo de la mente, sin el joriki no se puede actuar con toda la fuerza del ser dentro de la visión interna que ha sido revelada.

Del mismo modo, hay una interconexión entre el kensho y el tercero de estos objetivos, el Mujodo no taigen. El kensho manifestado en todas sus acciones es Mujodo no taigen. Con la iluminación perfecta (Daikensho) nos damos cuenta de que es falsa nuestra concepción del mundo, es dual y antitético y, como consecuencia, el mundo de la Unidad, de la verdadera armonía y paz, finalmente se revela.

La escuela Rinzai tiende a hacer del kensho el objetivo final del zazén y pasa superficialmente por el joriki y el Mujodo no taigen. De aquí que la práctica continua después de la iluminación se minimice y que el estudio de koanes, no apoyado por el zazén, y poco relacionado con la vida diaria, se vuelva esencialmente un juego intelectual en vez de un medio de ampliar y fortalecer la iluminación.

Por otra parte, mientras la práctica recomendada por la escuela Soto oficial hoy día pone énfasis en el mujodo no taigen, de hecho, se ha convertido en nada más que la acumulación

de joriki, que como dije antes, “se escapa” o disminuye desapareciendo finalmente a menos que el zazén se practique con regularidad.

Ecuanimidad

La ecuanimidad es un estado alcanzado mediante la práctica del zazén, reflejando la paz interna y la ausencia de miedo, permitiendo a menudo de forma intuitiva tomar las decisiones mejores en cada una de las situaciones que vivimos. Ejemplos de este estado incluyen la capacidad de enfrentar situaciones difíciles con tranquilidad, como la historia del monje Zen que, ante un general amenazante, muestra calma absoluta. Este fruto del zazén refleja la disolución del “yo” y el desapego de la dualidad.

Armonía

El zazén enseña a reconocer la armonía en la naturaleza y en las aparentes contradicciones. Todo es una manifestación de unidad, libre de juicio. La práctica ayuda a aceptar la vida tal como es, sin resistencias, comprendiendo la interrelación de opuestos como vida y muerte, tristeza y alegría, y las experiencias de vacío y plenitud que surgen y desaparecen.

Equilibrio

En zazén, el equilibrio surge de la quietud y la atención plena, llevando al practicante a un estado de serenidad que se extiende más allá de la meditación, incluso en movimiento (como en kinhin o samu). Este equilibrio trasciende los extremos y se alcanza en un “punto medio mental” que integra las dualidades, proporcionando una estabilidad interna firme y constante en la vida diaria.

Sabiduría

La verdadera sabiduría en el Zen trasciende el conocimiento intelectual. Se manifiesta en la realización de que “yo soy eso”, como experimentó Buda. Este conocimiento intuitivo permite reconocer la unidad fundamental y la naturaleza única en todas las cosas.

UNIDAD Y PLURALIDAD

Al tener kensho se percibe el mundo de la unidad o de la igualdad y esta realización puede ser superficial o profunda; por lo general, al principio el kensho es superficial. Pero en ambos casos, al principio no se comprende el mundo de las diferenciaciones, el mundo que ordinariamente todos asumen comprender. A medida que se continúa la práctica con koanes,

la conciencia del mundo de la unidad, de la no diferenciación, se vuelve más clara y, puesto que es a través de este mundo de unidad que se ve el mundo de la diferenciación, este último también se clarifica.

Al principio, la percepción de la unidad no es clara; aún existe la idea de que “algo me confronta”. Gradualmente, esta barrera se disuelve por medio de la práctica al volverse más profunda. Aun así, la sensación de que en realidad los otros son uno es bastante débil, particularmente cuando hablamos de otras personas que tienen características que nos disgustan. Con un kensho superficial, aún dudamos del hecho de que esas personas son en realidad nosotros mismos. Con una preparación y entrenamiento posteriores, sin embargo, es posible vivir una vida de igualdad y ver que las personas en quienes vemos características negativas no son nada menos que nosotros mismos. Cuando en verdad nos damos cuenta del mundo de la unidad, no es posible combatir contra otro, aunque quisiera matarnos, pues esa persona no es sino la manifestación de uno mismo. El que ha tomado conciencia del mundo de la igualdad verá con compasión hasta a las personas que tengan intenciones homicidas, porque en un sentido fundamental ellas y él tienen el mismo valor. De la misma forma, toda la naturaleza, las montañas, los ríos y todo el universo se perciben como uno mismo.

En esta concienciación más profunda de la unidad se aprecia el valor precioso de cada objeto del universo, sin rechazar nada, puesto que tanto las cosas como las personas, son vistas como aspectos esenciales de uno mismo. Esta conciencia más profunda, les advierto, llega solamente una vez que su práctica ha madurado.

Tomemos el cuerpo como un ejemplo concreto de la igualdad absoluta de las cosas. Al tomar conciencia del aspecto de igualdad, de que cada objeto tiene el mismo valor, su cara y las plantas de sus pies no son diferentes; una no es más alta ni las otras más bajas. Igualmente, un ofensor de la ley no es inherentemente malo, ni una persona que sigue la ley es un pilar de virtud. Sin embargo, para que la ley funcione en armonía, las personas que van en contra de las leyes establecidas —que matan o roban, por ejemplo— deben ser segregadas para la protección de la sociedad. Al ser esto cierto, resulta claro que hay otro aspecto que es el de la relatividad. En este caso, de distinción moral.

Cuando llegué a Norteamérica y veía a las personas, todas me parecían iguales. Ahora puedo diferenciar con mucha facilidad sus caras. Uno solamente puede ayudar a los demás cuando es capaz de reconocer y aceptar las diferencias entre las personas, viendo a cada una a la luz de sus cualidades únicas. El poder hacerlo representa un avanzado estado de entrenamiento.

Incluso después del kensho, cuando uno percibe que todo es uno y ya no se siente confrontado por el mundo externo, todavía no es posible vivir a través de esa experiencia. De alguna manera, uno sigue regresando al estado mental anterior. Sin embargo, si uno continúa avanzando con koanes, cada vez que se resuelve otro koan, la experiencia se reafirma y se

regresa al mundo de la no-dualidad con mayor claridad. Gradualmente, la claridad y capacidad de vivir en este mundo de unidad mejoran.

De modo que existe tanto lo repentino como lo gradual en el entrenamiento Zen. La experiencia de despertar es repentina, pero la integración de esta experiencia a la vida es gradual. El despertar rápido no es necesariamente ventajoso y que el despertar tome largo tiempo tampoco es necesariamente desventajoso. Cuando se practica con intensidad, cada día uno actualiza en su vida el aspecto de unidad. Aunque no estemos luchando por la iluminación, gradualmente nos hacemos conscientes del mundo de la igualdad a través de un zazén hecho de todo corazón y con una mente totalmente concentrada.

Al oír esto último podrían pensar, “si a través de un zazén serio se está actualizando el estado del kensho nuestra vida diaria, ¿qué necesidad hay de pensar en el kensho?” Como me han escuchado decir muchas veces, cuando uno está involucrado en el zazén al punto de autotrascendencia, esto es la manifestación de la iluminación. Por tanto, en el Zen se dice: “un minuto de sentarse, un minuto de ser un Buda”. El zazén es la causa de la cual la iluminación es el efecto. Pero puesto que esta causa y efecto son simultáneos, uno no es consciente de tal iluminación. Tomar conciencia de esta iluminación intrínseca, exclamando de pronto, ¡“Ah!, jesto es!”, es algo diferente. Esto último es un efecto particular, diferente de la “causa y efecto son uno” y para ser conscientes de ello hay que tener mucha fe en que uno puede despertar a su Naturaleza Verdadera. No debe pasarse por alto este punto vital.

LOS TRES ELEMENTOS ESENCIALES EN LA PRÁCTICA DEL ZEN

El primero de los tres elementos de la práctica Zen, es una fe profunda (daishinkon) que va más allá de una creencia. El ideograma de koan significa “raíz” y el de shin, “fe”. Por tanto, la frase implica una fe firme y profundamente enraizada, inamovible, como un árbol inmenso o una roca enorme. Es una fe, además, sin los tintes de la creencia en lo sobrenatural o en la superstición. Está basada en la base de la proclamación de que, en la naturaleza humana, toda la existencia es intrínsecamente completa, sin fallos, omnipotente. En una palabra, justa y perfecta. Sin una fe inamovible en el corazón de la enseñanza de Buda, es difícil llegar lejos con la práctica.

La segunda calidad indispensable es una sensación de fuerte duda (daigidan). No es una simple duda, sino una “masa de duda” que inevitablemente surge de una fe profunda. Es una duda de por qué el mundo y nosotros parecemos tan imperfectos, tan llenos de ansiedad, sufrimiento, dolor, cuando de hecho nuestra fe profunda nos dice que exactamente lo contrario es cierto. Es una duda que nos deja sin tregua; es como si supiéramos muy bien que somos millonarios; sin embargo, inexplicablemente nos encontramos en estado de extrema

necesidad sin un euro en el bolsillo. Una gran duda existe en proporción a una fe profunda. La duda intrínsecamente relacionada con la realidad. Lo que vemos y percibimos, suele estar filtrado por los velos de Maya. Estos velos, que se van adquiriendo después de ser niños, tienen dos objetivos claramente definidos: uno, implementar filtros, puesto que no todo el mundo sería capaz de comprender la Verdadera Realidad y ver la Luz. Y el otro, porque un exceso de luz, podría cegarnos. Por tanto, el desvelamiento, es un proceso intrínsecamente relacionado con el zazén.

En la filosofía hindú, especialmente en la tradición de Advaita Vedanta, Maya es el principio de ilusión que vela o distorsiona la realidad absoluta (Brahmán). Los “velos de Maya” son las barreras que impiden al individuo percibir esta verdad última, llevándolo a confundir lo transitorio y cambiante del mundo material con lo permanente. Según esta visión, la ignorancia (avidya en el budismo) es la causa de estos velos, que generan un sentido de separación y dualidad, impidiendo que el individuo experimente su unidad esencial con lo divino. La duda que aparece, es si es cierto o no lo que nos muestran nuestros sentidos.

Los velos de Maya comprenden:

1. Identificación con el cuerpo y la mente: Creer que uno es su cuerpo y su mente, en lugar de una conciencia, mente o alma.
2. Dualidad: Percibir el mundo en términos de separación entre sujeto y objeto, sin reconocer la unidad fundamental de todo.
3. Deseos y aversiones: Estas emociones arraigan al individuo en la ilusión, alejándolo de la realización espiritual.

En el Zen, la ignorancia es el velo más profundo. Es la raíz de todos los otros velos y se refiere a la incapacidad de ver la realidad tal como es, sin distorsiones. Esta ignorancia impide reconocer nuestra verdadera naturaleza, lo que nos lleva a vivir en un estado de separación y confusión. Estos velos, conocidos en la tradición hindú de la que bebe el budismo y el zen, como los velos de Maya, como ya he comentado antes, generan la ignorancia.

A través de la práctica del Zen, especialmente del zazén (meditación sentada), estos “velos” se disuelven gradualmente, permitiendo que la mente se vea libre de ilusiones y alcance un estado de claridad y realización.

Puedo ilustrar este estado mental con un ejemplo muy simple. Piensen en un hombre que está sentado fumando y de pronto ya no encuentra la pipa que hace un momento tenía en la mano. Empieza a buscarla con la absoluta certeza de que la hallará. Estaba allí hace un momento, nadie se ha acercado, no pudo haber desaparecido. Cuanto más tarda en encontrarla, mayor es su energía y determinación de hallarla.

(En el Zen, “duda” no implica escepticismo, sino un estado de perplejidad, de un preguntarse profundo, un intenso autocuestionamiento.)

De esta separación de duda surge naturalmente el tercer elemento inicial, una fuerte determinación (daifunshi).

Es una determinación avasalladora de deshacerse de esa duda con toda nuestra energía y voluntad. Al creer con todos los poros de nuestro cuerpo que todos estamos dotados con una mente inmaculada, nos decidimos a descubrir y experimentar la realidad de esta mente en nosotros mismos.

NIVELES DE ASPIRACIÓN Y MOTIVACIONES

Aunque todos hagamos zazén, nuestras aspiraciones individuales no son las mismas. Estas aspiraciones podrían definirse en cuatro niveles principales.

El primer nivel y el más superficial no implica ni fe ni una ligera comprensión del Zen. Uno simplemente se entera de que existe el Zen y decide que le gustaría sentarse a hacer zazén solo o en grupo en un sesshin (intensivo). Sin embargo, el hecho de que una persona, de entre los millones de seres que desconocen el Zen, se sienta atraído por una enseñanza de más de 2500 años de antigüedad, no es desde el punto de vista budista ninguna casualidad, y se considera que tiene un significado espiritual profundo.

El segundo nivel de aspiración es aquel en que el deseo no va más allá de alcanzar un mejoramiento físico o mental, o ambos. Esto, como recordarán, pertenece a la primera de las cinco clasificaciones de Zen, concretamente el Zen bompu (ordinario).

En el tercer nivel encontramos a las personas que, ya no satisfechas con mejorar su bienestar físico y mental, aspiran a seguir un camino de profunda transformación espiritual. Reconocen la amplitud de una visión cósmica que no limita la existencia a una sola vida, sino que la concibe como un proceso evolutivo continuo, donde el destino humano se completa al alcanzar la plena realización. Además, han establecido una fe en la posibilidad de la iluminación y, aunque aún no han despertado plenamente a la decisión de alcanzarla, su deseo de seguir este camino espiritual es claro y genuino.

El cuarto nivel comprende a aquellos comprometidos a realizar su verdadero yo. Saben que esta experiencia es una realidad viva porque conocen gente que la ha tenido y están convencidos de que ellos también la pueden alcanzar. Al llegar ante el maestro tienen una mente abierta y un corazón humilde, listos para seguir el rumbo que les indique, con el conocimiento de que al hacerlo pueden alcanzar su meta en el menor tiempo posible.

Una vez hayan clarificado su aspiración y motivaciones, cada uno de ustedes se presentará en dokusan delante de su roshi (maestro) y él les preguntará cuál es la naturaleza de su aspiración, es decir, en cuál de las cuatro categorías se encuentran. Díganle sus sentimientos con honestidad. No agreguen nada por orgullo ni quiten nada por falsa modestia.

Dependiendo de lo que le digan, les asignará el tipo de zazén que les resulte más adecuado.

No hay una práctica definitiva que se aplique a todos. Hablando en general, a aquel que se coloca en el primer nivel, se le asignará contar sus respiraciones; al que se encuentra en el segundo, se le asignará seguir sus respiraciones; en el tercer nivel, shikan-taza, y en el cuarto, un koan, generalmente.

Cuando un estudiante viene a verme individualmente por vez primera, con frecuencia da respuestas curiosas.

Algunos dicen: "Creo que estoy entre el primer y el segundo nivel". Otros me dicen —tengo problemas estomacales crónicos—. ¿Podría asignarme un tipo de zazén que me ayude con esto?". O a veces la persona dirá: "Estoy medio neurótico, ¿qué tipo de zazén es bueno para eso?".

Dependiendo del tipo de persona y la fuerza de su determinación, un maestro recomienda la que cree que será la práctica más adecuada. Solo si le hablan con franqueza, puede seleccionar la práctica más efectiva para cada uno y acompañarle hasta realizar su aspiración.

BREVE HISTORIA DE BUDA

Buda, cuyo nombre real fue Siddhartha Gautama, fue un príncipe que nació en la región de lo que hoy es Nepal alrededor del siglo V a. C. Criado en el lujo, se le protegió de las realidades duras de la vida, pero a los 29 años experimentó las "Cuatro Visiones": un anciano, un enfermo, un cadáver y un asceta. Estas visiones lo llevaron a cuestionar la naturaleza del sufrimiento y el sentido de la vida.

Renunció a su vida principesca y se dedicó a una intensa búsqueda espiritual que lo llevó a la meditación y a realizar duras prácticas ascéticas. Finalmente, a los 35 años, tras meditar profundamente bajo el árbol de Bodhi, alcanzó el estado de iluminación y se convirtió en el "Buda", que significa "El Despierto". Dedicó el resto de su vida a enseñar a otros el camino hacia la liberación del sufrimiento hasta su muerte a los 80 años. Los sutras son los escritos de sus enseñanzas, dictadas a sus discípulos, que los escribieron al final de su vida.

LAS CUATRO NOBLES VERDADES

Las Cuatro Nobles Verdades son el fundamento de las enseñanzas de Buda y ofrecen un diagnóstico y una solución al sufrimiento humano. Estas verdades explican por qué experimentamos sufrimiento y cómo podemos superarlo para alcanzar la paz interior. A continuación, enumeraré cada una de ellas:

1. La Verdad del sufrimiento

Esta verdad reconoce que la vida está marcada por el sufrimiento y la insatisfacción. Este sufrimiento no solo se refiere al dolor físico o emocional evidente, sino también a una sensación más sutil de falta de estar completo del todo, del hecho de que nada en la vida es permanente y de que todo está sujeto al cambio. Incluso los momentos de felicidad y placer son efímeros y llevan consigo la semilla del descontento cuando desaparecen.

2. La Verdad del origen del sufrimiento

El origen del sufrimiento se encuentra en el deseo y el apego, conocidos como “tanha” (sed). Estos deseos van desde el anhelo de placeres sensoriales hasta el deseo de evitar el dolor y la incomodidad. La ignorancia acerca de la verdadera naturaleza de la realidad —la ilusión de que las cosas son permanentes y de que existe un “yo” fijo— también alimenta este ciclo de sufrimiento.

3. La Verdad de la cesación del sufrimiento

Esta verdad enseña que es posible superar y poner fin al sufrimiento. La cesación del sufrimiento, conocida como nirvana, satori o kensho, en función del idioma que utilicemos, es el estado en el que la persona se libera de los apegos y deseos, alcanzando una profunda paz y libertad. Este estado no es solo la ausencia de sufrimiento, sino una experiencia de gozo, serenidad y claridad absoluta.

3. La Verdad del camino que conduce a la cesación del sufrimiento

El camino para alcanzar la cesación del sufrimiento es el *Noble Óctuple Camino*, un conjunto de prácticas que guían a la persona hacia una vida ética, mental y espiritual. Este camino abarca la sabiduría (visión e intención correctas), la conducta ética (expresión, acción y medios de vida correctos), y la disciplina mental (esfuerzo, atención y concentración correctos). No es un proceso lineal, sino una práctica continua que transforma la mente y la conducta hacia un estado de equilibrio y comprensión.

Estas verdades forman un ciclo interconectado; el reconocimiento del sufrimiento lleva a la comprensión de su causa; el conocimiento de su causa permite vislumbrar la posibilidad de su cesación, y el camino proporciona la metodología para alcanzarla.

EL NOBLE ÓCTUPLE CAMINO.

Es la guía práctica que Buda enseñó para liberarse del sufrimiento y alcanzar la Unidad. No es un camino secuencial, sino que los ocho pasos se entrelazan y deben practicarse de manera integral. A continuación, explico cada paso y cómo aplicarlo en la vida diaria.

1. *Visión Correcta*

Implícita la comprensión profunda de las Cuatro Nobles Verdades y la naturaleza de la realidad. Implícita el reconocimiento de que la vida implica sufrimiento y que este puede superarse.

- Práctica: Reflexionen sobre la impermanencia de la vida y observen cómo el apego y el deseo generan insatisfacción. Lean y mediten sobre las enseñanzas para fortalecer tu entendimiento.

2. *Intención correcta*

Se trata de cultivar pensamientos generosos, actuar de buena voluntad y evitar la violencia. La intención correcta aleja el pensamiento egoísta y fomenta la compasión.

- Práctica: Antes de actuar o hablar, pregúntense si tu intención es altruista y compasiva. Mediten para desarrollar la capacidad de desear el bienestar de todos los seres vivos.

3. *Hablar o comunicarse correctamente*

Consiste en abstenerse de mentir, criticar destructivamente, usar lenguaje ofensivo o hablar de manera frívola. La palabra debe ser útil y constructiva.

- Práctica: Sean conscientes de lo que dicen. Antes de hablar, pregúntense: “¿Es verdad?” ¿Es necesario? ¿Es amable?”. Practiquen el silencio en situaciones donde hablar no sea beneficioso.

4. *Acción correcta*

Este paso promueve actuar de manera ética, absteniéndose de causar daño a otros seres vivos, lo que incluye no matar, robar o comportarse de forma inmoral.

- Práctica: Hagan un esfuerzo consciente para vivir de acuerdo con principios éticos. Traten a los demás con respeto y bondad, y eviten comportamientos que generen sufrimiento.

5. *Medios de vida correctos*

Implícita ganarse la vida de manera que no perjudique a otros seres ni fomente la injusticia. Es importante que su ocupación sea ética y no cause daño ni incite a malas actitudes y hábitos.

- Práctica: Reflexionen sobre tu trabajo y consideren si contribuye al bienestar o, por el contrario, perpetúa el sufrimiento. Si es necesario, busquen formas de alinearse mejor con su trabajo si su reflexión les sugiere cambios.

6. Esfuerzo correcto

El esfuerzo correcto implica canalizar su energía hacia pensamientos y acciones positivas, evitando los estados mentales nocivos y promoviendo los beneficiosos.

- Práctica: Dediquen tiempo a identificar pensamientos negativos y reemplazarlos con ideas constructivas. Mediten regularmente para fortalecer su autocontrol y voluntad.

7. Atención correcta

Es la práctica de la plena conciencia, estar presentes y observar la realidad tal como es, sin juicios ni distracciones. Se trata de notar lo que ocurre en su mente y cuerpo con claridad.

- Práctica: Ejerciten la meditación con atención plena. Lleven a cabo actividades cotidianas (comer, caminar, trabajar) con total presencia y conciencia de sus acciones. Es el concepto de Samu en el Zen.

8. Concentración correcta

Es la práctica de la meditación profunda que lleva a estados de calma y absorción mental. Permite cultivar una mente centrada y enfocada.

- Práctica: Dediquen tiempo a la meditación diaria para entrenar tu capacidad de concentración. Trabajen en mantener un estado mental sereno y atento, especialmente en momentos de estrés o conflicto.

Poniendo en práctica el *Noble Óctuple Camino*

Integrar estos pasos requiere compromiso y paciencia. Una forma de comenzar es elegir uno o dos aspectos en los que enfocarte al principio, como la atención correcta y el habla correcta, y luego expandir su práctica a los demás pasos. La clave es la práctica constante y la reflexión sobre sus progresos, reconociendo que la transformación personal es un camino gradual hacia un estado de mayor comprensión y compasión.

CONTEXTO HISTÓRICO DEL ZEN

El desarrollo del Zen es el resultado de un proceso histórico que fusiona influencias del hinduismo, el taoísmo y el budismo, dando lugar a una tradición única en el contexto del Asia Oriental.

Hinduismo y sus influencias

El hinduismo es una de las religiones más antiguas del mundo, con una tradición muy rica que abarca textos como los Vedas y los Upanishads, los cuales exploran la naturaleza del alma (Atmán), la realidad última (Brahmán) y la práctica de la meditación para alcanzar la liberación (moksha). Estas ideas influyeron en la espiritualidad india y sentaron las bases para el surgimiento del budismo.

El surgimiento del Budismo

En el siglo V a. C., Buda (Siddhartha Gautama) emergió en el contexto de la sociedad hindú, cuestionando y renovando conceptos clave. Mientras que el hinduismo sostenía la creencia en un alma eterna (Atmán), Buda introdujo la noción de anatman (no-yo) y enfatizó el camino hacia la iluminación a través de la meditación y la ética, basado en las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Camino. El budismo se extendió rápidamente por Asia, adaptándose a diversas culturas.

La Filosofía Taoísta

El taoísmo, desarrollado en China alrededor del siglo IV a. C., se centra en la armonía con la naturaleza y el Tao (la vía o el camino), que es el principio fundamental e indefinible del universo. Sus enseñanzas, plasmadas en textos como el Tao Te Ching de Lao-Tsé, promueven la simplicidad, el desapego y la práctica de la meditación para fluir con la vida de forma natural y sin esfuerzo (wu wei).

La fusión en el Zen

Cuando el budismo llegó a China en el siglo I d. C., fue asimilado y transformado por la cultura y el pensamiento chino, particularmente por el taoísmo. Esta integración dio como resultado la creación del Cha (precursor del Zen). El Cha enfatizaba la práctica de la meditación sentada (zazén), la experiencia directa de la realidad sin intermediarios conceptuales y la intuición más allá del discurso racional.

Alrededor del siglo VII d. C., el Chan floreció con maestros como Bodhidharma, considerado el primer patriarca del Zen en China, quien subrayaba la práctica meditativa y la percepción directa de la naturaleza bídica en cada ser. El Zen llegó a Japón en los siglos XII y XIII, adaptándose a la cultura japonesa y consolidándose como una práctica de simplicidad y disciplina en la vida diaria, con influencias en las artes, la poesía y la ética samurái.

El Zen es, por tanto, una síntesis que obtiene de la meditación profunda y la ética del budismo, la intuición y naturalidad del taoísmo, y las raíces filosóficas del hinduismo, sus más profundas raíces. Se desarrolló en un contexto en el que la búsqueda de la verdad interior y la armonía con el universo se unieron en una práctica que enfatiza la experiencia directa, la simplicidad y el desapego de las estructuras mentales.

Breve historia de Dogen Zenji (1200-1253)

Dōgen Zenji fue un monje budista japonés, filósofo y maestro que desempeñó un papel crucial en la introducción y desarrollo del Zen en Japón, específicamente de la escuela Sōtō. Nacido en una familia noble, Dōgen quedó huérfano a una edad temprana, lo que despertó en él una profunda reflexión sobre la impermanencia de la vida. Ingresó al monacato buscando respuestas a la pregunta fundamental de por qué los seres sufren. Insatisfecho con las enseñanzas del budismo establecidas en Japón, viajó a China en 1223, donde estudió bajo el maestro Rujing del linaje Caodong (equivalente a Sōtō en Japón). Bajo la guía de Rujing, Dōgen alcanzó un despertar profundo.

Su influencia en el Zen japonés

Al regresar a Japón, Dōgen fundó el templo Eihei-ji, que se convirtió en el centro de la escuela Sōtō. Dōgen enfatizó la práctica del zazén (meditación sentada) como el núcleo de la vida monástica y espiritual. Para él, la práctica de la meditación no era un medio para alcanzar la iluminación, sino la expresión misma de la iluminación. En su obra principal, el Shōbōgenzo (“La verdadera visión del Dharma”), Dōgen articuló su filosofía, destacando la unidad entre práctica y realización.

Dōgen influyó en el Zen japonés al promover una forma de práctica accesible, centrada en la experiencia directa y sin rituales excesivos. Su enfoque puso énfasis en la simplicidad y la disciplina interior, características que definieron y diferenciaron al Zen en Japón. Su legado perdura y sigue siendo fundamental para la práctica Zen en todo el mundo.

Breve historia de Rinzai (Linji, en chino, 820-866)

Rinzai, fue un destacado maestro budista chino del siglo IX y el fundador de la escuela Rinzai del Zen. Su enfoque y enseñanzas jugaron un papel crucial en la forma en que el Zen se desarrolló y se entendió en China y, posteriormente, en Japón.

Nacido en la provincia de Zhejiang, Rinzai se convirtió en monje budista y estudió en varios monasterios. A lo largo de su búsqueda espiritual, fue influenciado por las enseñanzas de maestros anteriores, pero fue con el maestro Huangbo que encontró su verdadero despertar.

Huangbo enfatizaba la importancia de la intuición y la comprensión directa de la naturaleza bídica, lo que marcó profundamente la enseñanza de Rinzai.

Es conocido por su enfoque en la práctica de los koans, que son enigmáticas preguntas o diálogos destinados a provocar un estado de introspección profunda y romper patrones de pensamiento habitual. La técnica del koan se utiliza para desafiar la lógica del discípulo y llevarlo a una experiencia directa de la realidad, promoviendo así una comprensión más allá de las palabras y conceptos.

La escuela Rinzai, que se estableció en Japón en el siglo XII, se caracteriza por su énfasis en la meditación intensa y la práctica del koan, lo que contrastó con el enfoque más gradual y tranquilo de la escuela Sōtō, fundada por Dōgen. Rinzai introdujo un estilo enérgico y dinámico de meditación que incluía sesiones de zazén y discusiones sobre koans, convirtiéndose en una de las corrientes más influyentes del Zen japonés.

Rinzai también destacó la importancia de la experiencia directa sobre la teoría, lo que fomentó un ambiente de práctica más activo y desafiante. Su legado perdura en la práctica del Zen en Japón y en el interés contemporáneo por el uso de koans en la meditación y la enseñanza del Zen en todo el mundo.

El Linaje Sambo Zen

La filosofía de la escuela Sambo Zen se centra en la práctica del zazén como vía hacia el kensho (visión de la verdadera naturaleza) y su integración en la vida diaria. Esta escuela combina métodos de las tradiciones Soto y Rinzai, buscando una práctica más accesible y efectiva para el despertar espiritual. Sambo Zen prioriza tanto la meditación sentada como el trabajo con koans, fusionando disciplina y apertura para guiar a sus estudiantes hacia experiencias profundas de realización espiritual, potenciando la metodología milenaria liderada por las escuelas Soto y Rinzai.

La escuela fue fundada en 1954 en Japón por Yasutani Haku'un Roshi. Su objetivo fue integrar las enseñanzas de las escuelas Soto y Rinzai para hacer el Zen más accesible y efectivo, especialmente para los practicantes laicos, enfatizando el kensho y la práctica del zazén en la vida cotidiana.

GLOSARIO

Bodhisattva: Palabra en sánscrito que significa ser (sattva) de sabiduría (bodhi). Es una persona despierta que, por dedicarse a ayudar a todos los seres vivos para que alcancen la iluminación, pospone su propia liberación suprema por el beneficio de los demás.

Buda: (Buddha) Es el nombre o calificativo que se da a una persona que ha despertado a la verdadera naturaleza de la existencia, es decir, a una persona que sabe quién y qué es.

Denota el “estado de despierto”. La palabra Buda también se refiere al personaje histórico Siddhartha Gautama, el Buda o Iluminado, que nació alrededor del año 563 A.C. Despues de su iluminación, un 8 de diciembre, a los 35 años, fue conocido como el Buda Shakyamuni.

Budismo Hinayana: Pequeño Vehículo. Es una forma de budismo que prevaleció en los cuatro o cinco siglos que siguieron a la muerte de Buda. Esta forma de budismo, que también recibe el nombre de budismo Theravada, subsiste hoy en todo el Sudeste Asiático, Sri Lanka, Tailandia, Laos, Camboya, Birmania (Myanmar) y Vietnam.

Budismo Mahayana: Gran Vehículo. Se presenta dividido a su vez en dos grandes escuelas, la “Escuela del Medio” o Madhyamika y la “Escuela de Solo la Mente” o Yogachara. Los aspectos que las diferencian de la forma Hinayana, y también entre ellas, son sobre todo de naturaleza filosófica. La Escuela del Medio se concentra en la idea de la causalidad, que domina nuestra realidad. La Escuela del Medio se centra en la noción de existencia condicionada. La Escuela de Solo la Mente afirma que la realidad empírica en que existimos es solo una construcción mental, un producto de nuestra mente sometida a la ilusión, sin nada real que le corresponda fuera de nuestras mentes. La Escuela de Solo la Mente se centra en la noción de existencia ideal o mental.

Dharma: Palabra en sánscrito que significa: (1) Ley o verdad universal, (2) las enseñanzas del Buda Shakyamuni, y (3) con “d” minúscula, usualmente significa los fenómenos o las cosas de la existencia con quienes interactuamos.

Heredero(a) del Dharma: Un(a) discípulo(a) zen que ha alcanzado al menos el mismo grado de comprensión que su maestro(a) y que ha recibido permiso para enseñar y transmitir las enseñanzas a sus propios sucesores(as). Discípulo(a): Un(a) estudiante que ha solicitado formalmente practicar budismo zen con un(a) maestro(a) en particular. La relación de un(a) discípulo(a) con su Maestro(a) es mucho más profunda que la de un(a) estudiante, y se considera un compromiso de por vida.

Daikensho: Realización profunda y completa de la naturaleza del ser, que va más allá del kensho inicial y representa un despertar pleno y estable.

Dokusan: Instrucción privada. Una reunión privada entre maestro(a) y estudiante en un lugar dedicado especialmente para ese fin (la habitación de dokusan). Durante dokusan (para los estudiantes formales del/a maestro(a), un estudiante puede traer a colación cualquier asunto o pregunta directamente relacionada con su práctica. El dokusan y la instrucción privada son estrictamente confidenciales.

Iluminación: También llamado despertar, autorrealización, experiencia, kensho, en el zen. Esta es la experiencia de ver la verdadera naturaleza y despertar a la perfección fundamental de toda la existencia. Hay diversos grados de despertar.

Gassho: Consiste en juntar las manos a la altura de la barbilla, a unos 15 centímetros de distancia, e inclinarse hacia delante. Indica respeto, gratitud. El reconocimiento de la naturaleza única en la otra persona y en todos los seres y fenómenos.

Han: Trozo de madera que se golpea con un mazo, también de madera. En la parte de atrás del han usualmente están escritas las siguientes palabras, que fueron dichas por el Buda: “Importante es el asunto de la vida y la muerte. Todo pasa rápidamente, el tiempo no espera a nadie. ¡Despierta! ¡Despierta! No pierdas ni un minuto”.

Hara: Es el centro de gravedad del cuerpo humano, ubicado a unos 4 o 5 centímetros debajo del ombligo. Es el centro clave del cuerpo para muchas artes marciales influenciadas por el Zen.

Hokkaijoin: (Mudra Cósmico): Posición de las manos: dedos de la mano izquierda sobre dedos de la mano derecha, haciendo topar las puntas de los dedos pulgares, formando un óvalo vacío. En la posición de loto, las manos se apoyan sobre la parte alta de los muslos.

Inkín: Campana utilizada para señalar el inicio y el final de cada período de zazén y kinhin.

Isshū: Posición de las manos: dedos de la mano derecha cerrados, abrazando el dedo pulgar, puño hacia abajo y paralelo al piso; se presiona ligeramente el final del esternón con la raíz del pulgar derecho; la palma de la mano izquierda cubre el puño derecho; los codos están separados del cuerpo y alineados en paralelo con el suelo.

Jukai: Ceremonia en la que se reciben (ju) los preceptos budistas (kai) y constituye una iniciación formal al budismo.

Karma: Sánscrito. Una compleja doctrina fundamental en las enseñanzas del budismo. Significa la acción y sus frutos, el proceso continuo de causa y efecto. Desde un punto de vista moral, karma implica que las personas son dueñas de su propio destino: se cosecha lo que se siembra.

Keisu: Gong, tazón de metal o cristal que se toca en las liturgias o servicios de recitaciones y cantos.

Kensho: Significa “ver la naturaleza propia”. Se usa para indicar momentos breves de despertar, de presencia plena, de experiencia de vacío. El término consiste en dos caracteres: ken, que significa “ver”, y sho, “naturaleza” o carácter. En muchos textos y escritos se usa este término como sinónimo de satori (ver esta palabra en este glosario).

Kinhin: Meditación caminando o en movimiento que se realiza entre los períodos en los que se medita sentado.

Kotsu: Cetro que un(a) Maestro(a) Zen ha recibido de su maestro(a) cuando se les ha dado permiso para enseñar. Tiene una curva similar a la columna vertebral.

Kyosaku: Es el bastón o palo del despertar. Se usa durante períodos de zazén.

Koan: Generalmente, es una cuestión que el Maestro le plantea al discípulo para ayudarle a descubrir su propia esencia y la realidad. Se expresa como un cuento muy corto, un diálogo breve o una oración o frase que tienen un significado profundo, y sobre todo transformativo, más allá de las palabras y del intelecto.

Mokugyo: Literalmente significa pez de madera. Un elemento de madera finamente esculpido, que se golpea con un palo acompañando los cantos durante las liturgias y servicios meditativos. Los peces, como raras veces duermen, simbolizan el estado de alerta y atención necesaria para alcanzar la iluminación.

Mondo: Diálogo breve entre maestro y discípulo que explora conceptos Zen, a menudo de manera desafiante o inesperada para despertar la mente.

Monitor: Persona responsable de dirigir las sentadas. Cualquier pregunta sobre etiqueta en el zendo puede ser dirigida al monitor.

Mushin: Estado de “no-mente”, en el que el practicante actúa, sin pensamiento consciente, en una respuesta natural y espontánea a la vida.

Preceptos: En el budismo hay un cierto número de preceptos que son sugeridos a los practicantes, no como mandamientos sino como guías en el camino. Los Tres Refugios (que establecen nuestra confianza en Buda, Dharma y Sangha), las Tres Resoluciones Generales (evitar el mal, hacer el bien y liberar a todos los seres sintientes) son parte de ellos, así como no matar, no mentir o no robar.

Rakusu: Prenda de vestir que es utilizada sobre la túnica de meditación por aquellas personas que han practicado zazén durante varios años y que han tomado el Jukai. El rakusu simboliza la túnica del Buda.

Rohatsu: Conmemoración de la iluminación de Buda que se celebra el 8 de diciembre. Las Sanghas y monasterios zen y budistas en general celebran este evento con un largo sesshin.

Roshi: Literalmente significa Venerable Maestro(a) Espiritual. Así se le llama a un maestro de Zen con mucha experiencia y habilitado de guiar e inspirar a sus estudiantes en el camino de la autorrealización. En occidente generalmente se reserva la palabra Roshi para los maestros de la primera generación que se entrenaron en Japón a principios de los años cincuenta.

Rinzai: Escuela japonesa del budismo Zen (en chino: Linji). Enfatiza el uso del koan en la práctica.

Samadhi: Es un término común entre las religiones y prácticas que han tenido raíces indias y denota un estado de profunda presencia y al mismo tiempo “abismamiento”, donde el cuerpo y la mente están en total quietud, pero también en plena conciencia y con total presencia.

Sampai: Reverencia profunda o postración que simboliza la toma de los “Tres Refugios”.

Buda, (la naturaleza divina), Dharma (la ley, la enseñanza), y Sangha (la comunidad o grupo que realiza la práctica en conjunto). No significa una adoración a una imagen (de Buda, por ejemplo), sino el reconocimiento humilde de nuestra toma de refugio en los tres tesoros.

Samu: Trabajo meditativo o trabajo realizado con atención plena, que integra la práctica de la meditación en la vida cotidiana.

Sangha: Sánscrito. La comunidad de los que practican las enseñanzas del Buda. En un sentido estricto, los que practican en un centro en particular. En el sentido amplio, todos los practicantes del budismo.

Satori: Es la experiencia de vacío, de iluminación, en un nivel más profundo y duradero que en el kensho. El gran maestro Hakuin Ekaku (1686-1768) utilizaba estos términos de manera intercambiable, al igual que muchos maestros contemporáneos. Equivale al Daikensho en japonés.

Sensei: Literalmente cualquier maestro. En occidente, muchos maestros budistas zen de la segunda generación cuyos maestros estudiaron en Japón usan el término Sensei y no Roshi. También en las escuelas de artes marciales se usa este título para los maestros.

Sesshin: Un período intensivo de práctica de zazén, que puede durar varios días. La rutina diaria comienza muy temprano y termina tarde en la noche. Hay períodos de dos o tres horas de zazén combinados con kin hin y dokusan, teisho, cantos, comidas, períodos de trabajo (Samu) y de descanso. Se dice que una semana de sesshin equivale de uno a tres años de práctica ordinaria, aunque definitivamente no es sustituto de la práctica diaria.

Shikantaza: Meditación sentado/a. Solo meditación, sin ningún trabajo mental en koans.

Soto: Escuela japonesa del budismo Zen (chino: Caodong). No usa el koan, pero enfatiza la meditación sentada (shikantaza).

Sutra: Texto sagrado que contiene enseñanzas budistas. Los sutras son fundamentales para transmitir los principios y prácticas del budismo.

Sutra del diamante: Sutra Mahayana clave que aborda la naturaleza de la realidad y la impermanencia de todas las cosas. Es conocido por su enseñanza de que todos los fenómenos son inherentemente vacíos y por la importancia de la sabiduría que trasciende las formas.

Teisho: Charla formal del maestro(a) que consiste en una presentación de la comprensión budista. A diferencia de un sermón o conferencia, un teisho es una transmisión directa de la visión del maestro sobre un tema en cuestión. En términos zen, un teisho sale del corazón.

Yaza: Práctica del zazén, efectuada a partir de las 21 horas en los monasterios Zen. Zazen largo en la última noche de un sesshin.

Zafú: Cojín redondo, pequeño, usado para sentarse en zazén.

Zafutón: Una manta o cojín acolchado de aproximadamente un metro cuadrado (puede ser de menor dimensión), sobre el que se coloca el zafú y se apoyan las rodillas.

Zaniku: Un cojín rectangular plano que se coloca para dar soporte suave a las rodillas. Muy parecido al zafutón.

Zafen: Meditación sentada: atención a la correcta posición del cuerpo, a la correcta respiración, y a la mente serena. Literalmente, za: sentarse; zen: atención plena. Así, hacer zazén significa sentarse con la mente intensamente enfocada en sí misma y en el entorno, como una unidad. Constituye la piedra angular de la práctica espiritual del Zen.

Zendo: Un salón para la práctica del zazén caracterizado por su nitidez y orden impecables.

BIBLIOGRAFÍA ZEN BÁSICA.

Aitken, Robert (1984). *The Mind of Clover. Essays in Zen Buddhist Ethics*. Harper Collins, Canadá.

Bouso, Raquel (2012). *Zen*. Fragmenta Editorial, SLL, 1a. edición.

Chang Chen-Chi (1961). *La Práctica del Zen*. Editorial Central, Buenos Aires, Argentina.

Cleary, Thomas (1999). *Zen Básico. Los Pasajes Esenciales de los Grandes Maestros*. Ed. Oniro, Barcelona, España. Cleary, Thomas F. (1999). *El Sutra de Hui-Neng*. Ed. Edaf, S.A.

De Mello, Anthony (1984). *The Song of the Bird*. Doubleday, New York, USA.

Dôgen Eihei (2009). *Shobogenzo*. Ed. Dunken, Buenos Aires, Argentina.

Dôgen Eihei (2002). *Cuerpo y Espíritu*. Editorial Paidós.

Dumoulin, Heinrich (2007), *Zen enlightenment: Origins and Meaning*. Shambhala Ed. Iluminación Zen, Mimeo en español.

Dumoulin, Heinrich (1989), *History of Zen*. Macmillan Ed. Historia del Zen, Mimeo en español.

- Dürckheim, Karlfried Graf (1998). El Zen y Nosotros. Ed. Mensajero S.A.
- Hakuun Yasutani Roshi (2007). Ocho principios del budismo Zen. Ed. Yug.
- Herrigel, Eugene (2003). Zen en el Arte del Tiro con Arco. Editorial Kier, Argentina.
- Herrigel, Eugene (1999). El Camino del Zen. Ed. Paidós Ibérica S.A.
- Kapleau, Philip (1998). Los tres pilares del Zen. Ed. Kairós S.A.
- Kapleau, Philip (1981). Despertar del Zen en Occidente. Ed. Kairós S.A.
- Katagiri, Dainin (1998). You Have to Say Something. Manifesting Zen Insight. Shambala Publications Inc., Boston, USA.
- Keido Chisan Koho Zenji (2000). Soto Zen. An Introduction to the Thought of the Serene Reflection Meditation School of Buddhism. Shasta Abbey Press, Mount Shasta, California, USA.
- Lassalle Enomiya, Hugo M., S.J. (1998). El Zen. Ed. Mensajero S.A.
- Lassalle Enomiya, Hugo M., S.J. (1992). The Practice of Zen Meditation. The Aqua-rian Press, San Francisco, California, USA.
- Lassalle Enomiya, Hugo M., S.J. (1981). La Meditación, Camino para la Experiencia de Dios. Editorial Sal Térrea, Santander, España.
- Meneses, Berta. Zen, una manera de vivir. Ed. Mensajero S.A.
- Maestro Keizan (2006). Denkoroku. Crónicas de la Trasmisión de la Luz. Ed. Kairós S.A.
- Maezumi, Taizan Roshi (2003). El Valor de la Vida. Las enseñanzas del Zen al alcance de todos. Ed. Oniro, S.A.
- Merton Thomas (1968). Zen and The Birds of Apetite. The Abbey of Gethsemani, Inc. New Directions Publishing Corporation, New York, USA.
- Merton, Thomas (1965). The Way of Chuang Tzu. The Abbey of Gethsemani, Inc. McClelland & Stewart Ltd., Canada.
- Nhat Hanh, Thich (1999). Ser Paz y El Corazón de la Comprensión. Neo Person Ediciones, Madrid, España.
- Nhat Hanh, Thich (1996). Buda Viviente, Cristo Viviente. Ed. Kairós S.A.
- Reps, Paul and Nyogen Sensaki (1985). Zen Flesh Zen Bones. Charles Tutle Company, Inc. Vermont, USA.

Rueda, Marco Vinicio, S.J. (2004). Gotas de Lluvia. Imprenta Mariscal, Quito, Ecuador. Rueda, Marco Vinicio, S.J. (1976). El Sendero del Zen. Editorial Don Bosco, Quito, Ecuador.

Sekida, Katsuki (2003). A Guide to Zen. Lessons from a Modern Master. New World Library, Novato, California, USA.

Sekida, Katsuki (1997). Zen Training. Methods and Philosophy. Weatherhill Inc., New York, USA. Sekida, Katsuki (1992). Za Zen. Ed. Kairós S.A. Shibayama, Zenkai (2006).

La barrera sin puerta. Comentarios Zen al Mumonkan, Ed. Liebre de Marzo.

Schlüter Rodés, Ana María (2008). El Verdadero Vacío. La Maravilla de las Cosas. Zendo Betania.

Susuki, Daisetz Teitaro (1993). Budismo Zen. Ed. Kairós S.A.

Susuki, Daisetz Teitaro (1981). El Ambito del Zen. Ed. Kairós S.A.

Susuki, D.T. (1960). Manual of Zen Buddhism. Grove Press, New York, USA.

Susuki, Shunryu (2003). Zen Mind, Beginner's Mind. Weatherhill, New York, US

GUÍA RÁPIDA PARA HACER ZAZÉN

Entorno. Verificar si ...

- Está la habitación en condiciones
- Temperatura y luz correctas

Estado corporal. Verificar si ...

- Posición de sentado es correcta
- Chequeo general de dolores o molestias
- Acción de relax, como si aceite caliente cae en la coronilla y baja por todo el cuerpo, extendiéndose lentamente.
- Columna vertebral recta
- Giro a izquierda y derecha
- Isquiones bien asentados, modo tornillo
- Oídos a la altura de los hombros
- Cabeza ligeramente erguida
- Mirada neutra al frente

- Lengua situada en el paladar, tocando a los dientes
- Tengo las manos correctamente ubicadas
- Tengo la atención situada en el hara
- Tengo la respiración bien consciente y situada en el hara.

Estado de la mente.

- Está mi mente clara y transparente
- Hay elementos que me provocan distracción o molestias
- ¿Quién soy yo?
- ¿Qué sonidos oigo sin aferrarme a ellos ni calificarlos?
- ¿Qué es lo que oye?
- ¿Qué imágenes veo sin aferrarme a ellas ni calificarlas?
- ¿Qué es lo que ve?
- ¿De dónde salen mis pensamientos?
- Estoy relajado, pero tenso y atento como la cuerda de un arco, con el objetivo de observar mis pensamientos, sentimientos y emociones, dejándolos pasar sin aferrarme a ellos. Solo observo con completa atención y presencia.

Inicio de la respiración para principiantes

- Para comenzar, cuenten tanto las inhalaciones como las exhalaciones. Al inhalar, concéntrense en uno; al exhalar en dos, y así hasta llegar a diez. Entonces regresen a uno, contando nuevamente hasta diez y así sucesivamente. Si pierden la cuenta, regresen a uno: es así de simple.
- Una vez dominado este primer estadio, significa que el estudiante ya ha desarrollado un poco su concentración y atención. Debe poder mantenerse contando durante al menos 15 minutos. Una vez llegado, a su responsable se le asignará un nuevo modelo un poco más difícil.