

# RESUMEN DEL CICLO “LOS GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

## INDICE

<i>EXISTE UNA ÚNICA REALIDAD, UNA ÚNICA VIDA.....</i>	<i>2</i>
<i>TODO LO QUE BUSCAS ESTÁ YA AQUÍ.....</i>	<i>3</i>
<i>LO QUE APARECE, DESAPARECE. TODO ES CONTINGENTE E INTERDEPENDIENTE.....</i>	<i>4</i>
<i>LA REALIDAD ES AQUÍ Y AHORA.....</i>	<i>5</i>
<i>EL ZEN ES PRAGMÁTICO Y PROSCRIPTIVO, NO DESCRIPTIVO.....</i>	<i>6</i>
<i>ES POSIBLE UNA VIDA REALIZADA, LA SUPERACIÓN DEL SUFRIMIENTO A TRAVÉS DEL RECHAZO DEL APEGO.....</i>	<i>6</i>
<i>LA PRÁCTICA DEL ZEN ES LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA.....</i>	<i>7</i>





## RESUMEN DEL CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

Hemos recorrido la esencia de la práctica de algunos de los grandes maestros del C’han y del Zen. Los linajes y las enseñanzas de otros muchos son coincidentes y desarrollan esta riqueza expresada en este ciclo. Generaciones de maestros iluminados nos preceden y han dejado su sabiduría en las grandes colecciones de koans, de las que resalto la “Crónica de la Transmisión de la Luz” (Denkoroku), en el que se sigue la transmisión del Dharma desde el Buda a lo largo de los siglos.

Lo que mas impresiona para el practicante, es la convergencia en el testimonio de los maestros iluminados, cuyos rastros se encuentran en los maestros auténticos de otras tradiciones. Mientras hemos realizado este recorrido, en paralelo he completado un libro sobre los dichos de Jesús de Nazaret, y terminado otro ciclo sobre los místicos cristianos medievales. Este camino triple me ha permitido ver el centro de los mensajes, la esencia de la practica para el contemplativo del siglo XXI.

Por ello deseo terminar este ciclo realizando un esfuerzo de síntesis sobre las enseñanzas de los maestros zen de todos los tiempos. Esta es una síntesis personal, no exhaustiva, y seguro que subjetiva, pero espero que sirva de guía para los que nos esforzamos en aunar nuestra vida activa con nuestra vida contemplativa.

Así veo los “mojones del camino espiritual” de acuerdo a la tradición del Zen:

### 1. EXISTE UNA ÚNICA REALIDAD, UNA ÚNICA VIDA

Esta no es una definición filosófica, ni descriptiva de la realidad, sino una experiencia de proceso. Todo está en interrelación. No existe una realidad definida independiente, no existe vida separada, ni realidad separada. No existe tampoco una realidad única como realidad compacta y permanente de la que todos formamos parte. Para describir la experiencia la mejor forma de hacerlo, desde el Buda a Seng Tsan y los maestros que le siguieron, es hablar de experiencia del no-dos. Y aun esta definición transmental se queda corta

Esta comprensión cambia radicalmente la vida del practicante. Es así porque es una comprensión vital, basada en la visión interior, y supone entender por fin que no existe separación, que la aventura humana, comprendida como un peregrinar individual en búsqueda de la plenitud, de la felicidad, de la unificación con el Ser superior perdido, con la solución a la soledad sentida, a la angustia y al miedo, en la búsqueda de seguridad esencial, no tiene sentido, es una búsqueda ciega, basada en el atrapamiento por la codicia, la aversión y la confusión de la mente.

El practicante del Zen, a partir de la experiencia del no-dos, adquiere una posición vital radicalmente diferente. No tiene sentido la diferencia entre el yo y el tu, no tiene sentido las ansiedades y miedos que son plato cotidiano del linaje humano, existe un gran motor para el desarrollo propio y del colectivo: no existe un mío o un tuyo. Existe la realidad que somos, todos sin separación. No se ve el mundo de una forma



## RESUMEN DEL CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

dualista, dicotómica, sino una realidad única en evolución, que es todo en todas sus partes, y que existe por sí sin separación.

Este salto en la comprensión pone en tela de juicio la religión exotérica, basada en cultos hacia el ser superior, separado y diferente a las criaturas, que se considera fuente y origen creador de todo, y nuestra propia vida como hijos desterrados que han de peregrinar en búsqueda de redención. Pone en tela de juicio nuestra condición diferente, nuestra existencia parcial, y permite expresar al místico “quien Dios era en un principio y quien yo era, somos el mismo ser” (Eckhart) y al maestro Zen: “La mente ordinaria es el camino”, esto es la realidad que vemos, la que experimentamos, en la que estamos incluidos, es toda la realidad.

Este salto de experiencia marca la línea de separación entre las prácticas dualistas y las monistas, y diferencia los caminos. Si no existe más que la no diferencia, el no-dos, toda la perspectiva de búsqueda, toda la práctica espiritual, toda la comprensión cambia pues esta es interior, ya que dentro de uno mismo es como se experimenta la realidad, y toda devoción es devoción al fondo original del que formamos parte. Así toda “forma no es sino vacío, y todo vacío no es sino forma”, o todo el proceso de transformación es “venir a ser quien éramos cuando todavía no éramos”. No existe nada fuera, diferente, no existe la diferencia y existe al tiempo la diversidad de la forma, pero toda forma, toda expresión o manifestación de la realidad, es manifestación de la realidad que no es tampoco una unidad indistinguible, sino que es la no diferencia.

Este salto de comprensión, este despertar, implica profundos efectos en la vida cotidiana, en como nos acercamos a las cosas y los seres, en como definimos las prioridades de nuestra vida, y en si fijamos o no fijamos metas o tareas, hasta que podamos decir con el maestro:

*Libre de ataduras, como la bruma arrastrada por el aire  
me dejo llevar  
hasta donde me quiera llevar el viento*

### 2. TODO LO QUE BUSCAS ESTÁ YA AQUÍ

Los seres, la realidad toda, es perfecta tal como es. La experiencia del Zen es despertar a la realidad tal y como es, y caer en la cuenta de que no falta nada, de que no hay nada que buscar fuera, en mundos alternativos que no existen. La práctica del zen es resolver la ceguera que nos impide experimentar esto.

Todo el recorrido humano parte de la creencia de nuestra insuficiencia, de que hemos perdido el hogar, de que no podemos ser felices dada nuestra condición “pecadora” y que necesitamos ser rescatados, ser redimidos.

Es paradójica nuestra comprensión de la realidad. Usualmente solemos decir que el mundo está en evolución desde una condición insuficiente e imperfecta a una condición más plena, desde una condición simple a una condición más compleja. Sin embargo, proyectamos sobre esta condición evolutiva de la realidad la presunción de un proceso de conquista de “realidades nuevas”, como si no estuvieran allí antes, como un proceso de pasar de la imperfección a la perfección, de la infelicidad a la felicidad, de lo grosero a lo



## RESUMEN DEL CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

inteligente. Por eso decir que todo esta ahí desde el origen rompe los esquemas, nos dificulta a comprender el avance, dado el sueño dualista en el que vivimos.

Si somos perfectos desde el origen ¿significa que no hay nada que buscar, que no hay ningún sitio donde ir? ¿Significa que la práctica del zen es el fin de la historia, de forma que hemos de quedarnos parados en la vida?

De ninguna manera. Nuestro proceso es “levantar los velos” que nos impiden ver la realidad como es, y desde este “despertar”, desde esta “experiencia”, incorporarnos al proceso de cambio de la realidad toda, que se desenvuelve su manifestación desde el vacío/plenitud que es desde siempre. Partimos de la pérdida de identificación con alguien separado, de realidad sola e independiente.

Esta tarea es una tarea vital, no intelectual o filosófica. Hemos de “hacer cuerpo” en nuestra vida ordinaria, lo que vemos y comprendemos. Viviremos entonces coherentemente en cada acción, en cada momento. Esto se llama “*vivir en comunión*”, o desde el ideal del Bodhissatva, “*vivir desde la Gran Compasión*”.

De nuevo nuestra visión aparente se resiste a esta comprensión, y significa un giro copernicano de nuestra evolución vital. Hemos recorrido nuestra vida clamando de una forma u otra por el paraíso perdido, y resulta que estaba aquí, allí mismo donde pisamos. Esto es lo que quiere decir “*estar clamando de sed en medio del agua*”

Comprender la evolución de las cosas y de la Realidad es entender la Evolución como un continuo intercambio de la

forma y el vacío, en la miríada de manifestaciones maravillosas que se cruzan entre si, como un desenvolvimiento único desde dentro, de tal forma que “*una mota de polvo reúne al Universo todo*”

### 3. LO QUE APARECE, DESAPARECE. TODO ES CONTINGENTE E INTERDEPENDIENTE

El cambio se produce continuamente, el flujo de la vida y de la existencia, el flujo continuo del ser es un único cambio continuo mostrado en infinitud de facetas, en la que esta manifestación a la que mi comprensión actual considera individual es una mas en esa miríada de acontecimientos en sucesión aparentemente caótica, y casual. Aparente porque no es casual ni caótica, sino una continua expresión amorosa, creativa de la realidad en si misma. No existe el nacimiento, no existe la muerte; existe la continua manifestación y el continuo proceso. Nosotros somos no nacidos y somos eternos, en la misma forma que somos la realidad única, el ser no nacido y eterno. La forma que ahora somos es una manifestación de la infinitud de formas que somos al mismo tiempo y que hemos sido siempre.

Vacío no es negación del ser, sino potencialidad y plenitud. Forma no es realidad independiente, sino expresión concreta, manifestación del vacío, del fondo original del que todo es ser completo (no parte, sino totalidad - *la Gran Realidad de la vida libre en su movimiento*)

La realidad que aparece, que se expresa, desaparece en su expresión, no quedando nada tras esa expresión/manifestación. Por ello nuestro destino, nuestra evolución es venir a ser nada-nadie, para volver a ser, siendo desde



## RESUMEN DEL CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

siempre todo/plenitud. Solo podemos expresar esto como que somos todos *“olas de un mismo océano”*, y que nuestra ceguera es no ver más que la cresta de la ola y no darnos cuenta que la ola y el mar es agua.

Todo está relacionado, toda existencia es inter-existencia. Nuestra visión desde la conciencia egoica en la que estamos situados nos diferencia entre personas, árboles, tierra o luz, pero esta separación es falaz. Nuestra conciencia egoica en la que estamos situados nos dice que las realidades diversas son compactas, firmes, sólidas y aparentemente permanentes, y aunque estén sometidas a cambio no dejan de ser en sustancia (la persona no deja de ser la misma persona, el árbol no deja de ser árbol y la flor, flor aunque cambie), pero esta aparente realidad firme y estable también es falaz. No existe un orden mecanicista de la realidad, sino un orden que alguno ha llamado “implicado” y otros orden aparentemente caótico de relación interdependiente, ocurrente en el instante de forma total.

### 4. LA REALIDAD ES AQUÍ Y AHORA

La experiencia del zen lleva a la revalorización del presente. Los hechos pasados y las expectativas futuras se concentran en este momento. El practicante se realiza en la manifestación actual. El tiempo no se percibe ya como un continuo lineal que une en concatenación simple los sucesos, sino que se “relativiza”, enrollándose en el momento que se vive. En cada momento la realidad se manifiesta plena y también en cada momento desaparece. Por lo tanto cada momento es un momento para la vida y para la muerte. La realidad, en lugar de ser percibida como un proceso sólido, que se realiza

incrementalmente a lo largo del tiempo, se convierte en una realidad total que se manifiesta plena en cada momento. Esto quiere decir *“vida es muerte momento a momento, muerte es vida momento a momento”*.

Esta forma de experimentar el momento cambia de nuevo de forma radical la experiencia humana. En vez de una forma de vida sometida a la culpa por la herencia de los hechos pasados, y la ansiedad y expectativa por los hechos futuros, la vida se vuelve experiencia radical en el presente, vivido espontáneamente y con responsabilidad plena. La experiencia se libera de las cargas del proceso lineal y se convierte experiencia total libre en un permanente presente, en el presente eterno. No es una vida sin aprendizaje, ni sin experiencia, ni sin memoria, pero sí sin cargas de apego a lo que pasó o miedos a lo que pasará. Es una vida responsable, pues se gana en profundidad en la atención a lo que pasa, en la libertad de la acción, en la capacidad de captar el presente.

Esta profundidad también se agudiza en el sentido espacial. Aquí es todo el espacio, toda la dimensión espacial necesaria. Pero aquí también es allí, porque la realidad es única. Por ello lo que pasa lejos, el dolor y el sufrimiento lejano, la alegría y la explosión, la bella realidad natural del océano lejano, es “la realidad aquí”. La realidad se expresa completa y terminada aquí. Por tanto el único lugar en que debemos y podemos ser es aquí. La pasión por el aquí y ahora se convierte en el centro de la práctica, y permite el profundo pragmatismo, la visión global, cósmica, del contemplativo realizado.



## RESUMEN DEL CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

### 5. EL ZEN ES PRAGMÁTICO Y PROSCRIPTIVO, NO DESCRIPTIVO

El zen es mas allá de toda doctrina. No es una filosofía, ni una religión del vacío, ni una nueva metafísica. Es un mensaje, una practica vital que nos lleva a ver y vivir la realidad tal y como es. No explica la realidad, la vive; no realiza una interpretación del mundo. Es la caída de las interpretaciones. Por tanto el que busque en el Zen un nuevo marco de referencia, un nuevo dogma o verdad estable y duradera, se encontrara perdido y sin norte, sin ningún lugar adonde ir. El pragmatismo del zen se basa en la comprensión de que el campo de la práctica es la vida ordinaria, los hechos concretos, lo que aquí y ahora se manifiesta. Por tanto, no elucubra, no crea un mundo virtual separado del mundo fenoménico, no vive en el mundo de las ideas, o en los escapes de éxtasis esotéricos, sino que se enraiza en la realidad, en la comprensión profunda, concreta y comprometida de la realidad. El mundo del zen es el mundo de las piedras y la hierba, de los barrios de la ciudad y de la comida cotidiana, del quehacer concreto, de las cosas y los seres tal y como se expresan. En cada cosa ordinaria, en cada acontecimiento concreto, encuentra la realización.

La tradición del zen recupera su propuesta proscriptiva, de propuesta o plan de acción, de la práctica original del Dharma, de la antigua escuela de Dhyana. No intenta explicar el mundo, sino transformarlo. El enfoque del zen es cómo vivir. Es el plan de acción para realizar una vida liberada de apegos y dependencias. Se ha confundido a veces el Zen con el zazen, esto es con la meditación sedente. Ésta es la practica del silencio, el adiestramiento necesario para aprender a vivir, pero el centro de la practica del zen es lo que hacemos cada

día. En lo que hacemos cada día y en cómo lo hacemos está el centro del camino espiritual. Por ello la propuesta del Zen es la recuperación de la práctica del Buda, centrada en las propuestas de acción definidas en *“las doce acciones que ennoblecen”*, que crean un nuevo linaje espiritual de seres despiertos afincados en la acción presente.

### 6. ES POSIBLE UNA VIDA REALIZADA, LA SUPERACIÓN DEL SUFRIMIENTO A TRAVÉS DEL RECHAZO DEL APEGO

La propuesta del zen es una propuesta de esperanza. No acepta una renuncia a la transformación humana, no sitúa la esperanza para el desarrollo espiritual y la posibilidad de vivir plenamente en un mundo futuro, en un mundo ultraterreno o después de la muerte, o en una acción exterior que se escapa a nuestra capacidad. Plantea con radicalidad que la tarea a realizar es la tarea actual; indica que la superación de las condiciones de ceguera, de sufrimiento de la actual condición humana, es consecuencia de nuestra esclavitud y dependencia de la codicia, el odio y la confusión mental. E indica, y esto es lo importante, que la liberación es posible y debe ser actualizada en la vida que vivimos. Traer aquí y ahora la inminencia de nuestra emancipación es un salto cualitativo, revolucionario de los linajes del C’han y del Zen, también presentes en las propuestas originales de otros maestros y místicos (la propuesta actualizada del Reino, en el mensaje original Jesuístico)

La práctica del zen se convierte así en una práctica para la liberación de las condiciones con las que el ser humano se enfrenta a la realidad. Esta liberación se expresa



## RESUMEN DEL CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

habitualmente como la superación de las condiciones de ceguera en que vivimos, supone un despertar y como consecuencia el rechazo de las condiciones de apego vital. Realmente es todo un programa de transformación de las condiciones de vida, de comprensión de nuestra situación vital, de superación de las heridas del pasado y de ruptura de dependencias y seguridades. Por ello a veces se dice que es un proceso de vaciamiento, pero el vaciamiento que realizamos es el vaciamiento de nuestras identificaciones y apegos.

Nuestro camino práctico es un camino de comprender nuestra vida, de atravesar (superar) nuestra identificación con la mente, de nuestra identificación con nuestros pensamientos, emociones, sensaciones o acciones, del olvido del yo, construido como el ser separado y aislado de la realidad con el que nos hemos identificado. Supone realizar el proceso que nos permita liberarnos de codicias, posesiones egoístas, envidias, celos, rechazos, odios y cóleras, dogmas e interpretaciones cerradas, para así vivenciar una vida liberada que fluye en el presente, y que se hace una, que “comulga” con todo lo que acontece y existe.

### 7. LA PRÁCTICA DEL ZEN ES LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA

¿Cuál es la acción necesaria, el camino de la práctica del practicante del zen? En esencia es la práctica del atención plena, del enraizamiento en el presente, viviendo con intensidad, con pasión lo que pasa, pero al tiempo soltando continuamente, aceptando morir al acontecimiento y vivir de nuevo en el cambio que ocurre, con profundidad, con intensidad. Esto convierte la práctica en un proceso dinámico y vital, y también en un proceso de maduración y sabiduría radical, no asentada en interpretaciones, planificaciones, manipulaciones o controles de la realidad, sino en la experiencia profunda del ser liberado que mira de frente la realidad. La vida así es gozo y plenitud, significado y realización. No hace falta más. La Tierra Pura está aquí.

La atención plena es así el instrumento y arma principal de la persona de zen. La atención plena es el centro de la práctica del zen, la atención plena es la forma de vivir, en cada instante, en cada momento, y la atención plena es la forma de superar nuestras dependencias y apegos. Se expresa en las mil actividades y formas (lo que el Buda llamaba el octuple camino y en el ideal del Bodhisattva las incontables puertas de acceso a la verdad), y enlaza la tradición del zen con todas las esencias de otros caminos. La atención plena lleva por fin a la incorporación completa a la realidad una, no-dos, desde donde vivir en la Gran Compasión, comprometiéndose en la liberación de todos los seres, en la superación de identificaciones y juicios, en la apertura de la realidad en su múltiple expresión de cada momento, en la liberación de la conciencia