

RAFAEL

Zen, la experiencia del asombro

REDONDO BARBA

Prefacio

Este trabajo es una síntesis de la conferencia que tuve el gusto de impartir en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad del País Vasco, donde fui invitado a finales de enero del 2009. Reitero, como en aquel día lo expresé, mi gratitud al grupo humano académico con el que me inicié como doctor. «Sois para mí, repito, la Facultad referente más viva de la Universidad del País Vasco, y os deseo permanezcáis en el arte de vivir, que es el único arte: la pasión por ser artistas de la vida. La pasión de ser, o del Ser que es el arte del Zen, tan ajeno al mercantilismo de Bolonia...»

En semejante vibración se desarrolló esta conferencia y agradezco a los Profesores Koldo Etxebarria e Iñaki Zuazo su introducción y facilitación para que el evento se desarrollara. También al profesor Luis Badosa, su invitación para que yo plasmara la conferencia en un artículo, en este artículo.

EL VACÍO LIBERADOR

La experiencia del Vacío. La auténtica salvación del ser humano consiste en que este caiga en la cuenta de que tanto él como el mundo circundante están «hechos de vacío», son vacío. La verdadera paz se produce cuando el ser humano alcanza esta experiencia de vacuidad y la transporta a su vida cotidiana, cuando la saca fuera del Zendo y la convierte en su propia carne. La experiencia incorporada del vacío es, por sí sola, capaz de liberarnos de todos los sufrimientos de este mundo, incluido el miedo a la muerte. La experiencia de vacío nos libera de las sombras de la vida y de la muerte. El patriarca Zen Yōka Daishi lo expresa de este modo:

*Cuando despertamos al cuerpo Dharma, allí no hay nada.
En nuestro sueño vemos claramente los seis niveles de la ilusión;
una vez despiertos, no hay ni una sola cosa.
Cuando caemos en la cuenta de la verdadera realidad,
allí no hay sujeto ni objeto
y el sendero que nos hace caer en el infierno del mayor sufrimiento,
desaparece instantáneamente.
Cuando vemos verdaderamente, allí no hay nada.*

No hay ninguna persona; no hay ningún Buda. La esencia del Ser es Vacío; un vacío que nada tiene que ver con el nihilismo carente de sentido, sino con la plenitud del sentido; un vacío que está lleno hasta los bordes de potencia y de energía. Donde no hay ninguna cosa, allí está el Todo.

*El Zen no es una religión, no quiere redimir o salvar a nadie; tan sólo busca el despertar. Ahí, a su modo, reside su forma de «salvación», porque, si se mira bien —y de mirar bien se trata— el despertar es en sí mismo la auténtica salvación de la ignorancia; un caerse los velos de la noche oscura. Pero, ¿de qué **caemos en la cuenta** a través del Zen? Pues caemos en la cuenta de un hecho fundamental: de que el Ser es Vacío, y de que el mundo objetivo es Vacío. Y eso libera, eso **salva**.*

*Mediante esa conciencia o constatación, mediante ese caer en la cuenta de la naturaleza vacía de las cosas, el ser humano se encuentra ante una importante ocasión de liberarse de todos los sufrimientos, principalmente del más fundamental: el problema de la muerte. La vivencia del Vacío, acarrea la auténtica paz de espíritu en la medida en que nos incluye: somos vacío. Y al **quitarnos de en medio** nos apartamos de la muerte, no nos atañe, transcendemos el dualismo vida-muerte. Nuestra conciencia traspasa la mente y el cuerpo, abriéndose al infinito. Esa es la experiencia del Ser*

El vacío de la meditación no se refiere, como pretenden los predicadores, a la renuncia de la belleza del mundo, sino a VACIARSE, a desembarazarse de la envoltura de la conciencia ordinaria, el pequeño ego, para que, de ese modo, suelto y vacío de hojarasca, poder arribar a la plenitud del mundo, al Ser del Universo.

En el ejercicio de la meditación, cada espiración es un soltar, un abandonarse, un liberarse de las ataduras del yo falso, y cada inspiración, un reencuentro con el verdadero Ser, con mi verdadera naturaleza. Mediante la práctica del Za-Zen, la meditación nos aboca a experimentar todo cuanto acabo de decir.

*Respirar el Ser
filtrado en la materia...
Sentirlo cómo brota en nuestro pecho.
Respirar el propio aliento,
el que brinda alas
a las cadenas del dolor.
Punto vacío del Dios envolvente
que habita el filo del instante.
Paréntesis del tiempo
en las fronteras del aire,
y surco abierto
en el gran lecho de la Nada.
Ausencia del ego. Presencia del dios.
Poema sin poema, sin rima y sin acento,
que horada con su nada lo innombrable,
donde la historia se adelgaza y se deshace
bastante más allá de las orillas del espacio y del tiempo.*

Prólogo

La significación vital que ha adquirido el estudio del Zen en Occidente, arranca de la crisis espiritual de nuestra cultura posmoderna. No obstante, la mayoría de los occidentales apenas tenemos conciencia de ese inconsciente malestar. Llevados por la sin-razón de la Diosa Razón de la tecnología, hemos separado el pensamiento y el afecto, el yo se ha identificado con el entendimiento, y su herramienta, la razón instrumental, controla la naturaleza y la producción en masa. *Ese es* —afirman los poderosos— *el fin de la vida*; también la causa de tanta desazón, añado yo. En este proceso, el ser humano, subordinado a la propiedad de las cosas, él mismo sufre la alienación de haberse convertido en cosa. La negación del ser, ocluido por el tener, le ha llevado a un grado de represión afectiva de tal calibre, que ha sido enajenado no sólo de su propio entorno y de su cuerpo, sino incluso de su alma.

Por todo lo anterior, también, puede comprenderse el hambre del ser humano por despertar hacia una luz que nunca encontró fuera de sí y que la búsqueda de la Realidad, en forma de Zen, Yoga, Experiencia Estética o



La belleza metafísica es un estado interior del ser humano que se experimenta en el silencio contemplativo (Koldo Etxebarria, Creación infográfica 3D).

Psicología Transpersonal, haya adquirido hoy tanta importancia. El Zen y su vivencia del Vacío, que hace del mismo un sacramento del instante, es uno de los mayores descubrimientos liberadores del siglo XX en Occidente.

Tan sólo al trascender eso que llamamos «mente objetiva», es cuando al ser humano se le brinda la ocasión de acallar el ruido de las palabras, y será, también, cuando pueda irrumpir en sí mismo ese estado natural en el que se constata de manera directa la verdad que emana del Gran Silencio, no como fruto de una reflexión o comparación científica, sino como **manifestación**, como **revelación**, como **asombro**, como **alegría** ante el milagro del despertar, despertar a una comprensión y un estado de conciencia más allá de las palabras; la tarea de despertar la conciencia hacia Algo que ya existía en nosotros antes que naciera el mundo.

A partir de nuestros primeros balbuceos, hemos sido educados (¿) en y para el error. Me refiero a la forma falsa, de nuestra comprensión de ESO (llámese Dios, Vida, Ser, Divinidad, gran Conciencia...), que no tiene

nombre, pero que en nuestro interior nos enciende y nos trasciende. Efectivamente, hemos, y *nos han* creado un inmenso muro entre ESO y la Tierra, entre Dios y el mundo.

Nuestra conciencia dualista del mundo nos ha apartado no sólo de la Vida, sino de la dicha de vivir. Una falsa conciencia que nos ha expatriado de nuestra capacidad para el con-tacto con nuestra experiencia más profunda, con el Corazón del Ser que alienta nuestro aliento y late en nuestros latidos.

Los Maestros Zen nos animan a dar el gran salto sobre el muro del dualismo en que vivimos, más bien des-vivimos, y que tan artificialmente han venido creando desde siglos los dogmas, las creencias y las religiones organizadas.

La Experiencia del Ser es esa vacía voz que alienta nuestro aliento, y el poeta quiere llevarnos no sólo a la *idea* de Ser (Heidegger) sino a la vibrante sensación de vivir la Vida (Parménides) y a la *sensación* de existir.

La plenitud del Vacío

La gente, por lo común, gasta su vida y su energía en trabajos que no ama; vive —más bien desvive— adormilada dentro de sus grupos, sus organizaciones, sus patrias y sus credos. Y lo que es peor, muere sin casi haber nacido, ya que nacer es más, bastante más, que el hecho fisiológico de salir del útero materno. Efectivamente, el fin de la vida es *nacer plenamente*, y en cada instante; es ampliar la luz de la conciencia que en germen nos fue dada. Morir es detener el proceso dinámico de nacer, vivir aletargado. Psicológicamente hay mucha gente que vive muerta, habiendo dado la espalda a la expansión que demanda su naturaleza real; muere apergaminada en el seno materno de sus propias fronteras, o en la locura de los narcisismos colectivos que nutren los delirios patrióticos, culturales y otras epidemias, como el culto al Dinero a la Religión o al Estado; una suerte de patologías que la llamada gente *cuerda*, o *normal* considera como *la realidad*, *la vida que nos ha tocado vivir*, *lo que todo el mundo hace*, y otras ficciones que fomentan el letargo colectivo que en otro lugar yo bauticé como *patología de la normalidad*. Hemos considerado la normalidad como la «normalidad» de la curva de Gauss y el terreno como el mapa.

Vivimos programados para el mercado. Exiliados, por tanto, de nuestro verdadero hogar; y por ello sufrimos. La forma más común —y errónea— de superar semejante pandemia, consiste en alimentar el fuego narcisista

de creernos partícipes de una nación diferente, de un Estado poderoso, de una cultura dominante y otros delirios colectivos que intentan disimular el sentimiento de aislamiento ególatra sustentado por y en una realidad construida para compensar la insostenible soledad de quien dormita en sus propias fronteras de artificio.

Creo firmemente que la futura liberación del ser humano se iniciará en la superación de los narcisismos personales y colectivos, en la medida en que rompa esas falsas fronteras. En la medida en que nazca y renazca a la compasión que anida en la más profunda conciencia de su ser, el Ser de un universo sin fronteras. A ESO, lo reconozco, me dirigió hace veinte años la práctica del Zen.

Nuestro sistema conceptual occidental es maravilloso a la hora de definir y «objetivar» con argumentos lógicos, incluso instrumentales, no hallamos mayor dificultad en encontrar palabras para explicar las características de la maquinaria más complicada y, sin embargo, a causa de la invasión de la mentalidad tecnológica, todos los vocablos nos resultan pobres e inadecuados cuando intentamos describir, por ejemplo, un simple placer gustativo. Con la misma dificultad nos topamos cuando queremos explicar a nuestro amigo un determinado estado de ánimo en el que nos hallamos inmersos; carecemos de las palabras. Algo así pasa con el Zen. Quien intente definir con palabras el Zen es que no lo ha comprendido.

No cabe duda de que existen muchas cosas que podemos aprender —también desaprender— con el Zen y llegar a ponerlas en práctica a nuestra manera, pero el mérito especial de este singular camino, radica en su forma de expresión tan desconcertante tanto para el intelectual como para el iletrado. El Zen es un sendero directo, tosco en su radicalidad, pero poseedor de una gran energía, fuerza, humor desmitificador y, sobre todo, como señala Alan Watts, «*un sentido de la belleza y del absurdo que resulta a la vez exasperante y delicioso*». Sin embargo lo más revolucionario del Zen es la propiedad que tiene de cambiar la conciencia, de cambiar la mente como quien da vuelta a un guante. Ya el mismo Freud, el último mecanicista, intuyó que *la sensación del ego del que ahora somos conscientes no es más que el simple vestigio de una sensación mucho más amplia, una sensación que abraza al universo entero y expresa la inexorable condición existente entre el ego y el mundo externo*.

En este último sentido cabe decir que en lo más profundo del Zen brota la compasión, un amor ausente de todo sentimentalismo; una especial ternura por los seres humanos «*que —decía Erich Fromm— sufren y perecen, debido a los intentos mismos que hacen por salvarse*». Quien

practica el Zen y no ama, no practica el verdadero Zen. Pero quien lo practica de verdad constata no sólo su propia Unidad con lo creado, sino que también evidencia cómo la mayoría de las gentes han olvidado que nacieron artistas de la vida, y que, como señala Suzuki, «*tan pronto como comprendan este hecho y esta verdad, se curarán de las neurosis...*». Ser un «*artista de la vida*» significa que el individuo expresa en cada uno de sus actos su capacidad creadora, su personalidad viva; no tiene el yo encasillado en su existencia fragmentaria, separada, restringida.

Pensamiento y sufrimiento

«Pienso, luego existo». Con esta emblemática afirmación, adquiere carta de ciudadanía la Filosofía occidental. Pero, ¿qué nos ocurre al cesar nuestra actividad pensante? Ahí es donde comienza el Zen. ¿Quién soy yo cuando no pienso? ¿En qué lugar estoy mientras me aparto de la actividad pensante? El ejercicio del pensamiento, aún siendo fundamental en todos los órdenes, cuando nos IDENTIFICAMOS CON ÉL, resulta por otra parte ser una de las diversas formas de escaparse de la globalidad, de la totalidad que soy yo mismo, de la Unidad que me une a la Naturaleza. Mientras nos consideremos como entidades separadas, damos la espalda a lo real, y nuestro sufrimiento aumentará por el olvido de nuestra verdadera patria. Y, así, repatriados de la fuente de la vida, pasamos el tiempo consagrados a una idea, o a una proyección falsa de lo que vida es, enfundados en el falso personaje de nuestro pequeño ego. El sufrimiento, la angustia, no tienen su origen en el silencio, ni son las innumerables expresiones del silencio las causantes de nuestros conflictos, sino ese olvido sistemático de lo que es la fuente de toda forma y de toda expresión. El sufrimiento, por tanto, está relacionado con la falsificación de la Vida, que no sabe de dualismos ni fronteras. Y es preciso aquí afirmar que el objetivo del Zen —si es que aquí cabe hablar de objetivos— es la dicha de la serenidad, el gozo de la vida de quien en ella encuentra su sentido. Por eso el vivir verdadero en el fondo es gozo; gozo porque sí, alegría sin objeto. También la dicha que produce la Noticia, ya que «*ESPERAR ATENTOS LA NOTICIA*» es una de las versiones *in extenso* de la palabra Za-Zen o Zen Sentado. Efectivamente: Sentarse en el silencio del Za-Zen y ***esperar sentados la Noticia*** no es otra cosa que el acto repetitivo como escuela y guía para experimentar lo sagrado que sucede al gran vaciamiento egoico, ya que vaciarse del ego en el Zen se corresponde con llenarse de la Vida. Eso es Zen: la experiencia del Ser. Y aquí es donde resulta ser más válido el término *experimentar* que el de *experimentar*, porque abrirse a la experiencia del Ser es el cambio más decisivo que puede darse en la existencia, porque supone tanto un

viraje crucial como el comienzo de una transformación. La persona que haya caído en la cuenta de lo que implica **ser su verdadero ser**, comprenderá que toda la naturaleza, incluida la de su propia mente y de su propio cuerpo, se halla impregnada por el Espíritu que todo lo envuelve y todo lo penetra. Eso es Zen.

Transformarse en cuerpo y alma. Convertirse en verso. Todo ello rompe con el *sentido común*, con el mundo de los conceptos, para habitar y dejarse habitar por esa realidad que no se ve; es más, que no existe en la existencia. O mejor aún, que jamás ha existido. El poeta —en palabras de María Zambrano— saca de la humillación del no ser a lo que en él gime; saca de la nada a la nada misma y le da nombre y rostro...

La verdad no es fruto de una comparación racional entre palabras, pensamientos y objetos, sino que es algo infinitamente más esencial que la simple constatación utilizada por la razón objetiva cuando trabaja sobre diferencias físicas o metafísicas. Tan sólo cuando uno trasciende eso que llamamos mente científica: las imágenes, las ideas, y el pensamiento... y es, a su vez, capaz de acallar el ruido de los conceptos, es cuando podrá el ser humano ver irrumpir en sí mismo ese estado —estado natural— en que se constata de manera directa la verdad que emana del silencio. La Verdad, así, con mayúscula; la Verdad no como fruto de una reflexión o comparación, sino como **manifestación**, como **revelación**.

La meditación Zen, que es atención pura, alerta pura, ella misma es **manifestación**. A eso llamamos despertar.

El Zen, la densa vacuidad

«Cuando examinamos todo lo que llamamos mente, sólo vemos un conglomerado de elementos mentales, no un sí mismo. Sensaciones, memoria, percepción, están moviéndose a través de la mente como hojas en el viento. Es algo que podemos descubrir mediante la meditación».

Ajan Chan

Insistimos: quien intente conceptuar o definir con el Zen es que no lo ha entendido. Esa es, sin, duda la razón de mi osado atrevimiento para hablar sobre él. Vaya aquí mi autocrítica inicial. Pero, si no una definición, si postularé un pequeño acercamiento.

Desde la década de los sesenta se vienen reduciendo las distancias con un lejano Oriente cada vez menos lejano; éste resulta ya menos mítico y misterioso. Oriente es una realidad concreta, cada vez más necesaria de

ser tomada en cuenta a la hora de aprender eso que aquí hemos olvidado y que podríamos llamar el «arte de vivir».

Sin embargo, tantos siglos de lejanía hacen todavía del Oriente un extraño; pero, aunque extraño y lejano, ahora que ya ha montado su tienda de campaña entre nosotros, podemos comprobar lo mucho que tiene que enseñarnos su sabiduría milenaria. «Es curioso —me decía un sacerdote católico— que antes fuéramos nosotros a hacer de misioneros con ellos y sean precisamente ellos los que ahora hagan de misioneros con nosotros». Así que intentar seguir ignorando a Oriente no sólo resulta a estas alturas grotesco, sino que supone cerrar los ojos a la realidad y privarnos una vez más de la ocasión de enriquecer nuestro horizonte personal, nuestra cultura obsesivamente racionalista.

Esta influencia oriental —y estoy pensando fundamentalmente en el Japón— se ha venido dando en diversos campos, no sólo en el económico. En un trabajo científico publicado en el «Boletín de Estudios Económicos de Deusto» ya intenté demostrar la innegable riqueza que dicha influencia ha ejercido en las dos últimas décadas en el campo de la Psicología industrial. Ello me indujo a introducirme «dentro» del mundo interior del operario japonés, para ver qué pasaba por su cabeza, qué sentía ante su cultura, cómo vivenciaba sus rituales y, sobre todo, qué importancia ha tenido y tiene aún el Zen dentro de su inconsciente colectivo.

Lo afirmé más arriba, y lo reitero: ***uno de los más revolucionarios aspectos del Zen es la propiedad que tiene de cambiar la conciencia, de cambiar la mente como quien da vuelta a un guante.*** Y eso preocupaba a una compañera mía de facultad, psicoanalista de formación, cuando yo me esforzaba en transmitirle mi experiencia:

—Pero eso —me espetó alarmada—, ¿no será una regresión a los estadios psicóticos pre-lógicos?

—El místico zen, lo mismo que el psicótico —le dije, citando a Laing—, nadan en el mismo océano, sólo que mientras el místico flota, el psicótico se hunde. Ya el mismo Freud —y quiero redundar en esa cita— intuyó que *la sensación del ego del que ahora somos conscientes no es más que el simple vestigio de una sensación mucho más amplia, una sensación que abraza al universo entero y expresa la inexorable condición existente entre el ego y el mundo externo.* Con ello el narcisismo queda superado.

Uno de los grandes maestros Zen de la época T'ang dice: «*Un hombre que es dueño de sí mismo, donde quiera que se encuentre, se comporta con fidelidad a sí mismo. A este hombre yo llamo maestro de la vida.*».

Transcribo de nuevo la afirmación recogida anteriormente «*Pienso, luego existo*». Con esta emblemática afirmación, adquiere carta de ciudadanía la Filosofía occidental. Pero, ¿qué pasa cuando no pienso? Con esta interrogante, podemos aproximarnos al Zen, donde el percibir y sentir, en tanto que vivencia y experiencia, se hacen cuerpo y carne, y en ese cuerpo y carne-materia, se gesta la condición de posibilidad de vivir y vibrar en el aquí y ahora en una suerte de conciencia sensorial donde el sufrimiento se halla rodeado por el gozo igual que la muerte por la vida. Unificar ambos contrarios es el resultado de la madurez lograda a lo largo del ejercicio meditativo, donde la luz y el gozo acaban extinguiendo las tinieblas. Porque el sentido del vivir verdadero es gozo, gozo porque sí, gozo sin objeto. Ese es el mensaje profundo del Zen.

Mas ¿no será todo esto otra ilusión histórica, otra alienación religiosa más, o un engaño mágico provocado por el jugueteón duende maligno que tanto alarmaba a Renato Descartes y, posteriormente tanto inquietó a Karl Marx? Por eso es capital responder a las cuestiones de cómo el ser se expresa, en qué criterios podemos fiarnos, para no caer en el engaño de querer salir de una **falsa conciencia** entrando en otra aún más ilusoria. La respuesta brota en el resultado de una **praxis**: *el ejercicio, la atención, el ejercicio, la atención, el ejercicio, la atención del ejercicio paciente del Za-Zen...*

A algunos nos interesa vivir el Zen, que es la única manera de comprenderlo. Me refiero al Zen sentado, esa modalidad —la más emblemática— del Zen, cuya traducción es —como hemos dicho— **esperar sentados la Noticia**. Des-identificarnos del yo-pensamiento o pensamiento-yo. Vaciar el ego, para que la noticia fluya transparente. Tal es la experiencia milenaria de la que aquí hablamos.

Vaciarse del ego, llenarse del Todo, que es la Vida. Viendo, además, que cuando estas afirmaciones se disipan **para ser más vividas que entendidas**, es cuando podemos afirmar que Eso es Zen: la experiencia del Ser. Aquí es donde opino que sería más válido el término **experimentar** que el de **experimentar**.

Abrirse a la experiencia del Ser es el cambio más decisivo que puede darse en la existencia. Supone tanto un viraje crucial como el comienzo de una transformación. La persona que haya caído en la cuenta de lo que supone **ser su verdadero ser** comprenderá que toda la naturaleza, incluida la de su propia mente y de su propio cuerpo, se halla impregnada por el Ser que la envuelve. Eso es Zen.

Se trata de **dejarse solicitar por la vida más allá del ego**. De aceptar la vida, totalmente, tal y como se presente, sin renunciar pasivamente

a la crítica o al afrontamiento responsable ante las situaciones que lo requieran. Aceptar que la vida es luz y sombra, atravesando tanto los valles de tinieblas como las cumbres doradas; permaneciendo, en tanto que persona, atento a cada instante, y dispuesto a ir más allá de la seguridad establecida; aceptando soltar la presa de la carga del yo; y aceptando la muerte como parte de la vida. Porque la experiencia del Ser despunta en el vacío de las posiciones adquiridas, exigiendo para su manifestación eso que el poeta José Ángel Valente sentenció:

...borrarse, sin dejar huella...dejarse vaciar por el tiempo como se vacían los pequeños crustáceos del mar... El tiempo es como el mar, que nos va gastando hasta que somos transparentes...

En esa actitud, sólo aparentemente pasiva, surge la manifestación del Ser, y con ella el cambio transformador, la conversión, el renacer, la metanoia. Eso es Zen. Como si en cada instante le fuera posible al poeta desaparecer de pronto, silenciosamente. Así lo vio el poeta Antonio Colinas.

Que este celeste pan del firmamento me alimente hasta el último suspiro. Que esos campos tan fieros y tan puros me sean buenos, cada día más buenos. Que si en tiempo de estío se me encienden las manos con cardos, con ortigas, que al llegar el invierno los sienta como escarcha en mi tejado.

Que cuando me parezca que he caído, porque me han derribado, sólo esté arrodillándome en mi centro. Que si alguien me golpea muy fuerte solo sienta la brisa del pinar, el murmullo de la fuente serena. Que si la vida es un acabar, cual veleta, chirriando en lo más alto, allá arriba me calme para siempre, se disuelva mi hierro en el azul. Que si alguien, de repente, vino para arrancarme cuanto sembré y planté llorando por las nubes, me orne en esa nube yo, me torne en planta, que sean aún semillas mis dos ojos en los ojos sin lágrimas del perro.

Que si hay enfermedad sirva para curarme, sea sólo el inicio de mi renacimiento. Que si beso y parece que el labio sabe a muerte, el amor venza a la muerte en ese beso. Que si rindo mi mente y detengo mis pasos, que si cierro la boca para decirte todo, y dejo de rozar tu carne ya sembrada, que si cierro los ojos y venzo sin luchar (victoria en la que nada soy y obtengo), te tenga a ti, silencio de la cumbre, o a ese sol abatido que es la nieve, donde la nada es todo.

Que respirar en paz la música no oída sea mi último deseo, pues sabed que para quien respira en paz, ya todo el mundo está dentro de él y en él respira. Que si insiste la muerte, que si avanza la edad, y todo y todos

a mi alrededor parecen ir marchándose deprisa, me venza el mundo al fin en esa luz que restalla. Y su fuego. (Texto extraído de Internet). Eso también es Zen.

La practica de Zen parte del presupuesto de mantener constantemente la observación y la exploración, así como no perderse en los pensamientos y sentimientos que constantemente pasan por nuestra cabeza. Hay que dejarlos pasar para no darles fuerza. Por eso el Zen es vigilancia, atención sin esfuerzo carente de la más mínima búsqueda de provecho alguno, es decir, la vigilancia sin más, la atención desnuda, la contemplación sin objeto, la mirada sin propósito alguno en ese estar alerta. Es preciso, como decía Jean Klein ser como los animales salvajes, que están perfectamente alerta sin referencia a ninguna imagen de sí mismos, ni a un pasado o futuro. El cuerpo natural está tan despierto como una pantera. Estar alerta no es un hacer sino un recibir. Ese es el estado natural del cerebro. Y esa serena aceptación acabará, mediante el ejercicio cotidiano, de dar la bienvenida a una nueva dimensión. Esa es la promesa del Zen.

El Zen no es patrimonio de Oriente, sino de toda la humanidad, un derecho de nacimiento ajeno a las religiones y a sus mediadores.

En la práctica del Zen no se trata de despreciar el pensamiento y su razón lógica, sino de no monopolizar el conocimiento que de ellos se desprende al identificarnos sólo con el modelo objetivo-racional. Porque sería una profunda desgracia que las sombras de la caverna de Platón ahogasen en la oscuridad el conocimiento de la gran realidad que se halla justamente en las mismas espaldas de los esclavos de la razón. Pues de lo que se trata es de atreverse a salir, aun con el precio de la soledad, de la claustrofobia de ese asfixiante habitáculo del orden cotidiano de los objetos, para que llegue a manifestarse la presencia que late en el corazón de todos los objetos. Ese es el camino de la madurez, la ampliación de la conciencia que responde a la cuestión *¿para qué estamos aquí?* Y ese es el camino del Zen.

Zen, una experiencia independiente de toda cultura y religión

El camino del Zen encierra un mensaje no sujeto a ninguna cultura ni tiempos determinados. Así, para el teólogo medieval alemán Eckhart, castigado por la Inquisición y tan admirado tanto por el gran psicoanalista Erich Fromm como por el famoso maestro Zen Suzuki, aquello que somos en nuestro ser profundo no nace ni muere. De ahí que para él la moral

siempre fuera una cuestión de segundo orden. La religión, más que centrarse en códigos morales, debería señalarnos *quiénes somos*, que es lo que persigue el Zen, y cuál es la auténtica fuente de moralidad que nos lleva a la experiencia del amor al prójimo. Además, cuando uno cae en la cuenta de quién es, desaparece el miedo a la muerte, porque lo que somos en el fondo no muere. Desde esa perspectiva, es un error creer en un juez que me juzgará después de la muerte. El maestro Eckhart, (tan admirado por los filósofos y practicantes de Zen de la Escuela de Kioto), arrancó del alma humana algo tan habitual en la Iglesia como era, y sigue siendo, el miedo y la culpabilidad, piedras fundamentales en todo poder temporal. Fue demasiado lejos. Libre como un pájaro, se acercó *demasiado* a Dios **por cuenta propia**, sin el previo permiso de los teólogos, que, desde aquellos tiempos, siguen temiendo que las personas dejen de sentirse pecadoras al liberarse del servilismo de quien necesita ser salvado. Por eso fue condenado. Eckhart, igual que los místicos de todos los tiempos, sigue siendo una amenaza para el poder de las iglesias. Pero para él, como para todos sus compañeros de camino, la autoridad esencial reside en la propia conciencia, en la propia experiencia del Ser que se ofrece en cada instante a ser experimentado. Eckhart es el precursor medieval del *Zen europeo*.

Despertar

De un modo u otro, a todos nos ha sido dado vivir momentos especiales en los que el Ser que late en la profundidad se ha sentido especialmente dichoso. Vivencias que salen del marco de lo ordinario y que, no obstante, uno se da perfectamente cuenta de que siempre estuvieron «ahí», en nuestro interior y en el interior de todas las cosas. La desgracia radica en que esas vivencias, lejos de tomarlas en serio, las subestimamos como si fueran una trivialidad. Nuestra formación, exclusivamente racional, condiciona nuestra falta de coraje para atrevernos a saltar el orden establecido por la conciencia unidimensional del llamado Pensamiento Único, con el fin de que «lo otro» pueda al fin manifestarse. Pues no deja de ser un gran infortunio que reprimamos no sólo la sexualidad, la agresividad, y todo eso que, siguiendo a Freud, conforma el *inconsciente sumergido*, sino, sobre todo, que reprimamos la emergencia del Ser que clama por abrirse paso: *el inconsciente emergente*.

El Zen, y la Noticia que él conlleva: El Ser, nos brinda esa voz secreta que clama en los instantes numinosos; propicia esos momentos en los que, extinguido el yo, también la dualidad queda extinguida y, liberados de la tensión sujeto-objeto, puede así aflorar el gran abrazo de la Unidad. Porque la experiencia del Ser envuelve al ser humano en un abrazo cuando

éste ha asumido el riesgo de vivir afianzado en la promesa de que tras su nostalgia se esconde la plenitud del Vacío, origen de toda forma.

Hacemos Zen, para despertarnos. Y para transformarnos. Así se entiende el creciente interés por la meditación como transformación personal. La significación vital que ha adquirido, por ejemplo, el estudio del Zen en Occidente, arranca de la crisis espiritual de nuestra cultura. No obstante, la mayoría de los occidentales no tenemos conciencia de nuestro propio malestar, o de la *melancolía*, descrita como «*mal du siècle*» (la muerte de la vida, la automatización, su enajenación bajo el pensamiento estereotipado por los medios de comunicación). Llevados por la Diosa Razón de la tecnología, hemos separado cada vez más el pensamiento y el afecto; el yo se ha identificado con el entendimiento, y su herramienta, la razón, debe controlar la naturaleza y la producción de innumerables cosas. Ese es —dicen— el fin de la vida. En este proceso, el ser humano, subordinado a la propiedad de las cosas, él mismo se ha enajenado o alienado al convertirse también en una cosa. El ser, ocluido por el tener, ha llevado al ser humano a un grado de represión afectiva de tal calibre que ha sido enajenado no sólo de su propio entorno, sino de su propio cuerpo. La práctica del Zen aviva esa conciencia.

Desde ahí, como más arriba afirmé, puede comprenderse el afán de tantas personas, cada vez más numerosas, por adopatar un cambio de viraje que le faculte para encontrar dentro de sí el sentido de una vida que jamás hallaron fuera. Tal es el sentido del Zen, y tal es el sentido de la Plenitud de su Vacío.

Bibliografía específica del autor

MÁS ALLÁ DEL INDIVIDUALISMO, Ed. Desclée De Brouwer, Bilbao, 2003.

LA RADICALIDAD DEL ZEN, Ed. Desclée De Brouwer, Bilbao, 2003.

REGRESIÓN O TRASCENDENCIA, Ed. Liebre de Marzo, Barcelona, 2006.

AROMAS DEL ZEN, Ed. Desclée De Brouwer, Bilbao.

ZEN, LA EXPERIENCIA DEL SER, Ed. Desclée De Brouwer, Bilbao, 2008.