



La esencia del Zen en Contexto



El Zen en contexto

El desarrollo del Zen aparece en China a partir del Bodhidharma. Sin embargo conviene remontarse para entender su esencia al comentario de la esencia de la practica del Dharma tal y como la contemplaba el Buda, para concluir con la evolución de la práctica en Occidente tal y como ahora se está manifestando. A estas tres fases de la evolución del Zen, la experiencia del Buda, la corrección de la práctica del Bodhidharma y la experiencia trans-espiritual en Occidente podríamos llamarlas los tres giros históricos en la rueda del Dharma que han condicionado la practica y la esencia del Zen.

La práctica original del Dharma

Cuando el Buda tuvo que explicar su experiencia lo hizo de la siguiente forma:

*“...Este Dharma al que he llegado es profundo, difícil de ver, difícil de comprender, pacífico, sublime, más allá de la visión de opiniones y juicios, sutil, para ser percibido por los sabios. Pero esta generación goza en el apego, se excita por el apego, disfruta con el apego. Así que una generación atrapada por el apego, excitada por el apego, disfrutando en el apego, tiene dificultades para ver esta verdad, esto es, **la condicionalidad de todo lo que existe, el origen dependiente de las cosas**. Y es difícil de ver esta verdad, esto es, la contingencia de todas las formaciones, la superación de todos los apegos, el final de la posesión, la ecuanimidad, la cesación, el nirvana. Y si fuera enseñar el Dharma, otros no me entenderían, y esto sería agotador para mí, y lleno de complicaciones...”¹*

Luego la esencia de su visión no fue una experiencia “celestial o divina” ni tampoco una comprensión de una teoría metafísica, sino una experiencia de la realidad, mostrada en la variedad fenoménica de lo existente. Esta experiencia la llamó “*Paticca Samuppada*”, que significa impermanencia, condicionalidad de todo lo existente, origen dependiente de las cosas. Este es el Dharma que experimentó, por lo que la práctica del Dharma es la práctica de la impermanencia. Este Dharma lo califica de “contracorriente”, en contra de la estabilidad de verdades absolutas que inundó la metafísica y la religión en su tiempo, y también ahora. Cuando en su primer sermón² dirigido a los cinco ascetas expresó la síntesis de su mensaje, habló de las cuatro Nobles Verdades. El conjunto de las cuatro Nobles Verdades es un programa proscriptivo, mas que descriptivo de la realidad; por ello ha de impeler a la acción. Así dice:

*Tal es Dukkha, puede ser completamente conocido. Ha sido completamente conocido. Tal es el origen de Dukkha. Puede ser rechazado. Ha sido rechazado. Tal es el cese de Dukkha. Puede ser experimentado, ha sido experimentado. Tal es el Camino que conduce al cese de Dukkha. Puede ser cultivado. Ha sido cultivado.*³

Así el camino para la liberación se abre a través de comprender, de conocer profundamente Dukkha⁴, que impropriadamente ha sido traducido por dolor o sufrimiento. Si bien incluye esto, apunta a la esencia de las cosas en su insuficiencia y falta de plenitud, no en su realidad intrínseca, sino tal y como es conocida y vivida. La superación de la imperfección, de la limitación, del drama vital, se supera en cuanto rechazamos, nos liberamos de la causa de Dukkha, tal y como es conocida, esto es cuando superamos la codicia, el ansia de posesión, el apego. Esta superación, este rechazo permite

¹ Sutra Ariyapariyesana

² Sermón sobre las Cuatro Nobles verdades “*Girando la rueda del Dharma*”

³ Sutra Satipatana

⁴ Mas adelante a lo largo del programa de esta año matizaremos el camino que nos abre las Nobles Verdades, de forma que podamos comprender el contenido esencial de Dukkha, como primer paso de transformación.



experimentar una nueva forma de vivir, que nos incorpora al flujo de lo existente desde una mente despierta y liberada, lo que nos hace posible abrir la puerta del Óctuple Camino, que encarnará nuestra liberación en nuestra vida cotidiana. A través del recorrido de este camino nos hacemos sensibles al sufrimiento y al drama del mundo, ejerciendo nuestra acción como seres despiertos y liberados, de forma que la compasión, la comunión, el amor desinteresado se vuelve parte de nuestro vivir de forma natural. Este camino nos permite percibir que todo está interconectado, que todo aparece y desaparece, también nosotros, y que esta es la forma de manifestación de la realidad, el cuerpo del Dharma.

La práctica del Dharma es volver el rostro desde las alturas metafísicas y teológicas de las supuestas verdades absolutas a la realidad cotidiana, con su limitación e insuficiencia, con su continuo devenir, aparecer y desaparecer en las mil transformaciones de lo existente, y convertir nuestro aprendizaje de la realidad, nuestro vivir despierto en nuestra inmersión en la vida, en el centro de la práctica. El proceso de renovación del Budismo ha sido un proceso continuo de volver la mirada desde la vestidura religiosa que ha adoptado históricamente, a esta visión laica y comprometida con la realidad del mundo fenoménico.

El Buda abandona las verdades absolutas, las definiciones de la realidad última, y la teología y metafísica procedente del Vedanta para centrarse en el drama del sufrimiento humano y en la forma de resolverlo. Su posición abandona toda dicotomía y se centra en el presente, y en la acción necesaria aquí y ahora. El Zen apareció en China como un intento de recuperar la práctica del Dharma, tal y como originalmente fue propuesta por el Buda. Por ello el Zen reivindica su vinculación directa con esta práctica original de hace más de 2.500 años.

El Chan del Bodhidharma

Durante los siglos posteriores a la muerte del Buda, se produjo un proceso de institucionalización del Budismo, que integró parte de la metafísica del Vedanta, particularmente la teoría del renacimiento en el ciclo de vidas y la teoría del Karma, y se llenó de ritos, de estudios académicos canónicos e interpretaciones que dieron lugar a diversas escuelas y tendencias, y progresivamente la mayoría de las sectas budistas, abandonaron la práctica continuada de Dhyana (meditación) al considerar que el despertar estaba restringido solo para algunos maestros avanzados. El rezo y la práctica devocional (repetición de los nombres de Buda etc.) fue en muchos casos el corazón de la práctica, tanto en el Budismo tibetano, como en el Theravada y el Mahayana.

Considerado el 28º heredero Dharma del Buda, en los primeros años del siglo VI de la Era Común. El Bodhidharma, como monje nómada emigró a China desde India y allí realizó una síntesis fructífera de la práctica original del Dharma con el Taoísmo, dando lugar a la escuela del Chan que constituyó en linaje del Zen en China.

La aportación principal del Bodhidharma fue la afirmación de que todo lo que hay que perseguir, descubrir y manifestar está ya aquí. El Bodhidharma, al igual que el Buda, volvió el rostro a la realidad tal y como se manifiesta y en ella vio el rostro original, lo que realmente es, experimentado como un fluir continuo de cambio al que hemos de incorporarnos a través de la atención plena y la práctica continua de dhyana, que vino a llamar Chan (*“el Chan contra la pared”* - posteriormente llamado *zuochan - zazen*), dirigida a liberar los conceptos de la mente. Este es el origen del Zen. La recuperación de la práctica atribuida al Bodhidharma, con su superación del discurso académico y religioso queda inscrito en los cuatro versos supuestamente compuestos por él, en el que el Chan es definido como



*Una transmisión especial fuera de las escrituras
que no se basa en palabras o textos
apunta directamente a la mente-corazón
y lleva al Despertar*

La confluencia Zen - Mística de Occidente (Sabiduría Oriental - Occidental)

Desde el siglo VI E.C. hasta nuestro siglo el Zen ha realizado un largo recorrido. Ha dado lugar a diversas escuelas,. En su transmisión a Japón, Corea y Vietnam, y posteriormente a Occidente, y también en la evolución a lo largo de los siglos, ha dado lugar a diversas formas de práctica y comprensión, cuya sabiduría se encuentra en las múltiples colecciones de koans de los maestros. En cada paso dado se ha adaptado a la cultura espiritual correspondiente, y en muchos casos también se ha llenado de ritos y ha asumido un revestimiento religioso, procedente del budismo. En su decadencia en Japón y en China, y en su transmisión a Occidente, se ha encontrado con un nuevo reto: recuperar de nuevo el mensaje original del Dharma al tiempo que se adapta a la mente moderna en la cultura Occidental. Actualmente se está produciendo un cruce fructífero de la sabiduría procedente de la mística occidental y de la oriental dando lugar a una práctica laica transespiritual en la que el Zen se convierte en un instrumento universal.

La práctica mística ha logrado realizar la experiencia dentro de la tradición cristiana “desnuda de Dios”, de imágenes y conceptos, recuperando la realidad del origen, para vivir desde ella, convergiendo en su evolución con la frescura de la práctica que viene de oriente, al romper con el dualismo propio de las tradiciones religiosas ortodoxas. Este proceso se está viviendo actualmente. Queda simbolizada por el *Vacio del Zen* (representado en el símbolo de “Nube Vacía”) y “*la Nube del no-Saber*” de la contemplación cristiana.

De este recorrido recuperamos las condiciones esenciales, que considero los signos de la esencia del Zen que practicamos:

(a) Impermanencia y condicionalidad de todo lo que existe - *Paticca Samuppada*

“Todo lo que aparece desaparece, lo que viene a ser, deja de ser”. Así resumió Condania⁵ su experiencia tras el sermón del Buda sobre las Cuatro Nobles Verdades. Entender la realidad desde aquí, y no desde una verdad esencial inmutable que se mantiene inalterable mientras las mil formas se suceden, es esencial para la práctica del Zen, y tiene profundas consecuencias en la práctica y en la conciencia ordinaria. Se rompen las fronteras del ego y la persona se incorpora al fluir continuo de la existencia, integrándose en ella y comprometiéndose en el aquí y ahora. Se rompen las fronteras de todo lo que existe, y se vive desde la unidad, de forma que una moral natural vinculada a la convicción de que “*Yo soy Tú y tu eres Yo, y nosotros somos ESO*” se impone en la realidad de cada día. Todo es interdependiente, y cualquier concepto de lo divino no puede escaparse de la realidad actual, en la que la evolución de todas las cosas en la Gran Cadena del Ser se da.

⁵ El mas veterano entre los ascetas a los que el Buda dirigió su Primer Sermón



(b) La asunción cotidiana de una *Orientación Monista*, comprendiendo la realidad como la única realidad, el mundo fenoménico como el campo de nuestra práctica, y la plena atención como el instrumento de liberación

No existen Dos Verdades, una fija e inmutable, llámese realidad esencial, Tierra Pura, Dios, Brahman o Atman; y otra impermanente, condicionada, contingente y en continua transformación, que surge de ella como formas perecederas que aparecen y dejan de existir. Solo existe esta realidad, contingente y en transformación, en el que se produce el drama de la existencia, y en la que todas las formas de vida se producen. El Despertar del Zen es el despertar a esta comprensión y la incorporación definitiva, experiencial, vital a esta comprensión. Vivir en la Unidad y desde la Unidad es la experiencia mística esencial, y es la incorporación al camino que el Dharma y el Zen abre en su práctica

(c) El Despertar es la comprensión del mundo real como el mundo de la unidad, en su imperfección y limitación, con la comprensión del origen de esa imperfección y la experiencia del cese del apego y la codicia como camino de liberación.

El camino del Dharma es el camino de la comprensión de Dukkha, del conocimiento profundo de Dukkha, esto es, de la limitación e insuficiencia de todo lo existente, tal y como es experimentado por el practicante, que lo percibe como sufrimiento, Así, en palabras del Buda,

El nacimiento es Dukkha, el envejecimiento es Dukkha, la enfermedad es Dukkha, la muerte es Dukkha. Encontrar lo que no es querido es Dukkha, la separación de lo que es querido es Dukkha, no obtener lo que uno quiere es Dukkha. En resumen, los cinco agregados (cuerpo, emociones, percepciones, voliciones y conciencia) son Dukkha. El camino que lleva a la liberación es un camino de conocimiento y de acción que conduce a la práctica de la Compasión y el amor desinteresado

El proceso de la práctica del Zen es la comprensión de lo que existe sobre la base del olvido de las construcciones mentales y emocionales, la separación de las identificaciones egoicas. El practicante comprende que lo que llamamos ego, con el que identifica una existencia separada y no condicionada es en realidad un conglomerado de facultades existenciales (los cinco agregados), y que realmente el ego, como la realidad compacta e inmutable que se separa de lo existente, no existe realmente. La superación de una forma de vivir desde la codicia de lo existente, desde la ansiedad por mantener la realidad, desde el apego a lo que nos hemos figurado nuestro, es al clave de la liberación, que nos abre el camino de la práctica, que es algo más que la meditación en silencio, es la vida en atención plena que lleva a vivir la unidad con todos los seres

(d) El campo de actuación es el presente, la actualización del aquí y el ahora, como el único espacio para la práctica.

No existe un mundo futuro en el que todo será realizado. El despertar no es la apertura a un mundo esencial diferente del que vivimos. Es el reconocimiento de lo que ya existe en este momento. Ver las cosas como son implica una apuesta radical por el presente, que se descubre como el único momento existente. El aquí y ahora es el cuerpo del Dharma. Por ello nuestra realización es el cambio de las condiciones de vida concretas, actuales, tal y como se dan aquí y ahora. La superación del ciclo del sufrimiento parte de la superación de las cargas del pasado y las incertidumbres del futuro, centrándonos en el presente como el campo de la práctica. Este compromiso radical con el presente nos vuelve creadores de lo existente, y nos compromete radicalmente con el mundo de las cosas y los seres, con el mundo en que vivimos.