

**Antecedentes de la Disciplina Mental
en el Lejano Oriente:
El Budismo Zen**



Paulo J. Caprara Gozza
caprarapaulo@yahoo.es

Centro de Estudios

PARQUES DE ESTUDIO Y REFLEXIÓN TOLEDO

Marzo 2015

*“¿Puedes oír lo que no hace ruido?”
Maestro Hakuin*

INDICE

A- Encuadre, interés y punto de vista.....	4
B-Desarrollo	7
Budismo Zen	9
1. Orígenes.....	9
1.1 Budismo Mahayana	11
1.2 Influencias, Escuelas budistas y Taoísmo	14
1.3 Bodhidharma y su enseñanza	16
2. Desarrollo del Zen	21
2.1 Maestros principales.....	21
3. Prácticas	30
3.1. Los Koans.....	30
3.2 El zazen	38
4. Algunos términos importantes	41
5. Manifestaciones culturales: el arte zen.....	45
C- Algunas relaciones con la experiencia	53
D- Conclusiones	61
E- Resumen	62
F- Síntesis	76
G- Anexos	77
H-Bibliografía.....	92

A- ENCUADRE

Esta investigación consta de dos partes.

La primera, que aquí se expone, trata de una recopilación de datos (contextos históricos y sociales, maestros, ideas principales, prácticas, bibliografía...) que relacionados y cotejados con la experiencia disciplinaria y de ascesis nos aproximan al estudio que queremos realizar, esto es, la búsqueda de antecedentes de la vía mental.

Dado que ya existen algunas monografías que tratan sobre los antecedentes de la vía mental en el budismo, nos parece interesante rastrear un área nueva, y a la vez antigua como es el lejano oriente, en concreto, China y Japón. Además del encaje personal, observamos una relación con el desarrollo del budismo indio que toma aquí el aspecto o variante denominado chan o zen.

La segunda parte del estudio, requiere de una investigación de campo que se realizará en un momento posterior.

Interés

Partimos de un interés triple.

1º Relacionar la experiencia de la disciplina mental con el Budismo Zen en la búsqueda de una posible vía mental de acceso a lo profundo.

En tal sentido, surgen las siguientes preguntas:

¿qué relación guarda con el budismo hindú? ¿existe una vía mental de acceso a lo profundo? ¿cuáles y cómo son sus prácticas de meditación?

2º Al finalizar la disciplina surge el interés por la búsqueda de elementos que puedan enriquecer nuestra Ascesis.

3º La exploración en ámbitos culturales lejanos y distintos al propio con la idea de rescatar elementos y procedimientos que enriquezcan no solamente nuestro estudio y nuestra Ascesis sino además que dicha monografía pueda resultar útil a otros maestros y maestras y ojalá, como aporte a la Escuela.

Punto de Vista

El punto de vista que nos acompaña a lo largo del estudio es el cotejo de la propia experiencia derivada del proceso disciplinario con los textos y grandes temas del budismo zen. Buscamos una concomitancia entre nuestros pasos e indicadores y sus ejercicios y praxis.

Si bien hay una importante labor bibliográfica, es la resonancia interna dada por la experiencia el hilo conductor que organiza nuestro trabajo. Nos guía una copresencia en la que intentamos acercarnos a la comprensión de otra cultura, otra época, otro paisaje en el que a pesar de las traducciones, irrumpe lo profundo.

“Buscamos antecedentes de la disciplina y no la disciplina.

La investigación es parte del propósito, a medida que este se profundiza se va transformando, y también la investigación va produciendo transformaciones en la medida en que se avanza en el trabajo. Estas investigaciones son parte de la ascesis. La disciplina se va ampliando, enriqueciendo, se transforma”...

... somos sumamente curiosos por todos estos fenómenos de los que podemos tener un testimonio. Y si es toda una cultura, tanto mejor, como si muchas personas se hubieran sincronizado con esa dirección inspirada. Comprender que algo hubo en esas culturas, esos son temas para nosotros.

Sugerimos a nuestros amigos en la Escuela que encaren esas investigaciones y el modo de saltar a una investigación es a través de cómo se entró. Si entraste por el lado de las formas, sugerimos que hagas investigación de campo buscando en otras gentes y producciones culturales las cosas de las formas y si entraste por otra vía, lo mismo...”¹

Tesis

Planteamos la tesis de que la súbita iluminación, el satori, al que alude la doctrina que aquí estudiamos y que parecen fenómenos instantáneos o repentinos parten de una pre-disposición y de un fuerte trabajo interno acompañado de una intensa búsqueda.

Esto es, un Propósito obsesivo capaz de direccionar hacia lo Profundo.

Esa súbita iluminación, apoyada en koans y/o en zazen con meditaciones cada vez más abstractas se relaciona directamente con lo expuesto por Silo en Psicología IV.

¹ Apuntes de Escuela. Comentarios del N. al tema de las producciones.

La implesión de ese otro espacio-tiempo en la profundidad de la conciencia y su correlato con el desarrollo del Centro de Gravedad aparecen como un hilo conductor de muchas de las corrientes orientales. En el Budismo Chan o Zen encontramos constantes referencias al desplazamiento y sustitución del “yo”, a un “nuevo” pensar, sentir y actuar, sin interferencias, sin agregados en la visión de la realidad, que se derivan de esas experiencias de contacto con lo Profundo. Intentaremos, pues, rescatar elementos y experiencias, describir y detallar procedimientos con la intención de acercarnos a la comprensión de esas escuelas.

A este respecto nos hemos encontrado con dos escuelas Chan que proponen dos caminos: una la llamada Escuela de la “Iluminación Inmediata” y otra la del “Logro Gradual”. Traemos aquí, una cita que nos parece adecuada:

“...Pero los principios diferentes de las dos Escuelas, la ‘Iluminación Inmediata’ de la Escuela de la inmediatez del Sexto Patriarca, y el ‘Logro Gradual’ de la Escuela Norteña de Shin-shau, han continuado dividiendo al Budismo y todavía lo hace hoy en día. El principio en disputa es si la iluminación llega como un logro gradual, a través del estudio de las escrituras y la práctica de Dhyana, o, como dicen los japoneses, llega repentinamente en un convincente “satori”. Llegar a ella no es una cuestión de rapidez o lentitud; “el logro gradual” puede llegar más temprano que la “iluminación inmediata”. Es una cuestión de si la iluminación viene como la culminación de un proceso gradual del crecimiento mental, o si es un viraje repentino del asiento de la conciencia, de su habitual dependencia en la facultad pensante (una mirada al exterior) a un nuevo uso de la facultad intuitiva superior (una mirada al interior).”

Así que intentaremos profundizar para desvelar cómo y en qué condiciones internas se produce esa iluminación inmediata.

B- DESARROLLO DEL ZEN.

Introducción

Este estudio está encuadrado en un interés mayor de acercamiento y profundización de la cultura milenaria china y sus prácticas de acceso a lo Profundo.

Resta decir, que todo acercamiento a las culturas orientales, resulta verdaderamente complejo no solamente por la obviedad de que utilizan una lengua totalmente distinta a la nuestra sino también por la diferente interpretación que se hace de sus fuentes bibliográficas. El acercamiento a las fuentes de consulta siempre es indirecto ya que leemos lo que otros traducen. Y de ahí a la Torre de Babel hay sólo un paso.

La interpretación de la interpretación nos va alejando del verdadero fenómeno que queremos estudiar.

Sumemos por último, la distinta forma de relacionar las cosas y de percibir el mundo.

“Esas formas mentales diferentes dependen de los datos de percepción que ha asimilado el uno y el otro y de la interpretación que se ha forjado en una y otra mente, merced al tipo de culturación, de educación recibida. Aunque la estructura de conciencia sea similar en uno y en otro, las relaciones que establecen son distintas, gracias a los datos recibidos y al tratamiento que de ellos hacen sus sistemas culturales.

Observen ustedes que hay una lógica distinta en el aborigen y en el hombre de occidente, también entre el hombre de occidente y un hindú”².

Está claro que esto es también aplicable a nuestro caso. Y aunque en pasos sucesivos de la disciplina mental vayamos arribando a estructuras comunes y universales y podamos realizar un acercamiento, es claro que las traducciones que de ellas se hagan, necesariamente contarán con los elementos culturales que son propios de esa cultura y que por tanto, se nos escapan porque son distintos a los nuestros.

Es por tanto, un reto interesante. El intento de tender puentes hacia otras culturas, que en el fondo, son muy parecidas a las nuestras.

Por último y a modo de consideraciones preliminares tal vez, deberíamos dejar claro algo obvio. Que esta investigación no es un tratado sobre Budismo Zen sino que está íntimamente relacionada con la Ascesis como ya se ha comentado. Aclaremos esto ya que al intentar abarcar el transcurso de una cultura milenaria y un espacio geográfico también amplio hay innumerables cuestiones que no aparecerán mencionadas y que

² Meditación Trascendental, H. Van Doren, Editorial Gnosis, Segunda Conferencia Pag, 74

escapan a nuestro punto de vista. Por poner un ejemplo, la expansión y las características que adquiere el budismo y el zen en países cercanos como Vietnam, Laos, Camboya, Corea, etc;

Dejemos también en evidencia que no agotamos las miradas sobre el mismo tema. Y que en la búsqueda de indicadores, tanto de progreso como de dificultades, en el trabajo de Ascesis, podremos y se podrá volver, profundizar y seguir relacionando bajo este mismo enmarque u otros que nos resulten inspiradores.

El Budismo Zen

1. ORIGENES

A modo un tanto escolar podemos empezar diciendo lo siguiente: El Zen es una escuela del Budismo Mahāyāna. La palabra *Zen* es la pronunciación en japonés de la palabra china Chán (禪), que a su vez deriva de la palabra sánscrita *Dhyana*, que significa aproximadamente "meditación", "estado meditativo" o "meditación silenciosa".

En los textos sagrados (sutras) del budismo mahayana se recomienda el cultivo del *dhyana* como la vía preferente para conseguir el nirvana aunque pasando previamente por un progreso gradual de distintos estados de meditación o *jhanas*.

El Chan chino aporta como novedad la idea de un acceso directo y espontáneo al estado último y superior de todos ellos - aquel que precede inmediatamente a la experiencia del nirvana - sin necesidad de experimentar los anteriores.

Por tanto, el Budismo Chan o Zen es un camino de liberación. Como el budismo, o como parte integrante de él, no es ni una religión ni una filosofía. Por lo menos en su inicio, aunque posteriormente, muchos practicantes y estudiosos lo cataloguen en una u otra casilla. Su origen es tan Indio como Chino, por tanto, budista y taoísta ya que surge como combinación o influencia de ambos.

Hay que tener en cuenta que en China, Taoísmo y confucianismo se remontan al "I Ching" el libro de las Transformaciones entre el 3000 y el 1200 antes de nuestra era (en adelante a.n.e.)

*"El taoísmo es, pues, el camino de liberación original de la China que se combinó con el Budismo Mahayana de la India para producir el Zen."*³

*"La civilización china ya tenía por lo menos dos mil años cuando se encontró por primera vez con el Budismo. De este modo la nueva filosofía penetró en una cultura sólidamente establecida a la cual difícilmente podía resultar aceptable sin sufrir grandes adaptaciones de acuerdo con la mentalidad china, aun cuando había entre el Taoísmo y el Budismo algunas similitudes tan grandes que han dado lugar a especulaciones acerca de si los contactos entre ambos no tuvieron lugar mucho antes de lo que se supone."*⁴

O también como nos hace saber Suzuki en sus Ensayos sobre Budismo Zen:

³ Alan Watts, El camino del Zen, edición digital biblioteca.d2g.com, pag 24

⁴ Ibid pag 26

“Si bien el Zen, tal como es, no hay duda que es producto genuino de la mentalidad china, la línea de su evolución debe remontarse a la experiencia personal del fundador hindú. A menos que se entienda esto, en relación con las características psicológicas del pueblo, el desarrollo del Zen entre los budistas chinos sería ininteligible. Después de todo, el Zen es una de las escuelas mahayánicas del Budismo, despojada de su atavío hindú.”⁵

Así que como podemos observar, los orígenes del zen son muy antiguos. Muchas de sus concepciones, tanto las taoístas como las budistas mahayanas se remontan a los primeros siglos de nuestra era y quizás antes. Pero como después comprenderemos, esa síntesis original que produce al Zen, llevará un lento proceso de contactos, experimentación, prácticas e irradiación. Será una formación de varios siglos. Recién en el siglo XII se consolidará en Japón y tendremos que esperar al siglo XVI cuando adquiera el formato que ha llegado hasta nosotros y al siglo XIX cuando se introduzca en Occidente.

En cuanto al término Zen:

“Esta palabra dhyana (en pali, jhana) es la forma sánscrita original del chino ch'an y del japonés zen, y por consiguiente su significado tiene una importancia central para comprender el Budismo zen. "Meditación" en el sentido de "repensar las cosas" o de "cavilar" es una traducción sumamente engañadora. Pero alternativas como "trance" o "absorción" son todavía peores, pues sugieren estados de fascinación hipnótica. La mejor solución parece ser dejar la palabra dhyana sin traducir y añadirla al vocabulario de nuestra lengua como hemos hecho con Nirvana y Tao. Tal como se lo usa en el Budismo, el término dhyana comprende tanto el recogimiento (smriti) como samadhi, y la mejor manera de indicar su significado es caracterizarlo como el estado de conciencia unificada”⁶

De acuerdo con lo anterior, esto es, que la palabra dhyana, es un estado de conciencia unificada, cobra sentido nuestro estudio ya que perfectamente podemos equiparla con la conciencia inspirada (tal y como la describe Silo en Psicología IV).

“El Zen, en su esencia, es el arte de ver dentro de la naturaleza del propio ser, y señala el camino de la esclavitud hacia la libertad.”⁷

Y para ello, propone la experimentación directa, interna, más allá de las Escrituras.

“El Zen tiene cuatro afirmaciones propias: "Transmisión especial fuera de las Escrituras; Independencia de palabras y letras; Índice directo del alma humana; Visión dentro de la propia naturaleza y logro del Estado Búdico”.⁸

⁵ D.T. Suzuki. Ensayos sobre Budismo Zen. Ed x pag x

⁶ Alan Watts, El camino del Zen, edición digital biblioteca.d2g.com pag 40

⁷ D. T. Suzuki Ensayos sobre Budismo Zen pag 6

⁸ Ibid pag 11

Y esta experiencia tiene su correlato en el estilo de vida:

“Si bien el Zen es primordialmente religioso, asimismo modela nuestro carácter moral. Sería mejor decir que una experiencia espiritual profunda está obligada a efectuar un cambio en la estructura moral de la propia personalidad.”⁹

1.1 El Budismo Mahayana

Es inevitable, para acercarnos a la comprensión del origen del Zen que mínimamente dejemos claro su relación con esta clase de budismo.

“El Mahayana se distingue a sí mismo del Budismo del Canon pali denominando a éste "el pequeño (hina) Vehículo (yana) de liberación", y dándose a sí mismo el nombre de Gran (maha) Vehículo: grande porque comprende una enorme riqueza de upaya, o métodos para la realización del nirvana. Estos métodos abarcan desde la sofisticada dialéctica de Nagarjuna, cuyo objeto es liberar la mente de todas las concepciones fijas, hasta la doctrina de la liberación Sukhavati o Tierra Pura, en la que el individuo se libera por la fe en el poder de Amitabha, el Buddha de la Luz Infinita, que —se dice— alcanzó su despertar muchos eones antes de los tiempos de Gautama. Hasta incluyen el Budismo tántrico de la India medieval, en el que la liberación puede realizarse repitiendo palabras y fórmulas sagradas llamadas dharani y mediante ciertos tipos de yoga que comprenden relaciones sexuales con una shakti o "esposa espiritual".”¹⁰

Es claro, que el budismo mahayana ya estaba bastante alejado de la concepción inicial de la que lo dota Buda como una vía mental de acceso a lo profundo. (Ver Monografía de Hugo Novotni sobre el Buda)

Quizás para algunos, sería de interés, el estudio y la relación entre los distintos métodos de liberación en las sectas del budismo y su relación con las escuelas con las que entran en contacto a lo largo de su desarrollo. Escapa todo lo anterior al interés fijado en la monografía. Digamos en todo caso que el tiempo y la gran efervescencia espiritual de la India hacen que en su proceso de desarrollo se asimilen antiguas y nuevas concepciones.

Vamos ahora a mencionar algunos de los conceptos principales del Budismo Mahayana que después van a ser claves en el desarrollo del Zen.

“Desde cierto punto de vista la misma relatividad existe entre nirvana y samsara, bodhi (despertar) y klesa (contaminación). Es decir, la búsqueda del nirvana implica la existencia y el problema del samsara, y la búsqueda del despertar implica que estamos contaminados por un estado ilusorio. Para decirlo de otro modo: tan pronto

⁹ Ibid pag 17

¹⁰ Ibid pag 43

*como se convierte al nirvana en objeto de deseo, se torna elemento de samsara. El verdadero nirvana no puede ser deseado porque no puede ser concebido.*¹¹

Parece claro inferir que si existe la liberación es porque estamos encadenados. Si existe el estado de despertar es porque hay un estado dominado por las ilusiones. Esta especie de marco teórico es el que se propone derrumbar el zen de forma quizá brusca y aparentemente vertiginosa. Es lo que continuamente se menciona como salir de los opuestos. Y es lo que en la disciplina mental ubicamos como paso 12: "Ver en uno y en todo lo mismo".

Pero vayamos poco a poco.

Retomemos la última frase de la cita anterior. Quizás, por esto no utilizamos un Propósito durante el proceso disciplinario. Esto será clave en el budismo zen: la no-búsqueda o la no-expectativa que recién las experimentamos en el paso 10 al "ver el no-movimiento forma", una vez que fuimos capaces de ir más allá de los ruidos, de la mecanicidad en la que quedan patentes las tensiones, expectativas, etc y que conforman la forma mental y sus condicionamientos. Esto se alarga durante toda la segunda cuaterna llamada: la determinación. De aquí surgen muchos de los temas de los koan, ya que ¿cómo buscar algo sin buscarlo? Intentan llegar a la ruptura de esa forma mental condicionada. El nirvana, como experiencia más allá del tiempo y el espacio cotidianos, no puede ni debe convertirse en posesión. Nos ocuparemos de esto, posteriormente e intentaremos relacionarlo con aquella recomendación que nos dio el Maestro acerca del Propósito como obsesión. También lo relacionaremos con los pasos de la disciplina mental.

Otro punto interesante del budismo mahayana es su concepción de la budeidad, que en su vertiente china, posee un carácter innato en todos los seres, lo cual ejercerá una influencia crucial en el budismo de todo el este y el sudeste asiático. La importancia radical en esta idea es que reconoce la posibilidad de que los laicos alcancen un nivel espiritual tan alto como el de un monje. Este concepto ha sido fundamental en la expansión del *mahāyāna* y, consecuentemente, también del Zen.

En el siguiente párrafo, se explica la naturaleza del cuerpo de Buda y por tanto el de todos los seres:

"La filosofía mahayana considera que el cuerpo del Buddha es triple, y le da el nombre de Trikaya o "Triple Cuerpo". Su cuerpo, considerado como multitud de "cosas-sucesos" o como sus particulares formas humanas, recibe el nombre de Nirmanakaya o "Cuerpo de Transformación"... incluye, en principio, todo el universo de la forma. Luego viene el Sambhogakaya, o "Cuerpo de Goce". Esta es la esfera de prajna, la sabiduría, y karuna, la compasión. La primera mira hacia el reino del vacío, que está arriba, la última hacia el reino de la forma, que está abajo. A Sambhogakaya también se lo podría llamar el "Cuerpo de la Realización" puesto que en este "cuerpo" el

¹¹ Ibid pag 46

*Buddha se da cuenta de que él es un Buddha. Finalmente está el Dharmakaya, el "Cuerpo Dharma", que es el vacío.*¹²

Podemos observar como este segundo cuerpo es el que puede volver sobre sí mismo. Aquí nos llama la atención la concepción del ser humano en "capas de cebolla" y las similitudes que esto guarda con las ideas de los egipcios (cuerpo, ka y ba):

"...el Ba es un principio completamente espiritual, que necesitaba de alimentos y tenía necesidades físicas.

*En el momento de la muerte, el Ba abandonaba el cuerpo inerte y ascendía al cielo, pero cada noche debía acudir a la tumba para reunirse y alojarse en el cuerpo físico. El Ba no permanecía en el cuerpo sino que iba y venía del mundo de los dioses a la tumba. Esta necesidad hizo que **los cuerpos debieran ser embalsamados ya que en las tumbas, como medida de precaución, se incluyeran estatuas del fallecido, mediante las cuales el Ba reconocería el soporte material que le debía sustentar o su sustituto (la estatua) que reproducía sus facciones.***

No solo los hombres tenían Ba. Los dioses e incluso ciertos objetos inanimados como las pirámides, eran expresión de este concepto. El Ba de las divinidades se manifestaba a través de sus encarnaciones terrenas. Gracias a estos soportes terrenales, los dioses podían disfrutar de la alimentación y la bebida entregada en el culto diario del templo. Era realmente el Ka el que se nutría de las vituallas, pero como el Ka y el Ba eran elementos indisolubles, elementos que se necesitaban mutuamente, el segundo servía al primero para esta función."¹³

Esta misma idea pasa posteriormente a los cristianos, pero también la encontramos en otras culturas.

Doctrinariamente, Silo habló de la hipótesis del doble como campo energético y de la posibilidad del Espíritu.

Volviendo al punto, tenemos una concepción del ser humano triple, y además la meditación y la posibilidad de acceso al Nirvana.

"Aunque el nombre Zen significa dhyana o meditación, otras escuelas dan tanta importancia a la meditación como el Budismo, o aun más"...

*Tampoco es peculiar del Zen el hecho de "no tener nada que decir", el hacer hincapié en que la verdad no puede expresarse en palabras, porque eso mismo es lo que enseña Lao-tzu".*¹⁴

Entonces, si la característica esencial del Zen no es ni la meditación ni su modo de transmitirlo, ¿cuál es?

¹² Ibid pag 50

¹³ Eduardo Gozalo. Antecedentes de la Disciplina Material en el Antiguo Egipto. Monografía. Pag. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas

¹⁴ D. T. Suzuki Ensayos sobre Budismo Zen pag54

“En otras escuelas de Budismo el despertar o bodhi parece remoto y casi sobrehumano, algo que puede alcanzarse sólo tras muchas vidas de pacientes esfuerzos. En cambio en el Zen existe siempre la sensación de que el despertar es algo muy natural, algo sorprendentemente obvio, que puede ocurrir en cualquier momento”.

*“El Zen es también directo en su manera de enseñar, porque apunta directa y abiertamente a la verdad sin perder el tiempo en símbolos”.*¹⁵

Aquí nos encontramos con el **súbito despertar** (satori) característico del Chan o Zen.

“la tradición de un sendero directo existía también fuera de China y sugiere como fuente original el Budismo indio”.

...“Sin embargo, no es necesario suponer que alguna vez existió en la India una cierta Escuela dhyana. La creación del Zen puede explicarse suficientemente por el contacto de taoístas y confucianistas con los principios fundamentales del Budismo mahayana. Así es que casi tan pronto como las grandes sutras mahayanas pudieron leerse en la China, puede advertirse la aparición de tendencias muy próximas al Zen. Esto ocurrió gracias a la obra del gran monje y erudito indio Kumarajiva, que tradujo las sutras en Ku-tsang y Ch'ang-an entre los años 384 y 413, cuando uno de sus más destacados discípulos era el joven monje Seng-chao (384-414), que había comenzado como copista de los textos confucianos y taoístas.

*“a fines del siglo V Liu Ch'iu podía decir: Desde las montañas K'un-lun hacia el Este se utiliza el término (taoísta) "Gran Unidad". Desde Cachemira hacia el Oeste se utiliza el término (budista) sambodhi. Ya anhelemos el "no-ser" (wu) o cultivemos la "vacuidad" (sunyata), el principio implícito es el mismo”.*¹⁶

Lo anterior, refleja convenientemente las similitudes y a la vez la fusión que tempranamente se fue desarrollando entre ambas escuelas milenarias.

1.2 Influencias, Escuelas y Taoísmo

Durante los primeros tiempos del budismo Chán coexistieron varios métodos de meditación, en donde prevalecía un tipo de contemplación directa del mundo y de la propia mente que la persona realizaba en cualquier situación. Estos métodos del budismo Chán se ven pronto influenciados de distinta manera por las ideas filosóficas del taoísmo. A su vez, el taoísmo también se verá influenciado por el nuevo budismo. Esa fusión fue posible heredando aspectos principales de otras escuelas, como la Escuela Budista del Tiantai.

Otra escuela influyente en la génesis del Chán fue la escuela *huáyán*, hoy desaparecida. Reconocida por algunos historiadores como la escuela mahāyāna más sofisticada que ha existido, su compleja cosmovisión y su manejo de las ideas de

¹⁵ Ibid pag54

¹⁶ Ibid pag 55 y 56

naturaleza búdica o interdependencia no desaparecerán con ella, sino que se verán recogidas de distintas formas por otras escuelas, entre ellas la *Chán*.

Por último, la *Escuela de la Tierra Pura* influirá enormemente en el Zen, aunque de manera un poco más tardía. Con el transcurrir de los siglos, el *Chán* y la *Tierra Pura* se convertirán en las dos escuelas budistas más importantes del budismo chino. Finalmente incluso aparecerán fusiones en la práctica de ambos tipos de budismo.

Vamos a aclarar que sólo estamos esbozando y muy tímidamente las influencias previas que fueron dando forma al budismo chan. No tenemos ninguna intención de profundizar hasta qué punto y ni qué elementos aportaron estas escuelas en el proceso de desarrollo del Zen.

El caldo de cultivo del budismo presente en la formación del *Chán* fructifica de manera espectacular durante la dinastía Táng, llamada a menudo "La Edad de Oro" del budismo chino.

Pero, sin restar importancia a las influencias ejercidas por las demás Escuelas budistas, a mi ver, el Taoísmo ejerce una impronta muy considerable.

Seng-chao es autor del libro de Chao y en él observamos esta fusión inicial de ambas escuelas.

*“Este es uno de los principales eslabones entre el Taoísmo y Zen, pues el estilo y la terminología del Libro de Chao es completamente taoísta, aunque el tema es budista. Los dichos de los primeros maestros zen, tales como Hui-neng, Shen-hui, y Huang-po, abundan en estas mismas ideas: que conocer verdaderamente es no conocer, que la mente despierta responde de inmediato, sin calcular, y que no hay incompatibilidad entre el conocimiento búdico y la vida del mundo cotidiano.”*¹⁷

Tao Sheng (360-434) fue compañero de estudios de Seng-Chao y el primer expositor de la teoría del despertar instantáneo “tun Wu (Chino) o satori (Japón)”.

Estos serían, según algunos estudiosos, los precursores del Zen en vez de la historia tradicional de Bodhidarma el maestro budista que llegó a China en 520 expandiendo el Mahayana.

Tal vez, ambas teorías fuesen ciertas y en algún sentido complementarias. En todo caso, lo que nos interesa es el comprobar como existió una gran fusión entre taoísmo y budismo zen, ya fuese con Bodhidarma o con Tao Shen y Seng-Chao.

¹⁷ Ibid pag57

1.3 Bodhidharma y su enseñanza

Al parecer, Bodhidharma alcanzó China alrededor del año 475. Fue el maestro Prajnatarā, del que recibió instrucción, el que le sugirió que viajase de misión a este país.

“Cuando Bodhidharma llegó a China, a finales del Siglo V, en el sur existían unos dos mil templos budistas y treinta y seis mil personas en el clero. En el norte, un censo llevado a cabo en 477, reveló seis mil quinientos templos y ochenta mil integrantes de la orden. Al cabo de menos de cincuenta años, otro censo realizado en el norte elevó dichas cifras a treinta mil templos y dos millones de religiosos, o un cinco por ciento de la población. Indudablemente en la cifra se incluyen muchas personas que trataban de evitar los impuestos y las levadas militares o que buscaban la protección de la religión por otras razones, no religiosas; lo cierto es que el budismo se extendía entre el pueblo chino al norte del Yangzi. En el sur, permaneció sobre todo confinado en los círculos de la élite hasta bien entrado el siglo VI.”¹⁸

Lo anterior nos deja claro, la gran expansión del budismo en China.

“A pesar de la súbita popularidad alcanzada por el budismo en China, Bodhidharma encontró pocos discípulos. Aparte de Sheng-fu, que se iría al sur poco después de la ordenación, los únicos discípulos mencionados son Tao-yu y Hui-k’o, de los que se dice que estudiaron con Bodhidharma entre cinco y seis años.”¹⁹

Poco más de todo lo comentado aquí es lo que sabemos sobre este monje budista del que también se cuenta que estuvo meditando enfrente de una pared durante nueve años según cuentan las leyendas.

Pero su importancia radica en que

“...se le atribuye la llegada del zen a China. Claro está que el zen, como meditación, ya se había enseñado y practicado durante siglos antes de la llegada de Bodhidharma. Y gran parte de lo que tiene que decir relativo a doctrina ya había sido dicho antes, por ejemplo, por Tao-Sheng, con un siglo de anterioridad. Pero la manera que tenía de enfocar el zen era nueva.”²⁰

Así que, no es bodhidharma el que lleva el budismo a China. Este ya existía desde hacía bastante tiempo. Ya existía una cierta fusión entre taoísmo y budismo. Y era grande la expansión entre sus gentes.

¹⁸ Thomas Cleary. La Esencia del Zen. Ed Red Pine Círculo de Lectores. Pag 17

¹⁹ Ibid pag 20

²⁰ Ibid pag 22

“Sin embargo, en sus Biografías de monjes ejemplares, Tao-Shuan dice que las enseñanzas de Bodhidharma fueron escritas. La mayoría de los eruditos están de acuerdo en que la Meditación sobre los cuatro actos es una de ellas, pero las opiniones se hallan divididas en cuanto a los demás sermones...”²¹

Esto es, el “Tratado sobre el linaje de la fe”, el “Sermón del despertar” y el “Sermón de la contemplación de la mente”.

“Pero tras el descubrimiento de miles de manuscritos budistas de la época Tang hallados a principios de siglo en las grutas de Tunhuang, en China, ahora disponemos de copias de los siglos VII y VIII, a la luz de las cuales resulta obvio que dichos sermones fueron recopilados en época muy anterior por monjes que remontan su ascendencia a Bodhidharma.”²²

En todo caso, no pretendemos clarificar la autoría de dichos escritos. No nos queda claro si fue Bodhidharma el que los escribió o sus discípulos basándose en sus enseñanzas; tampoco es nuestro interés verificarlo. En todo caso, lo que sí destacamos es que ese es el “cuerpo doctrinario” a partir del cual el zen se fue desarrollando.

En Meditación sobre los cuatro actos destacamos los dos últimos actos:

El tercero, no buscar nada, habla de soltar (objetos, actos) así, dice, es como se está en el Camino.

El cuarto, practicar el dharma, remite a la superación de las dualidades y contradicciones: ser y no ser.

Esto, a mi entender guarda estrecha relación con nuestra disciplina mental, pasos 10, 11 y 12.

Tratado sobre el linaje de la fe

“Tratar de encontrar un buda o la iluminación es como tratar de coger el aire. El aire tiene nombre pero no forma. No es algo que pueda cogerse y ponerse en el suelo. Y ciertamente no se puede aprehender. Nunca verás un buda más allá de la mente. El buda es un producto de tu mente. ¿Por qué buscar un buda más allá de esta mente?”²³

En este tratado, vemos la insistencia en remitir a la experiencia interna. Una de las características que definen al Zen.

²¹ Ibid pag 23

²² Ibid pag 24

²³ Thomas Cleary. La Esencia del Zen. Edición Red Pine. Pag 32

“Para encontrar un buda debes ver tu propia naturaleza. Quien ve su naturaleza es un buda. Sino ves tu propia naturaleza, el invocar budas, recitar sutras, hacer ofrendas y mantener los preceptos no tienen valor alguno.”²⁴

“Sólo un sabio conoce esa mente, llamada naturaleza de Dharma, esa mente llamada liberación. Vida y muerte no pueden refrenar a esta mente, nada puede. También es llamada el Incontenible Tathagata, lo Incomprensible, el Yo Sagrado, el Inmortal, el Gran Sabio. Sus nombres varían pero no su esencia.”²⁵

En la siguiente cita, podemos comprobar cómo la sugerencia es la de:

“Nuestra mente es vacío y no contiene esas formas. Aquellos que se aferran a las apariencias son demonios y se apartan del Camino. ¿Por qué venerar ilusiones nacidas de la mente? Los que veneran no saben y los que saben no veneran. Al rendir culto se cae bajo el embrujo de los demonios. Lo señalo porque temo que no te des cuenta de ello. La naturaleza esencial de un buda no contiene dicha forma. Tenlo en cuenta, y aunque se te aparezca algo inusual, no te aferres a ello, y no lo temas, y no dudes de que tu mente es básicamente pura...Tu mente es esencialmente vacío. Todas las apariencias son ilusorias.”²⁶

Aquí no podemos dejar de recordar las palabras de Silo sobre la forma pura que están en los antiguos cuadernos de Escuela. También cuando recomendaba que “nada malo puede ocurrir en la búsqueda de lo Profundo y lo Insondable” y también sus sugerencias sobre el meditar sobre las ilusiones a raíz de las preguntas y respuestas sobre quién soy y hacia dónde voy.

“Y la mente es el buda. Y el buda es el camino. Y el camino es el zen... Ver tu naturaleza es zen.”²⁷

Por supuesto, recalca la importancia, una vez más de la experiencia, más allá de los textos (sutras).

“La Verdad esencial está más allá de las palabras, las doctrinas son palabras. No son el Camino. El Camino carece de palabras. Las palabras son ilusiones. No son diferentes de las cosas que se te aparecen en los sueños...”

Dejamos aquí una cita magnífica:

²⁴ Ibid Pag 34

²⁵ Ibid pag 41

²⁶ Ibid pag 43

²⁷ Ibid pag 44

“Si, al igual que en un sueño, ves una luz más brillante que el sol, los apegos que te resten cesarán repentinamente y se te revelará la naturaleza de la realidad. Un acontecimiento así sirve como base para la iluminación...”

O si, mientras estás andando, de pie o sentado, o bien tendido en un lugar tranquilo, ves una luz... es la luz de tu propia naturaleza.

O si, mientras sueñas por la noche, ves la luna y las estrellas en toda su claridad, eso significa que los afanes de tu mente están a punto de concluir.”²⁸

Sermón del Despertar

“Trascender movimiento e inmovilidad es la mayor de las meditaciones”²⁹

“Nirvana significa no nacimiento y no muerte. Está más allá de nacimiento y muerte y más allá del nirvana. Cuando la mente deja de moverse penetra en el nirvana. Nirvana es una mente vacía. Cuando no existe la ignorancia, los budas alcanzan el nirvana. Cuando no existen las aflicciones, los bodhisattvas entran en el lugar de la iluminación.”³⁰

En estas citas observamos como se insiste una y otra vez en el silencio, en aquietar la conciencia y sus ruidos, sus mecanicidades. Las imágenes deben cesar y el vacío debe profundizarse.

“Los ojos que no se aferran a la forma son las Puertas del zen. Los oídos que no se aferran al sonido son también las Puertas del zen. En pocas palabras, aquellos que perciben la existencia y la naturaleza de los fenómenos y permanecen sin aferrarse son liberados.”

“Cuando la mente alcanza el nirvana, no ve el nirvana, porque la mente es nirvana”.³¹

Cuando el objeto impleta en la conciencia el acto y el objeto están fundidos en una misma realidad. Es entonces cuando desaparecen las dialécticas.

“La realidad no tiene alto ni bajo”... “según el Camino no hay masculino ni femenino, ni rico ni pobre”... “mortalidad y buddheidad comparten la misma naturaleza”.³²

²⁸ Ibid pag 47

²⁹ Ibid pag 56

³⁰ Ibid pag 58

³¹ Ibid pag 62-64

³² Ibid pag 65

Sermón de la contemplación de la mente

En este sermón nos remite constantemente a esta práctica. Nada es más importante que eso. Destaca la necesidad de una actitud "sacra" y nos remite siempre hacia lo interno. Las ceremonias, rituales, invocaciones, etc están vacíos sino llevan a la contemplación de la mente.

"Si alguien está determinado a alcanzar la iluminación, ¿cuál es el método más esencial que puede practicar?"

El método más esencial, que incluye todos los demás métodos, es la contemplación de la mente.³³

"Esta mente es fuente de todas las virtudes. Y esta mente domina todos los poderes. La eterna bienaventuranza del nirvana proviene de la mente tranquila."³⁴

Y por mente tranquila, otra vez, hablamos de la serenidad que da soltar las mecanicidades y ruidos de la conciencia.

"Si puedes simplemente concentrar la luz interior de tu mente y contemplar su iluminación exterior, disiparás los tres venenos y ahuyentarás a los seis ladrones de una vez para siempre. Y sin esfuerzo tomarás posesión de un infinito número de virtudes, perfecciones y puertas hacia la verdad. Ver a través de lo mundano y contemplar lo sublime cuesta menos que un parpadeo. La realización es ahora. ¿Para qué preocuparse del cabello gris? Pero la verdadera puerta está escondida y no puede ser revelada. Sólo la he rozado contemplando la mente".³⁵

³³ Ibid pag 73

³⁴ Ibid pag 92

³⁵ Ibid pag 93

2. DESARROLLO DEL ZEN

Finalizada la dinastía Tang, la práctica *Chán* entra en decadencia. Durante la dinastía Sòng aparece una reacción contemplativa que apuesta casi únicamente por el silencio y por una de esas técnicas en particular, la "*contemplación silenciosa*" (en chino: *tsao-tung*), que consiste en que el discípulo medita sentado para descubrir su propia naturaleza. Más tarde, en Japón, a esta contemplación silenciosa china se le llamará *zazen*, que es hoy la práctica Zen más conocida en Occidente.

En el siglo XI el budismo *Chán* ya estaba completamente asentado en China, donde poseía una vasta red de templos y monasterios y se había convertido, junto a la *Escuela de la Tierra Pura*, en la enseñanza principal. Debido al constante flujo histórico de intercambios culturales con Japón y otros países se crearon nuevas escuelas como derivación de las chinas. Por otro lado, hay que señalar que aunque en cada país el Zen creaba sus peculiaridades, la comunicación entre las escuelas Zen en los distintos países ha sido frecuente y continua en el tiempo, ayudada por ese fuerte vínculo histórico común.

2.1 Principales maestros

Hemos realizado una importante labor de selección de maestros y citas con la idea de transmitir el desarrollo y evolución del Zen y también ofrecer al lector algunas de sus célebres explicaciones que en mi opinión, reflejan la profundidad de sus experiencias de internalización.

Seng-ts'an fue el sucesor de Hui-k'ó (discípulo de bodhidharma) y escribió el poema "Hsin-hsin ming" Tratado de fe en la mente.

Es un poema lleno de términos taoístas como *wu-wei* y *tzu-jan* en dónde nuevamente queda claro la relación entre budismo y taoísmo que conforma el Chan.

Su actitud de dejar quieta la propia mente, contrasta con la experiencia india de colocarla bajo rígido control y excluir la experiencia de los sentidos.

El 4º patriarca fue Tao-Shin. Y fue Hung-Jan el 5º patriarca que tuvo más de 500 discípulos.

El 6º patriarca fue Hui-neng (637 – 713) que marca el comienzo definitivo del zen en China, durante la dinastía T'ang entre los años 700 y el 900 d.n.e.

"Hui-neng enseñaba que en lugar de tratar de purificar o vaciar la mente simplemente tenemos que soltarla, porque la mente no es algo que pueda agarrarse. Soltar la mente equivale también a soltar la serie de pensamientos e impresiones (nien) que entran y salen —por así decir— de la mente, sin sujetarlos, capturarlos ni meterse con ellos".³⁶

³⁶ Alan Watts. El Camino del Zen, edición digital biblioteca.d2g.com pag 63

A Hui-neng se le atribuye o escribió el Liu-Tsu T'an-Ching Sutra o plataforma del sexto patriarca.

Las últimas instrucciones que dio a sus discípulos contiene la clave para el desarrollo posterior del mundo o método de preguntas-respuestas.

Con la muerte de Hui-neng en 713 desaparece la figura del patriarcado. La tradición pasa a 5 discípulos: Hui-Jang, Ch'ing-Yüan, Shen-hsui, Hsüan-Chüeh y Hui-Chung.

De los descendientes de Hui-Jang y Hsing-Ssu se desarrollan las principales escuelas zen de Japón: rinzai y soto.

La nota 66 del libro de Alan Watts "el Camino del Zen" dice:

"Reina gran confusión entre los autores que escriben sobre el Zen, acerca de los nombres de los grandes maestros T'ang. Por ejemplo, el nombre completo de Shen-hui es Ho-tse Shen-hui, que en japonés se pronuncia Katakú Jinne. Shen-hui es su nombre monástico, y Ho-tse designa su localidad. Los autores japoneses generalmente lo llaman Jinne, usando su nombre monástico personal. Por otra parte, Hsüan-chüeh es Yung-chia Hsüan-chüeh, en japonés Yoka Genkaku. Pero los autores japoneses generalmente emplean su nombre de localidad: Yoka. En general, Suzuki usa nombres de localidad y Fung-Yu-lan nombres monásticos. Suzuki a veces da la forma japonesa, a veces la china, pero utiliza una manera algo distinta de la de Fung (o, más bien, de la de Bodde, su traductor) para romanizar el chino. Lin-chi I-hsüan (Rinzai Gigen) aparece en Suzuki la mayor parte de las veces como Rinzai y en ocasiones como Lin-chi, pero en Fung ese mismo personaje lleva el nombre de Yi-hsüan. Dumoulin y Sasaki tratan de mantener cierta uniformidad utilizando sólo las formas japonesas, pero naturalmente en ese caso es imposible a primera vista distinguir individuos chinos de japoneses. Así, quien estudia el Zen sin recurrir a las fuentes originales se encuentra en una situación que torna extremadamente difícil la claridad histórica. Suzuki ha sido tan leído que la mayor parte de los que estudian Zen en Occidente están familiarizados con su manera de citar, por contradictoria que sea. (...) Para peor, hay también gran confusión con respecto a las fechas. Para Shen-hui, Fung da 686-760, Gernet 668-760 y Dumoulin y Sasaki 668-770".

Aclaremos después de todo este lío que, a nosotros no nos afecta esta confusión con respecto a fechas y nombres. Los maestros que citamos tienen probada su existencia histórica (los llamemos de un modo o de otro) a través de sus escritos, muchos de ellos, de gran profundidad. Y no nos compete a nosotros, el clarificar su cronología ni sus verdaderos nombres. Además esta confusión parece totalmente lógica después de tantos siglos y en donde las transmisiones se daban de forma oral y mucho tiempo después pasaban a forma escrita.

El sucesor fue Shen-Hsiu

"El poema de Shen-hsiu refleja lo que aparentemente era la concepción popular y general de dhyana en el Budismo chino. Evidentemente se lo entendía como una disciplina de meditación en posición de sentado (ts'o-ch'an) en la que la mente era purificada por una intensa concentración que hacía cesar todos los pensamientos y apegos. Si se toman literalmente, muchos textos budistas y taoístas confirmarán esta

*opinión de que el supremo estado de conciencia es una conciencia vacía de todo contenido, de toda clase de ideas, sentimientos y aun sensaciones”.*³⁷

De Hsüan-Chüeh nos parece interesante “el canto de la toma de conciencia del Tao” (Cheng-Tao ke)

Mat-su fue el primero en golpear al que le interrogaba sobre budismo. Y a partir de ahí, comienza una larga historia de “maltrato” entre maestros y discípulos que se ejercía en ambas direcciones. Si bien es cierto que esa violencia no pasaba la mayoría de las veces de meros golpes por parte de un maestro entrado en años con el bastón o de simples cachetazos también se cuentan casos en los que el discípulo fue arrojado por la ventana, en otros le fue cortada una pierna o una mano. Y lo sorprendente es que, según cuentan, en todos estos casos se afirma que accedieron a la iluminación.

Lo que si es claro es que hay un pulso, entre maestro y discípulo en el que se pretende demostrar el nivel de profundidad alcanzado y pareciera que en esa época de brusquedades lo físico tuvo una importancia preeminente. También la manifestación de la violencia como método irracional y choque con los preceptos de paz de los budistas indios. Además de lo anterior, también podríamos establecer que el nivel de fuerza externa empleada tal vez podría interpretarse como índice de exterioridad de la doctrina y de falta de profundidad por parte del maestro, incapaz de orientar a sus discípulos de manera más sutil y contundente.

Por otra parte, no podemos desvincular lo anterior con la mentalidad machista de la época en la que los chinos concedían especial valoración a la energía masculina y a la virilidad como expresión del espíritu. Pareciera que no todos los maestros ni los discípulos pudieron sustraerse de esas condiciones de origen y no se elevaron como sus enseñanzas proponían.

En todo caso, sin haber hecho un estudio exhaustivo de estos condicionamientos, es claro que esta rigidez, disciplina y violencia institucionalizada permitieron cierta cohesión y una permanencia en el tiempo. Lo que es, sólo explicable según las características de la época.

Shih-f’ou (700-790) discípulo de Hsing-Ssu de la escuela zen soto decía:

*“Mi enseñanza, que ha sido transmitida desde los antiguos Buddhas, no depende de la meditación (dhyana) ni de ninguna diligente aplicación. Cuando uno alcanza la intuición tal como la alcanzó el Buddha, uno se da cuenta de que la mente es Buddha y que Buddha es la mente, y que la mente, Buddha, los seres sensibles, bodhi y klesa son una y la misma substancia con distintos nombres”.*³⁸

Po-Chang, discípulo de Mat-su, organiza la primera comunidad de monjes puramente zen. A partir de este momento cobra importancia el trabajo manual y la autarquía económica.

Huang-po es el autor del Ch’uan Hsin Fa yao “Tratado sobre los fundamentos de la doctrina de la mente”.

³⁷ Ibid pag 63

³⁸ Ibid pag 64

*“Gran parte de su obra se dedica a clarificar el sentido de lo que se entiende por el Vacío, y por "sin mente" (wu-hsin) y "sin pensamiento" (wu-nien), y a todos ellos se los distingue cuidadosamente de la vacuidad y de la nada literales. A lo largo de todo el texto hallamos términos e ideas taoístas”.*³⁹

Maestros como Te-Chao (891-972) y Yen-Shou (904-975) mantuvieron estrechas relaciones con las escuelas T'ien T'ai y de la Tierra Pura.

A partir del año 900 el Chan se vuelve popular y se institucionaliza. Sus tradiciones se endurecen.

Ch'uan Teng Lu – escribe el registro de la transmisión de la lámpara.

CITAS DEL LIBRO ESENCIA DEL ZEN (maestros posteriores a Mazu o Matsu)

Aquí menciono algunas citas que relaciono directamente con pasos de la disciplina y de experiencias de la ascesis. Valga lo anterior para dejar claro lo subjetivo y arbitrario de la presente selección. En todo caso, es una pequeña muestra, a mi entender de la profundidad de los maestros chan. Su lectura, produce en mí, pequeñas inspiraciones, vibraciones y comprensiones.

Maestro Linji o Lin-Chi.

“Si crees que el zen es un estado de lucidez inmóvil, estás reconociendo que la ignorancia es tu maestra.

Si intentas atrapar el zen en el movimiento, se quedará quieto. Si pretendes alcanzarlo en la quietud, comenzará a moverse...

*El movimiento y la quietud son dos estados. El maestro zen, que no depende de nada, utiliza a su antojo tanto el movimiento como la quietud”*⁴⁰

Maestro Yangshan

*“Dirígete al fondo de tu propia esencia y sintoniza con tu verdadera naturaleza”.*⁴¹

Maestro Fayán

*“Los maestros zen deben comenzar distinguiendo lo falso de lo verdadero. Luego deben comprender claramente lo que es el tiempo.”*⁴²

³⁹ Ibid pag 67

⁴⁰ Thomas Cleary. La Esencia del Zen. Edición de Red Pine. Círculo de Lectores. Pag 114.

⁴¹ Ibid pag 115

⁴² Ibid pag 119

Maestro Fenyang

“Cuando te afiances en el zen las distracciones mundanas dejarán de afectarte y tu mente alcanzará la serenidad. Entonces entrarás en la esfera de la iluminación y, aunque te halles en plena actividad, trascenderás el mundo cotidiano.”⁴³

Maestro Wuzu

“En el mundo hay algo que no pertenece a la esfera de lo sagrada ni de lo profano, algo que está más allá del reino de lo verdadero y lo falso.”⁴⁴

Maestro Yuanwu

“Si te acercas al zen con una motivación incorrecta, todos tus esfuerzos serán inútiles. Por eso los antiguos maestros insistían en que el estudio del zen debe acometerse como si nos halláramos al borde de la muerte.”

“La vida humana se desarrolla según las circunstancias. No debes rechazar la actividad ni perseguir el silencio. Basta con que permanezcas vacío internamente mientras te armonizas con el mundo externo. Sólo entonces encontrarás la paz aunque te halles en medio de la más frenética de las actividades.”⁴⁵

El propósito del zen

“A lo largo de los siglos el zen se ha diversificado en numerosas escuelas y ha dado origen a métodos muy diferentes. Sin embargo, el objetivo de todas ellas ha sido siempre el mismo: señalar directamente a la mente.

Cuando descubras el fundamento de la mente desaparecerán todos los obstáculos y desecharás las opiniones y juicios basados en los conceptos de victoria y derrota, de yo y otros, de verdadero y falso.

De este modo lo trascenderás todo y alcanzarás el dominio de la paz y la tranquilidad verdaderas.”

“La liberación súbita sólo depende de ti. Permanece atento y, algún día, llegarás a experimentar directamente el zen.

Entonces podrás actuar a voluntad en el zen sin ideas preconcebidas.

Cuando alcances la madurez completa y puedas renunciar a todo en un instante, estarás en paz donde quiera que te halles.”⁴⁶

“Atiende a la palabra viva del zen y no a su letra muerta. Cuando comprendas lo que se esconde tras las palabras, jamás lo olvidarás. Si sólo comprendes la letra muerta, estarás perdido.”⁴⁷

⁴³ Ibid pag 125

⁴⁴ Ibid pag 139

⁴⁵ Ibid pag 143-4

⁴⁶ Ibid pag 146-7

“En esencia, el zen no se basa en teorías, sino que apunta directamente a la mente humana. Por más oculta que se encuentre tras la coraza de la inconsciencia, el zen señala hacia nuestra esencia más profunda.”⁴⁸

“Sosiega tus pensamientos. Hazlo en medio de las perturbaciones. Cuando lo consigas podrás ascender a lo más elevado y abismarte en lo más profundo.”⁴⁹

“La iluminación es lo que nos permite alcanzar la Vía. Pero no es nada sencillo pasar directamente de la esclavitud en que se halla la gente común a la experiencia trascendental de los sabios. Para ello debes tomar una firme determinación. Si quieres ir más allá del nacimiento y la muerte es necesario que tu mente sea dura como el acero, debes aceptar tu verdadera naturaleza original, dejar de considerar a los fenómenos como si fueran externos o internos, dominar todos los obstáculos de tu mente y procurar que tus acciones emerjan desde lo más profundo de tu ser.”⁵⁰

“Cuando tu mente se libere de los pensamientos y nada la enturbie, te fundirás con el infinito y alcanzarás la vacuidad y el sosiego total. Entonces, tus acciones dejarán de verse interrumpidas por la inseguridad y la duda.”⁵¹

“La experiencia penetrante de la no-mente llegará de manera natural cuando te mantengas internamente vacío y tranquilo mientras permaneces externamente desidentificado de tus percepciones. Entonces las preocupaciones no afectarán a tu pensamiento y tu espíritu permanecerá imperturbable en medio de cualquier perturbación.”⁵²

“Un antiguo maestro dijo que el zen se parece a la arquería. Es la práctica lo que te permite dar en el blanco.

La iluminación llega de manera instantánea pero el trabajo del zen es prolongado y continuo.”⁵³

“Trasciende todas las situaciones sin pensar si esto es favorable o aquello adverso. Sólo así alcanzarás finalmente un estado de no acción y de no preocupación. Pero si albergas el más pequeño deseo de alcanzar el estado de no preocupación, lo habrás convertido en una nueva preocupación.”

“En cuanto tratas de perseguir y apresar el zen, tropiezas con el pasado.”⁵⁴

⁴⁷ Ibid pag 148

⁴⁸ Ibid pag 149

⁴⁹ Ibid 150

⁵⁰ Ibid 151

⁵¹ Ibid 152

⁵² Ibid 155

⁵³ Ibid 157

⁵⁴ Ibid 159-160

Maestro Foyan

“La iluminación se parece a tropezar con tu padre en la ciudad tras permanecer varios años alejado de casa. En cuanto lo ves lo reconoces de inmediato sin necesidad de preguntar a nadie de quién se trata.”

“Para comprender el zen debes interrogarte en profundidad. Cuando lo hagas, la sabiduría trascendente brotará desde lo más profundo de tu ser.”

Tú mismo

¿Quién eres tú? Apenas aparezca la menor intención de descubrir quién eres, no podrás conseguirlo. Es difícil verse a uno mismo. Muy difícil. Hoy en día la gente responde a esta pregunta diciendo: yo soy yo. Pero ¿qué tipo de comprensión es ésta? ¿Cómo puedes estar seguro de saber quién eres?⁵⁵

“Yo aconsejo a las personas que traten de conocerse a sí mismas. Hay quienes creen que ésta es una tarea sencilla aplicable tan sólo a principiantes. Pero reflexiona con cuidado y pregúntate tranquilamente a qué le llamas “yo”.⁵⁶

“Si buscas, ¿qué diferencia hay entre tu búsqueda y la mera persecución del sonido y de la forma? Si no buscas, ¿qué te hace diferente de la tierra, la madera o la piedra? Tienes que buscar sin buscar.”⁵⁷

Maestro Dahui

El objetivo del silencio

“Quienes practican el zen deben mantener su mente en silencio durante las veinticuatro horas del día. Cuando no tengas nada que hacer, también debes sentarte en silencio manteniendo el cuerpo en calma y la mente completamente alerta.

Cuando domines esta práctica, el cuerpo y la mente alcanzarán espontáneamente la paz y la tranquilidad. Sólo entonces podrá decirse que has empezado a comprender el zen.

⁵⁵ Ibid 168-9

⁵⁶ Ibid 171

⁵⁷ Ibid 175

*El ejercicio del silencio mental sólo sirve para aquietar la confusión y la dispersión de la mente. Si te aferras al silencio como si se tratara del objetivo final, caerás en la trampa de la iluminación muda del falso zen.*⁵⁸

*“Cuando tu cuerpo y tu mente alcancen la paz y el silencio, no debes identificarte con ese estado. Permanece tan libre e independiente como una calabaza vacía arrastrada por la corriente del río.”*⁵⁹

*“Libera tu mente, que no esté demasiado tensa ni demasiado relajada. De ese modo economizarás gran cantidad de energía mental.”*⁶⁰

Maestro Ying-an

“En el zen no hay nada a lo que aferrarse. Quienes no lo comprenden así son víctimas de su propia ambición.

Si quieres entender el zen fácilmente debes dejar a un lado tu mente dondequiera que te halles durante las veinticuatro horas del día. Sólo entonces podrás fundirte espontáneamente con la Vía.

Cuando seas uno con la Vía desaparecerán todos los límites internos, externos e intermedios, y experimentarás una vacuidad desapasionada e independiente.

Esto es lo que un viejo sabio denominó: La mente que no toca las cosas, los pasos que no dejan huella.”

El zen no puede alcanzarse mediante lecturas, discusiones o debates. Sólo quienes están dotados de una gran capacidad perceptiva podrán entenderlo.

Por esa razón los antiguos adeptos no perdían ni un momento y, aunque visitaran a numerosos maestros para confirmar la realidad de sus experiencias, jamás abandonaban la verdadera práctica ni se dejaban atrapar por las ilusiones mundanas. De este modo alcanzaban una serenidad madura de un modo totalmente natural.

Procede del mismo modo y en algún momento la luminosidad de tu mente disipará la confusión y podrás contemplar tu verdadera identidad. Entonces comprenderás el origen de las pasiones e ilusiones mundanas, del mundo material, de la forma y la vacuidad, de la claridad y la oscuridad, del principio y la esencia, del misterio y de todas las maravillas.

*Cuando alcances esta comprensión no habrá nada mundano ni supramundano que pueda atraparte.”*⁶¹

⁵⁸ Ibid pag185

⁵⁹ Ibid pag 188

⁶⁰ Ibid pag 191

⁶¹ Ibid 202-3

“Los maestros de la antigüedad adoptaban cierto estado durante las veinticuatro horas del día sin malgastar un solo instante.

Debes mantener ese estado hasta llegar a un punto en el que no haya nada a lo que aferrarse ni sujetarse.

Abandónalo todo, permanece vacío, silencioso, sereno y lúcido hasta que todas las interpretaciones intelectuales, racionalizaciones, confusiones y errores del pasado dejen de irrumpir en tu mente y ya no ejerzan ningún poder sobre ella.

Éste es el atajo esencial que conduce directamente a la Vía. Síguelo y algún día comprenderás claramente dónde estás y hacia dónde te diriges.”

“Es muy sencillo contemplar la mente sutil del zen. Basta con dar un paso atrás y permanecer en ese estado mientras comas, bebas, hables o realices cualquier actividad.”⁶²

Maestro Yuansou

“La puerta inconcebible de la gran liberación se halla en cada uno de nosotros. Esa puerta jamás ha tenido ningún defecto y siempre ha estado abierta. Pero nuestra ignorancia, las emociones conflictivas y las concepciones habituales sobre el “yo” y los “otros” y sobre lo correcto e incorrecto, distorsionan nuestras facultades y enturbian nuestra capacidad de comprensión sumergiéndonos en el océano del sufrimiento. Por ello es por lo que los budas y los maestros zen se han ocupado de suministrar métodos provisionales, recursos temporales y medicinas ilusorias capaces de curar enfermedades ilusorias.

Las diferentes enseñanzas y técnicas de los budas y los maestros zen fueron concebidas para que pudiéramos dar un paso atrás, retornar a nosotros mismos, comprender nuestra mente original, contemplar nuestra verdadera naturaleza y alcanzar así, un estado de reposo, paz y felicidad absolutas.⁶³

Las citas anteriores han sido presentadas con cierta ordenación cronológica. Abarcan aproximadamente de los siglos IX al XIV

Entretanto el Zen continuó prosperando en China hasta bien avanzada la dinastía Ming (1368-1643), época en que comenzaron a borrarse las divisiones entre las diferentes escuelas del Budismo, y la popularidad de la Escuela de la Tierra Pura, con su "método fácil" de invocar el Nombre de Amitabha, comenzó a unirse a la práctica koan y finalmente a absorberla. Unas cuantas comunidades parecen haber sobrevivido hasta hoy, pero, en la medida en que he podido estudiarlas, parece que se inclinan hacia la Escuela soto o hacia las preocupaciones "ocultistas" del Budismo tibetano. En cualquiera de esos casos tienen una concepción del Zen entremezclada con una doctrina compleja y cuestionable acerca de la anatomía psíquica del hombre, que parecería derivar de ideas de la alquimia taoísta.⁶⁴

⁶² Ibid 209-10

⁶³ Ibid 220

⁶⁴ Alan Watts. El Camino del Zen, edición digital biblioteca.d2g.com pag 72

3. LAS PRÁCTICAS

En este apartado nos dedicamos a estudiar las dos grandes prácticas del budismo Zen que son los koans y el zazen. Ambas prácticas fundamentan y dan lugar a dos corrientes dentro del Chan y que son la Escuela Rinzai y la Soto. Hay, como veremos, una gran rivalidad entre ellas, no sólo metodológica sino también conceptual. Según una de ellas, los métodos de la otra no llevan a la iluminación y viceversa. Particularmente, no me he decantado por ninguna de las dos y las considero muy interesantes y complementadoras. No sólo en el reconocimiento de que a lo largo del desarrollo del budismo hayan aportado maestros con gran profundidad sino también con la certeza de que en los momentos de decadencia han vivido una gran externalidad y alejamiento doctrinario y se han mostrado como prácticas rígidas y sin sentido. Asimismo, y dentro de uno de los intereses formulados al principio de este trabajo, esto es, la incorporación de elementos que enriquezcan la Ascesis, ambas Escuelas me aportaron inspiraciones significativas.

Queda al criterio de los lectores y de los futuros estudiosos el considerar numerosos elementos que hemos pasado por alto.

Por supuesto que los koans y el zazen no agotan la cantidad de prácticas que los monjes realizan durante su vida tales como oraciones, pedidos, ceremonias, etc. Pero a mi entender, y sin desmerecer la importancia espiritual de tales procedimientos, creo que los koans y el zazen definen y caracterizan este tipo de budismo.

3.1 Los Koans

“Otro problema crucial surge cuando una institución espiritual se vuelve próspera y poderosa: el problema muy humano de la competición para el cargo, y de quién tiene derecho de ser el maestro. El Ch'uan Teng Lu o Registro de la transmisión de la Lámpara, escrito por Tao-yüan alrededor de 1004, muestra preocupación por este problema, pues uno de los principales objetivos de esta obra es establecer una adecuada "sucesión apostólica" de la tradición zen, de modo que nadie pueda pretender autoridad a menos que su satori haya sido aprobado por alguien que hubiera sido aprobado... hasta los tiempos del mismo Buddha. Sin embargo, nada es más difícil que establecer los méritos adecuados en el imponderable reino del conocimiento espiritual. Cuando los candidatos son pocos, el problema no es tan grave, pero cuando un maestro es responsable de varios centenares de estudiantes, el proceso de enseñar y controlar requiere la estandarización. El Zen resolvió este problema con notable ingenio, empleando un medio que no sólo proporcionaba una prueba de competencia sino —lo que es mucho más importante— un medio de transmitir la experiencia del Zen con un mínimo de falsificación. Este extraordinario invento fue el sistema de kung-an (en japonés: koan), o "problema zen".⁶⁵

⁶⁵ Alan Watts. El Camino del Zen, edición digital biblioteca.d2g.com pag 71

Así que tenemos que los Koans surgen como método de sucesión, de transmisión de la doctrina y de su experiencia en un momento de gran expansión y aceptación social del zen.

Hay una cuestión a resaltar y es que cuando hablamos de aceptación social también debemos aclarar que no se trata de un momento especial en el que irrumpe la espiritualidad. Sino más bien, la necesidad económica, una vez más, es la que marca la entrada de cientos, tal vez miles, de monjes que son enviados por sus familias en la lucha por mejorar sus condiciones. Los templos o monasterios son lugares en donde la comida y el techo están garantizados.

También en familias acomodadas observamos este fenómeno, no ya impulsados por la imperiosa necesidad de cubrir los mínimos sino dado el prestigio y aceptación social que adquiere el Zen.

Con esto no pretendemos desprestigiar, ni desvalorizar el desarrollo del Zen. Sino más bien, el intento de aclarar las condiciones sociales en las que este desarrollo está inmerso y justamente, cómo afronta estas dificultades para continuar su expansión.

Es claro, que esta dificultad aparece siempre en momentos de masificación donde es fácil que la doctrina se desvirtúe y se fetichice alejándose de su verdadera enseñanza.

En cuanto al koan el problema comprende tanto la pregunta como la respuesta, pues el estudiante debe percibir la relación que existe entre ambas.

El sistema koan fue desarrollado en la Escuela zen Lin-chi (Rinzai), pero encontró oposición. La Escuela soto consideró que era demasiado artificial. Mientras los defensores del método koan utilizaban esta técnica como un medio para alentar la abrumadora "sensación de duda" que consideraban esencial como condición del satori, la Escuela soto sostenía que se prestaba demasiado fácilmente a esa búsqueda del satori que lo aleja o —lo que es peor— que produce un satori artificial. Los partidarios de la Escuela rinzai a veces dicen que la intensidad del satori es proporcional a la intensidad de la sensación de duda o ciega búsqueda que lo precede, pero para los soto este hecho significa que satori tiene carácter dualista, y que por tanto no es más que una artificial reacción emotiva. Por ello la concepción soto afirmaba que el dhyana adecuado consistía en la acción sin motivos (wu-wei), en "quedarse sentado nada más que para estar sentado", o en "caminar nada más que por caminar". Por tanto estas escuelas recibieron, respectivamente los nombres de k'an-hua Zen (Zen observador de la anécdota) y mo-chao Zen (Zen iluminado en silencio).⁶⁶

Podríamos decir también y a favor de los koans que muchas personas se sientan por sentarse o caminan por caminar (wu-wei) y esto tampoco supone un gran logro espiritual. Cualquiera de los dos métodos, sino se profundiza y se internaliza acaba alejándose de la experiencia que propone y no es más que un conjunto de ritos externos sin ningún sentido.

Además, para nosotros que no tenemos ningún interés en medir la experiencia interna ajena esto no supone ningún aporte. Así que siguiendo las sugerencias de los maestros Chan no vamos a entrar en polémicas. No discutiremos si es mejor el trabajo

⁶⁶ Alan Watts. El Camino del Zen, edición digital biblioteca.d2g.com pag 72

con el koan o el zazen. Nos limitaremos a presentar ambas prácticas y que cada cual experimente, tome lo que necesite y profundice lo que quiera.

En todo caso, y volviendo al punto, aquí ya observamos la separación doctrinaria y metodológica entre las Escuelas Rinzai y Soto.

Hay una cuestión primordial para nuestro estudio en la nota anterior. Y se refiere a esa “sensación de duda” que se considera esencial condición del satori. Esto, me parece, se relaciona directamente con los registros propios del trabajo con la vía mental:

*“Interesa tener en cuenta esto porque es de la naturaleza del pensar y de la meditación esa duda y certeza alternada”.*⁶⁷

Como hemos visto, la Escuela rinzai hace hincapié en la necesidad de despertar un intensísimo espíritu de búsqueda, de duda (muy propio de la vía mental) que lleva a la resolución del koan por “reconocimiento” en el sentido de encaje del registro de lo que se busca.

Es el maestro Lin-chi el que transmitiendo las enseñanzas de Huang-po y de Matsu inicia el trabajo con los koans en China en el año 1000 aprox. Lin-Chi rechaza el concepto de Karma y por eso hace hincapié en la práctica directa de la Iluminación. Para él esa experiencia se caracteriza por la inmediatez y remite a la experiencia en sí, por eso rechaza los textos sagrados. Su lenguaje es coloquial y accesible.

koans de Lin-Chi

“Cuando el Maestro (Lin-Chi) llegó al lugar de Hsiang-t’ien, preguntó:

-ni común mortal, ni sabio; por favor, Maestro ¡rápido, habla!

Hsiang-t’ien dijo: soy tal como me ves.

*El Maestro gritó y luego dijo: Calvos, ¿qué esperáis encontrar en un lugar como éste?”*⁶⁸

“El Maestro dijo a una monja: ¿bienvenida o malvenida?

La monja gritó. El Maestro cogió su bastón y dijo: Entonces, habla, ¡habla!

*La monja gritó otra vez. El Maestro la golpeó.”*⁶⁹

En este primer momento, los encuentros entre maestro y discípulo son muy fugaces y dentro de la cotidianidad. Demuestran la velocidad de respuestas que no son

⁶⁷ Texto: Las cuatro disciplinas, material de Escuela.

⁶⁸ Lin Chi. Las enseñanzas zen del Maestro Lin Chi. Ed. Los libros de la liebre de marzo. Pag 159

⁶⁹ Ibid 136

pensadas y por las que el maestro mide el nivel de sus discípulos. Esta suerte de combates permiten tomar “medida” del aprendizaje y experiencia zen.

La fugacidad, la velocidad, la irracionalidad de las preguntas y de las respuestas hace que estos encuentros sean de una intensidad difícil de captar por las palabras y de transmitir a los lectores aun teniendo escritos que cuentan con mayor o menor veracidad histórica.

Sumemos que hay además una serie de gestos, posturas corporales, en suma intangibles, copresencias que forman verdaderos universos de metalenguaje en los que están inmersos aquellos que participan de la escena.

EJEMPLOS

Hsüeh-feng, el monje cocinero del monasterio de Tung-shan, siempre era puntual al servir el desayuno. Un día Tung-shan le preguntó: ¿cómo sabes la hora con tanta exactitud?

Miro las estrellas y la luna, contestó Hsüeh-feng.

¿Y si llueve o está nublado? Insistió Tung-shan. Pero Hsüeh-feng permaneció en silencio.

Comentarios de Nyogen al ejemplo anterior: *“En esos tiempos no había despertadores, pero los monjes se levantaban a las cuatro de la mañana para meditar durante una hora más o menos antes del desayuno. Aunque Hsüeh-feng preparaba el desayuno antes de la luz del día, su gong se oía siempre en el momento exacto, ni antes ni después. Cuando Tung-shan le hizo la pregunta, estaba elogiando al cocinero, y la respuesta estaba suavemente pulida, sin ningún rastro de orgullo. Por si los otros monjes no entendían, Tung-shan preguntó de nuevo ¿y si llueve o está cubierto de niebla?. Los monjes podían haber pensado que el cocinero dependía de las estrellas y la luna para saber la hora. Hoy tenemos despertadores y otros aparatos para recordarnos la hora, pero no podremos trabajar con exactitud y puntualidad a menos que perfeccionemos nuestro zen y dominemos las situaciones. Nosotros debemos manejar el tiempo, no ser manejados por él. Tung-shan quería que Hsüeh-feng compartiera su secreto con los otros monjes. ¿Crees que ellos lo entendieron?”⁷⁰*

En muchos casos, el permanecer en silencio ante una pregunta del Maestro no significaba ausencia de respuesta sino un conocimiento profundo de ese Vacío.

El koan se sistematiza con el maestro Hakuin (1685-1768). Con el tiempo se articularon 5 grupos de koan:

- Hossin
- Kikan
- Gonsen

⁷⁰ Nyogen Senzaki y R.S. MacCandless. La flauta de hierro antología de 100 koans zen. la puntualidad de Hsüeh-feng. Pag 72

- Nanto
- Goi

La sexta etapa consta de un estudio de los preceptos budistas y de las reglas de la vida de los monjes. Este curso dura nada menos que 30 años.

“Como pasa con tantas otras cosas de esta naturaleza, la bondad del sistema depende de cómo se lo lleve a la práctica, y los egresados comprenden grandes y pequeños Buddhas. No debe suponerse que una persona que ha solucionado un koan o aun muchos de ellos sea necesariamente un ser humano "transformado", cuyo carácter y modo de vida son radicalmente diferentes de lo que eran antes. Tampoco debe suponerse que satori es un solo y repentino salto desde la conciencia común a un "despertar completo e insuperable" (anuttara samyak sambodhi). Satori en realidad designa la manera repentina e intuitiva de ver en el interior de cualquier cosa, ya sea recordar un nombre olvidado o entender los principios más profundos del Budismo. Tras repetidas búsquedas infructuosas, abandonamos el intento, y la respuesta viene sola. Así puede haber muchas ocasiones de satori en el curso del entrenamiento: gran satori y pequeño satori, y la solución de muchos de los koan no depende de nada sensacional: basta con cierta habilidad para comprender el estilo zen de manejar los principios budistas.”⁷¹

Al parecer encontramos una distinción entre pequeño y gran satori. Si el segundo nos acerca a una experiencia de cambio el primero nos remite a ciertas inspiraciones, intuiciones, etc.

Por ejemplo, quien tiene experiencia en el entrenamiento de algún deporte, sabe que en algún momento de su práctica tiene un “encaje” entre lo que hace y lo que quiere lograr; es como si dijésemos que se produce una impleción entre percepción y representación. El mundo interno y el externo, por un instante, se conjugan produciendo un registro de certeza, de diana. Uno siente que da en el centro. Y aquí, curiosamente, no han intervenido solamente la práctica, la cabeza midiendo y el corazón sintiendo, sino todo ellos en sintonía. Quizá por eso, se dice en el zen que no es por practicar, pensar o por sentir que se llega a tal estado.

Lo dicho anteriormente, es válido para la ejecución de cualquier actividad humana. Y seguramente, uno puede rastrear en su vida, esos instantes con sabor propio: ya fuera escribiendo, representando, sacando una foto... enamorándose, etc.

La “inalcanzabilidad” del gran satori quizá haya hecho desmerecer o palidecer la importancia de esos instantes sagrados llamados “pequeño satori”. Sin duda, se me presentan como indicadores de esa aspiración y de ese camino largo que llevan a la iluminación plena. Nuevamente, observo la importancia de ampliar el presente, de atender, de equilibrar y de conjugar coherentemente el pensamiento, el sentimiento y la acción en el mundo.

⁷¹ Alan Watts. El Camino del Zen, edición digital biblioteca.d2g.com pag 104

Disgresión. Personalmente, quisiera destacar a modo de ejemplo, que de manera intencional pude tener estos registros de “pequeño satori” trabajando con el oficio del fuego. Al realizar el horno, en determinados instantes de la conservación, pero sobre todo durante el brevísimo momento previo al que la chispa cae sobre yesca produciendo el fuego.

Tipos de koans:

“El koan preliminar de tipo hosshin comienza, pues, por obstaculizar al estudiante indicándole la dirección exactamente contraria de la que tendría que seguir. Pero lo hace hábilmente, como para que no se advierta la estratagema.”

“...En realidad se lo alienta para que se ponga totalmente tonto, para que gire en torno de sí mismo dando vueltas como un perro que trata de agarrarse la cola.”

“Entretanto en ninguna circunstancia debe discutir el problema con otros o buscar su ayuda. Acompañando a los demás monjes en el sodo, el jikijitsu o "monje principal" probablemente lo instruye en los rudimentos de za-zen, enseñándole a sentarse, y acaso alentándolo a volver a ver al roshi en una entrevista de sanzen tan pronto como sea posible, y a no perder oportunidad de comprender correctamente su koan.”⁷²

El registro al que debe acercarse es el de que “sabe que no sabe”. En este sentido se aproxima totalmente a lo que vamos experimentando en la primera cuaterna de la Disciplina Mental llamada el aprendizaje.

Los koans del medio nos acercan a la segunda cuaterna con su registro de encerramiento-encadenamiento y de falta de libertad.

“Tales koan son algo más "engañosos" que los problemas introductorios fundamentales, y muestran al estudiante que lo que son dilemas para el pensamiento no presenta obstáculos para la acción.”⁷³

Podríamos rememorar registros relacionados con el cierre de la segunda cuaterna, en la que con el paso 8: “ver el encadenamiento en uno y en todo” en el que a pesar de experimentar el encerramiento de la conciencia es posible la intersubjetividad. Que aunque todo es puramente subjetivo si extendiendo mi mano alcanzo el vaso con agua. Me parece que es gracias a este encadenamiento, a esta relación conciencia-mundo con la que la ciencia pudo realizar sus experimentos, crear medidores, contrastar algunas de sus hipótesis y desarrollarse.

En cuanto a la tercera cuaterna existen los siguientes paralelismos:

“La práctica continua de za-zen proporciona al estudiante una mente clara y despejada en la que puede arrojar el koan como si fuera un guijarro lanzado a un charco, y sencillamente ponerse a mirar cómo reacciona su mente.”

⁷² Alan Watts. El Camino del Zen, edición digital biblioteca.d2g.com pag 106

⁷³ Alan Watts. El Camino del Zen, edición digital biblioteca.d2g.com pag 107

“A medida que la obra avanza, un koan decisivo se alterna con otro de menor importancia que indaga las implicaciones del anterior, y que proporciona al estudiante un acabado conocimiento práctico de cada tema de la concepción budista del universo, presentando el cuerpo total del saber de tal modo que llega a conocerlo íntimamente. De esta manera aprende a responder con él instantánea e inconscientemente en las situaciones de la vida cotidiana.”

“El último grupo de koan se refiere a los "Cinco Rangos" (go-i), o esquema de las relaciones entre el conocimiento relativo y el conocimiento absoluto, sucesos-cosas (shih) y principio subyacente (li). El inventor de este esquema fue T'ung shan (807-869), pero surge de los contactos del Zen con la Escuela Hua-yen (japonesa y kegon).”⁷⁴

En otras palabras, podemos considerar el universo, el Dharmadhatu, desde una cantidad de puntos de vista igualmente válidos: como múltiple, como uno, como al mismo tiempo uno y múltiple, y como ni uno ni múltiple. Pero la posición final del Zen es que no toma ningún punto de vista especial, y sin embargo es capaz de adoptar cualquier punto de vista de acuerdo con las circunstancias.

Clara correspondencia con el paso 12: Ver en uno y en todo, lo mismo.

Finalmente,

“La enseñanza koan culmina en el estadio de la perfecta naturalidad que caracteriza a la libertad tanto en el mundo relativo como en el absoluto, pero como esta libertad no se opone al orden convencional, sino es más bien una libertad que "sostiene el mundo" (lokasamgraha), la fase final del estudio es la relación del Zen con respecto a las reglas de la vida social y monástica.”⁷⁵

Desde luego el sistema koan tiene sus peligros e inconvenientes, como todas las cosas que pueden ser mal aplicadas. Es una técnica muy complicada y hasta institucionalizada, y por tanto se presta a la afectación y el artificio. Pero lo mismo ocurre con cualquier otra técnica, aunque sea tan poco técnica como el método de Bankei, que consistía en no tener ningún método. Esto también puede convertirse en un fetiche.”⁷⁶

Alan Watts nos habla de dos inconvenientes fundamentales del sistema koan:

Resumiendo: el primero, se refiere a que no es el único camino de liberación ya que si así fuera la Escuela soto no sería Zen. El segundo, es la objeción justamente desde la Escuela soto, en la oposición entre el satori y el sentimiento de duda que se generan en el koan.

⁷⁴ Alan Watts. El Camino del Zen, edición digital biblioteca.d2g.com pag 108

⁷⁵ Ibid

⁷⁶ Ibid 109

“...así se estimula un satori dualista. Decir que la profundidad del satori es proporcional a la intensidad de la búsqueda y el esfuerzo que lo preceden es confundir el satori con sus concomitantes puramente emocionales. Es como si para sentirnos con los pies ligeros nos calzáramos durante un tiempo zapatos con refuerzos de plomo, y luego volviéramos a nuestro calzado normal. La sensación de alivio será proporcional al tiempo en que hemos usado aquellos zapatos y al peso del plomo.”

En efecto, podría fácilmente caerse en esta vía de degradación y desacralización. Pero la falta de profundidad siempre está presente como posibilidad si no hay una sincera necesidad de evolución. En ese sentido, poco importa que exista una, mil o ninguna técnica si el objetivo no es el cultivo de la mente.

Así como vemos las dificultades del sistema koan, también hemos de admirar cómo generaciones y generaciones de monjes han alcanzado un elevado estado de conciencia y cómo ha permitido transmitir la doctrina y su conocimiento. A pesar de no transmitirse con palabras ya que es, como ya hemos explicado, una experiencia totalizadora que está más allá de la percepción y de la representación.

“Desde este punto de vista, la sencilla confianza de Bankei en la "mente no nacida" y aun la concepción de Shinran acerca de Nembutsu son también vías de acceso al satori. Para "abandonar" no siempre es necesario dejar que se agote el esfuerzo por agarrar hasta que se torne intolerable. Frente a este método violento hay también un "método suave": el método judo, que consiste en ver que la mente, la realidad básica, sigue siendo espontánea y no es agarrada, tratemos de agarrarla o no.”⁷⁷

Aquí observamos otros medios de alcanzar el satori zen que no tienen que ver con el sistema koan

“La ventaja del método koan es quizá que, con fines generales, el otro camino es demasiado sutil y se presta demasiado a una interpretación errónea, especialmente entre monjes que con demasiada facilidad podrían utilizarlo como excusa para haraganear en el monasterio viviendo de las donaciones procedentes de devotos laicos. Esta es, casi con seguridad, la razón por la cual el acento que los maestros T'ang ponían en el "no buscar" fue reemplazado por el empleo, más activo del koan, como medio para extinguir las fuerzas de la voluntad egoísta. El Zen de Bankei, carente de método y de procedimientos, no ofrece bases a una escuela o institución, pues los monjes igualmente pueden dedicarse a la agricultura o a la pesca. Como resultado de ello no queda ningún signo externo del Zen; ya no hay ningún dedo que apunte a la luna de la Verdad, lo cual es necesario para que el Bodhisattva pueda cumplir su tarea de liberar a todos los seres, aunque corra el riesgo de que se confunda el dedo con la luna.”⁷⁸

⁷⁷ Ibid 110

⁷⁸ Ibid 111

3.2 EL ZAZEN

El zazen es un tipo de meditación de las escuelas chán adoptado en Japón y desarrollado por la escuela Soto. Esta técnica de meditación es una de las prácticas más conocidas en Occidente debido a la labor, entre otros de Taisen Deshimaru, o el maestro Xun Yu (nube vacía).

Esta práctica se realiza en la clásica postura del Buda sentado en posición de loto. Esto es, con las piernas cruzadas y cada planta del pie hacia arriba, sobre los muslos; la espalda erguida y apoyándose en un pequeño cojín redondo (zafu en japonés) que ayuda a bascular la columna y a descansar las nalgas.

Hay diferentes aproximaciones al *zazen*. Algunas postulan el flujo natural de la respiración y una posición cómoda, mientras que otras ponen especial énfasis en asegurar físicamente una postura correcta. Las primeras son sin duda las más tradicionales y que más aparecen en los textos históricos.

No obstante, aunque en el tema físico haya diferentes enfoques, en la aproximación doctrinal al *zazen* las diferencias casi no existen. Se requiere una atención constante pero tranquila por parte del practicante. El pensamiento se libera, ni piensa ni deja de pensar. Se deja pasar. No adhiere ni rechaza, como si las ráfagas mentales fueran nubes que atraviesan el cielo sin dejar rastro. Esta tranquila y atenta contemplación llevará al seguidor a descubrir su naturaleza búdica.

En japonés a esta acción de sentarse se le llama *shikantaza*, que junto al *mushotoku* o ausencia de intención, conforma así una disposición en la práctica budista en donde se implica por sí misma la existencia de la "iluminación" ahora mismo; es decir en la comprensión de esa misma disposición. Es una enseñanza en donde el simple hecho de sentarse es ya un acto de armonía plena, de convertirse en Buda. Por tanto es práctica y enseñanza a la vez. Es también llamada la práctica de la no-práctica. El principal exponente japonés de esta enseñanza es, sin duda, el monje Dōgen, cuya obra principal "*Shobogenzo*" viene a ser la guía fundamental de práctica y enseñanza de la escuela Soto.

La escuela soto fue introducida en 1227 por Dogen en Japón mientras que el monje T'ien-T'ai, (Eisai en japonés), (1141-1215) introdujo en Japón unos años antes la Escuela rinzai del zen.

Dogen (1200-1253), Bankei (1622-1693) y Hakuin (1685-1768) son los tres grandes maestros japoneses zen. Gracias a ellos, el zen, ha penetrado en la cultura japonesa y ha influenciado todos los aspectos de la vida; desde la arquitectura, a la poesía, pintura, jardinería... en todos los oficios y profesiones; es más, incluso ha penetrado en el habla y el pensamiento cotidiano de la gente común de la actualidad.

Sugerimos a los interesados en ampliar lo aquí aportado la lectura del estudio sobre Dogen (la entrada de la vía mental en Japón) realizado por Juan Espinosa y disponible en la web del Parque Toledo.

Dentro de este apartado sobre el zazen tenemos que mencionar: **El Sesshin** o “recogimiento de la mente”.

Son largos períodos en los que los discípulos practican el za-zen de modo casi permanente desde las 15,30 hasta las 10 pm en la sala de meditación.

“Se le da mucha importancia a la postura física del za-zen. Los monjes se sientan sobre almohadones de firmes rellenos, con las piernas cruzadas y las plantas de los pies hacia arriba, sobre los muslos. Las manos descansan sobre el regazo, la izquierda sobre la derecha, con las palmas hacia arriba y los pulgares tocándose. El cuerpo se mantiene erguido, aunque no rígido, y los ojos quedan abiertos de modo que la mirada se dirige al piso, pocos pasos adelante. La respiración es regulada para que sea lenta y sin esfuerzo, subrayando la expiración y el impulso dado por el vientre más bien que por el pecho. La respiración lenta y fácil procedente del vientre actúa sobre la conciencia como un fuelle, dándole una claridad tranquila y brillante. Al principiante se le aconseja que no haga otra cosa que contar sus alientos de uno a diez, repetidamente, hasta que la sensación de estar sentado sin hacer comentarios se convierte en algo que se realiza sin esfuerzo y naturalmente.”⁷⁹

Podríamos equiparar la práctica del zazen a los intentos de registrar el paso 10: “Ver el no-movimiento-forma”.

Queda la duda, de cómo consiguen llegar a tal estado sin un trabajo metódico y pautado en pasos y cuaternas como el que nosotros hemos realizado. Porque aunque posteriormente, uno grabe los registros y pueda trabajar directamente con los pasos de la última cuaterna necesitó un andamiaje para poder llegar hasta ella. En todo caso, no dudamos de que puedan llegar a registrar lo que nosotros denominamos paso 10 (ya que está ampliamente documentado su trabajo en tal dirección) pero se nos aparece como mucho más costoso y complicado.

Siguiendo con las diferencias, en nuestro caso, la disciplina mental no trabaja con posturas corporales. Es claro que se debe registrar una cenestesia sin fatiga y lo más distensa posible. En cuanto a la respiración, valga lo comentado, ya que ésta debe trabajar por sí sola y acomodarse para no dar señal y no entorpecer el nivel de concentración que se va ensimismando para poder eliminar todo pensamiento. En ese sentido hay que aclarar que los viejos tópicos llegados a occidente como “eliminar todo pensamiento”, “pensar sin pensar”, “dejar la mente en blanco”, etc esconden una gran verdad y una verdadera práctica. Lastimosamente los ritos y la externalidad de la mirada han desconectado esas traducciones de sus registros y el practicante actual da vueltas alrededor de sí mismo sin encontrarse y sin salir de casa. Al día de hoy, vemos numerosos talleres en el medio en los que se repiten muchos de los tópicos del zen y de las sabidurías orientales pero ni el más mínimo vestigio de la experiencia interna que originó estos desarrollos. Ni tan siquiera encontramos un legítimo estudio de las

⁷⁹ Ibid 101

experiencias de sus maestros. Todo es tan rápido como la angustia de la que se quiere huir. Además, como muchas de la máximas de los maestros zen son simples pero profundas, parece que con leerlas en un libro un día ya comprendimos su esencia.

Pero volviendo a nuestro estudio, como mencionamos más arriba, la escuela zen soto da la mayor importancia al trabajo con zazen. No sólo es la práctica por excelencia sino que es en sí misma la verdadera realización del conocimiento búdico. Para ellos, no hay mayor ni mejor práctica que esa. El estudio de las escrituras de nada vale, sino va acompañado de zazen. Todos los días, los monjes practicaban zazen. Y además como quedó explícito en los párrafos anteriores durante sesshin las prácticas serían interminables y agotadoras.

Este es otro rasgo de rigidez y de control por parte la jerarquía de maestros. La tradición se apoya en la persistencia de los grandes iluminados que tras mucha meditación consiguieron elevarse. Desde esa legitimidad y dado que los monjes tenían mucho tiempo libre tras sus actividades comunales (limpiar, sembrar, recoger, etc) se intentó sin mucho éxito imponer esos períodos de intensidad meditativa. Así queda recogido en muchas anécdotas como los monjes se dormían y eran atizados por la vara de su maestro.

Aunque también es cierto que para aquel que buscase la verdad en su corazón, estos momentos (4 al año que se corresponden con los cambios de estaciones) serían oportunidades ineludibles y acompañadas de muchas oraciones y ceremonias.

Según Silo, el Buda alcanzó la iluminación en ese Vacío y sin hacer nada*. Profundizando en ese no pasa nada. Eso es zazen. Con esta práctica comprendemos como el zen es heredera de la tradición budista, en el sentido de que da la mayor importancia a la práctica y al alcanzar la iluminación.

4. ALGUNOS TÉRMINOS IMPORTANTES EN EL ZEN

Hay infinitud de términos que se me aparecen como importantes en el zen. Sólo de este apartado se podría realizar un vasto estudio (bibliográfico, comparativo entre diversos autores, etimológico, etc).

Sin conocer en exactitud esta materia, me imagino que ya existen diccionarios o enciclopedias a tal respecto y quizás el lector interesado pueda consultar términos importantes o que considere esenciales y que aquí no aparecerán ni siquiera esbozados.

Para este punto, tan sólo hemos escogido algunos términos que son de origen japonés. Hay que tener en cuenta que no existen muchas traducciones de los escritos zen y que la mayoría de los autores, sobre todo los recientes como el caso de Suzuki son japoneses y no chinos.

Por otro lado, muchos términos del zen tienen su correspondencia con los del budismo indio y por ello no aparecen en este encuadre. Justamente el matiz del Tao y del Confucianismo se mezclan con el budismo mahayánico en las palabras que aquí elegimos para acercarnos una vez más al Zen.

También hay que admitir la subjetividad y la arbitrariedad dada por lo que considero que complementa al hilo que sigue esta monografía y que está marcada por el interés, el punto de vista y la tesis. Todo lo anterior quedó explicitado al comenzar este escrito.

Mo chih ch'u: "seguir adelante sin detenerse"

"El Zen no es meramente un culto de la acción impulsiva. El mo chih ch'u no se propone eliminar el pensamiento reflexivo sino eliminar el "bloqueo" tanto en la acción como en el pensamiento."⁸⁰

Este "bloqueo" se refiere a aquello que se interpone entre la realidad y aquel que la percibe. Podríamos hablar perfectamente del "yo". En otros casos, los budistas han hablado de agregados en la realidad refiriéndose, a mi entender, a las funciones o características de ese "yo".

En ese sentido, el zen siempre se ha preocupado de solucionar esto de un modo muy práctico. No solamente a través de los koans y de las entrevistas entre maestro y discípulo sino también en el actuar cotidiano proponiendo vivir en el zen. Lo que podríamos equiparar con el estilo de vida.

Esta práctica la encontramos mucho, por ejemplo, entre los maestros de esgrima. Citamos aquí la carta del maestro Takuan que quizá ilustra muy bien este tema:

⁸⁰ Alan Watts. El Camino del Zen, edición digital biblioteca.d2g.com pag 97

“Ignorancia significa ausencia de iluminación, es decir, ilusión. La fase de “estancamiento” se refiere al “punto en el que la mente se fija para permanecer en él”...

Esta actitud es conocida como tomaru, detención, fijación, estancamiento. La mente queda unida a un objeto en lugar de pasar de un objeto a otro.

En el caso de la esgrima, por ejemplo, cuando el oponente trata de golpearte, tu mirada percibe de inmediato el movimiento de su espada y te esfuerzas en seguirlo. Pero tan pronto como esto ocurre, dejas de ser dueño de ti mismo y puedes estar seguro de que te golpearán. Esto es lo que se llama “fijación”.

Por supuesto, ves la espada a punto de golpearte, pero no permites que tu mente se fije ahí. No tengas intención de contraatacarle en respuesta a su amenazante movimiento, no abrigues pensamientos calculados de ningún tipo. Percibe simplemente el movimiento del oponente, no permitas que tu mente se detenga con él, avanza hacia el oponente y utiliza su ataque para volverlo contra él.”⁸¹

Siguiendo el hilo de lo anterior tenemos la palabra **Nien**.

“La palabra “bloqueo” es quizá la que mejor traduce el término zen nien tal como se presenta en la frase wu-nien, “sin pensamiento”, o mejor dicho: “sin segundo pensamiento” (o “sin segundas intenciones”). Takuan señala que este es el verdadero significado de “apego” en el Budismo, como cuando se dice que un Buddha está libre de apegos mundanos. Esto no significa que sea un “Buddha de piedra” sin sentimientos, emociones ni sensaciones de hambre o de dolor. Significa que no bloquea nada. Por eso una característica típica del estilo zen es que en la acción se compromete a fondo y va hasta las últimas consecuencias. En todo se entrega total y libremente sin consideración de sí mismo.”⁸²

Wu-shi, la naturalidad sin artificios ni medios para ser natural, como por ejemplo la idea de Zen, o del Tao, o del Buddha.

Siguiendo la estela anterior de no fijarse, de fluir nos encontramos con la naturalidad que podríamos expresar también como espontaneidad. Y justamente esa naturalidad o espontaneidad se nos aparece como lo contrario a aquella supuesta personalidad que creemos haber construido libremente y que en apariencia nos constituye. Para poder ser espontáneo es necesario no solamente rapidez de acción sino sobre todo un silencio interior lo suficientemente importante para captar con nitidez las señales que llegan a nosotros, sean del medio interno o externo para poder responder a ellas de la forma más unitiva.

*“La realización original es una práctica maravillosa” (en japonés: **honsho myoshu**)*

“El sentido de esta frase es que no hay que hacer ninguna distinción entre el acto de tomar conciencia del despertar (satori) y el cultivo del Zen en la meditación y en la

⁸¹ D.T. Suzuki. El Zen y la cultura japonesa. Ed Paidós. Pag 69

⁸² Alan Watts. El Camino del Zen, edición digital biblioteca.d2g.com pag 98

*acción. Aunque pudiera suponerse que la práctica del Zen es un medio cuyo fin es el despertar, no es así.*⁸³

Quizás los principios que conocemos y que mejor explican lo anterior sean los de: “Cuando fuerzas algo hacia un fin, produces lo contrario” y el de “Si persigues un fin, te encadenas. Si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en si mismo, te liberas.”

Personalmente, intento ubicarme así cada vez que me dispongo a realizar mis trabajos de Ascesis. Y por eso, siempre puedo valorar positivamente las experiencias que tengo, aunque se trate sólo de una distensión. Y por eso siempre puedo aprender cuando me topo con dificultades que agradezco como un tesoro. Y por eso siempre siento que en la práctica me libero.

Por último, el término **Wu-wei** (no buscar) uno de los más directos préstamos taoístas al Zen. Como cualquiera de las anteriores expresiones, de hondo significado y de difícil interpretación.

Relacionado estrechamente con los términos anteriores. Para mí, registro e indicador del paso 10 de la disciplina mental ya que no es posible salir del encadenamiento de la conciencia buscando algo. Es decir, si cada acto busca completarse en un objeto, cualquier búsqueda está inmersa en esa forma mental, en esa estructura acto-objeto. Es por ello, que los taoístas primero y los budistas zen después, propusieron una práctica y un estilo de vida basados en el wu-wei.

Para mí, se aparece como imprescindible comprender previamente el encadenamiento y sus límites para poder abrir brechas hacia el vacío dinámico. Es así como entiendo que a muchos se les pasó por alto la profunda experiencia que se proponía al registrar ese no-movimiento-forma. Rápidamente cayeron en una superficialidad creyendo que no buscaban sin aprehender la naturaleza misma de la conciencia y su mecanicidad.

En nuestro caso la práctica continuada con la disciplina y la modificación paulatina del estilo de vida nos llevó a “hacer carne” la disciplina y a grabar esos registros que desde el laboratorio excedieron su ámbito inundando lo cotidiano con nuevas experiencias.

⁸³ Alan Watts. El Camino del Zen, edición digital biblioteca.d2g.com pag 100



1. Cuadro de Ma Yuan.

5. ARTE ZEN

Si hay algo que me llame poderosamente la atención es como “el Vacío” ha impactado fuertemente en la cultura china y japonesa gracias al Zen. Tal es así que se desarrolla en multitud de aspectos de la vida de esos pueblos y como no, encontramos variadas expresiones en el arte.

Vamos a intentar ver brevemente cómo el zen ha influido o tal vez como ha desarrollado su propia manera de concebir el arte en general. Creo que sin error demasiado podemos sostener que esas experiencias de contacto con lo profundo han llevado a traducir a través de la sensibilidad artística diversas expresiones. Y esto es así por dos motivos. Uno es el de que numerosos monjes que tuvieron esas experiencias profundas son los que se preocuparon de transmitir sus vivencias a través del arte. Otro caso, es el de los que se vieron influenciados por la importancia y el prestigio de las experiencias de los monjes zen. Así de modo inverso, es como muchos otros han intentado a través de lo artístico llegar a esas experiencias relacionadas con el zen. La pintura, la caligrafía, la poesía, la esgrima, el arte del té casi no se entienden sin el zen. Son tan distintas a las que podemos apreciar los occidentales que casi no las entendemos desde nuestra perspectiva, desde nuestro modo habitual de “ver el mundo”.

“el Zen durante algún tiempo fue no sólo la forma de Budismo dominante sino también la influencia espiritual más poderosa en el desarrollo de la cultura china. Esta influencia llegó a su apogeo durante la dinastía Sung meridional (1127-1279). Durante esta época los monasterios zen se convirtieron en los principales centros de la erudición china.”

Eruditos seculares, tanto confucianistas como taoístas, los visitaban y se quedaban a estudiar en ellos durante algún tiempo, y los monjes zen a su vez se familiarizaban con los estudios clásicos chinos. Como la escritura y la poesía se contaban entre las principales preocupaciones de los eruditos chinos, y como la manera china de pintar es muy afín a la escritura, los papeles del erudito, del pintor y del poeta no estaban muy separados. El caballero erudito chino no era un especialista, y limitar sus intereses y actividades a asuntos puramente “religiosos” iba contra la naturaleza del monje zen. Como resultado hubo un fecundo cruce de tareas filosóficas, eruditas, poéticas y artísticas, en las cuales el sentimiento taoísta de “naturalidad” se convirtió en la nota dominante. En esta misma época Eisai y Dogen vinieron de Japón y luego volvieron a su patria con el Zen, y fueron seguidos por una incesante corriente de monjes eruditos japoneses ansiosos de volver a su país no sólo con el Zen sino con todos los demás aspectos de la cultura china.”⁸⁴

Quizás podamos establecer un simple paralelismo con lo que ocurría en Europa en esos momentos en los que el saber y el arte en general se desarrollaban también en los monasterios. O mejor dicho se conservaba y acaparaba por una pequeña minoría

⁸⁴ Alan Watts. El Camino del Zen, edición digital biblioteca.d2g.com pag 114

de monjes eruditos ya que en contraposición la inmensa población de la época era analfabeta.

La pintura

“Los temas favoritos de los artistas zen, tanto los pintores como los poetas, son lo que nosotros llamaríamos las cosas naturales, concretas y seculares.”⁸⁵

Lo primero que destaca en el arte del extremo oriente y sobre todo en la pintura y la poesía es que los temas son cotidianos y diríamos sencillos. En muchas obras de arte occidentales hemos podido apreciar a dioses, emperadores, incluso fuerzas de la naturaleza. Siempre motivos grandiosos y elocuentes. Nada más alejado del zen.

“...Hasta en la pintura se considera que la obra de arte no sólo representa la naturaleza sino que ella misma es una obra de la naturaleza, pues ya la técnica implica el arte de la ausencia de artificio”

Esto no significa que las formas del arte Zen queden libradas al mero azar, como si fuéramos a sumergir una víbora en un tintero y luego la dejáramos culebrear sobre una hoja de papel. Más bien quiere decir que para el Zen no hay dualismo ni conflicto entre el elemento natural del azar y el elemento humano del control.

“...de modo que desde el punto de vista del Zen no hay contradicción al decir que la técnica artística consiste en ejercer una disciplina espontánea o una espontaneidad disciplinada.”⁸⁶

Esta espontaneidad, esta falta de bloqueo está totalmente relacionada con esas experiencias del zen explicadas con anterioridad. Por otro lado, recién en las corrientes vanguardistas⁸⁷ de las primeras décadas del siglo XX nos encontramos con el intento de asimilar esas concepciones y técnicas. Sobre todo, en aquellas preocupadas por el desplazamiento del yo para la experimentación de la libertad artística creadora.

Tanto en la pintura como en la caligrafía, a veces unos trazos simples y rápidos, espontáneos y casi anecdóticos de inigualable sencillez configuran una obra en la que casi es más importante el vacío que parece llenar el cuadro. También es importante el proceso creador, lo que el artista sintió y experimentó al realizar la obra y no tanto la supuesta calidad técnica o los convencionalismos estéticos.

⁸⁵ Ibid pag 112

⁸⁶ Ibid pag 112

⁸⁷ Federico Palumbo. La inspiración en el surrealismo. Monografía. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas.

“Uno de los rasgos más notables del paisaje Sung, así como del sumi-e en general, es la relativa vaciedad del cuadro; pero es un vacío que parece formar parte del cuadro y no un mero fondo sin pintar. Llenando apenas una esquina, el pintor da vida a todo el cuadro. Ma-yüan, en particular, era un maestro de esta técnica, que equivale casi a "pintar no pintando" o lo que el Zen a veces llama "tocar el laúd sin cuerdas". El secreto consiste en saber equilibrar la forma con el vacío y, sobre todo, en saber cuándo uno ha "dicho" bastante. En efecto, el Zen no echa a perder la impresión estética ni el sacudón de satori mediante añadidos, explicaciones, reflexiones y comentarios intelectuales. Además, la figura tan íntegramente relacionada a su espacio vacío da la sensación de un "maravilloso Vacío" desde el cual el suceso brota repentinamente.”⁸⁸

La poesía

“Quizá sea la pintura y la poesía las que mejor nos permitan comprender la expresión artística de esta actitud global. Aunque pudiera parecer que las artes del Zen se limitan a las expresiones más refinadas de la cultura, debe recordarse que en el Japón casi toda profesión u oficio es un do, es decir, un Tao o Camino, análogo a lo que en Occidente solía llamarse un "misterio”.⁸⁹

Podemos relacionar esta cuestión con lo que conocemos como oficios. El trabajo con el tono, la permanencia y la pulcritud en donde asociamos estados internos con actividades externas.

Como tal, la poesía también es un “do” un camino de desarrollo y crecimiento. Y es también tan distinta y difícil de interpretar para nosotros como la pintura. En ese sentido para poder acercarnos al contenido de muchos de los versos zen no podemos ignorar el significado de las palabras sabi, wabi, aware y yugen.

“Estas palabras japonesas, prácticamente intraducibles, denotan los cuatro estados de ánimo fundamentales de furyu, es decir, la atmósfera general del "gusto" zen al percibir los momentos sin propósito que surgen en nuestra vida.”⁹⁰

“Sabi significa soledad en el sentido del desapego budista que ve todas las cosas como si ocurrieran "por sí mismas" en milagrosa espontaneidad. Esto acompaña la sensación de profunda, ilimitada quietud Wabi, el inesperado reconocimiento del fiel "ser tal" de las cosas muy corrientes, especialmente cuando la melancolía del futuro momentáneamente ha frenado nuestras ambiciones.

Aware no es exactamente tristeza y tampoco nostalgia en el sentido corriente de desear que retorne un pasado querido. Aware es el eco de lo que ha pasado y ha sido

⁸⁸ Alan Watts. El Camino del Zen, edición digital biblioteca.d2g.com pag 115

⁸⁹ Ibid pag 113

⁹⁰ Ibid pag 116

amado, con una resonancia como la que una gran catedral presta a su coro, de modo que sin ella el canto se empobrecería. Aware es el momento crítico que ocurre entre el acto de percibir la fugacidad del mundo con pena y dolor, y el acto de verlo como la forma misma del Gran Vacío”

“Como yugen significa una especie de misterio, es lo más difícil de describir”⁹¹

La poesía zen por excelencia son los haikus. Es un poema extremadamente breve, compuesto tan solo de 17 sílabas. Es quizás la forma poética más corta que existe.

“En la poesía el espacio vacío es el silencio que rodea un poema de dos líneas: el silencio requerido por la mente, en el que no pensamos "acerca" del poema sino que realmente sentimos la sensación que el poema evoca, y con mucha fuerza precisamente porque dice tan poco.

Ya en el siglo XVII los japoneses alcanzaron la perfección con esta poesía "sin palabras" en el haiku, poema de diecisiete sílabas que deja el tema casi en el momento de tomarlo.”⁹²

Nuevamente, nos encontramos ante una notable diferencia entre Oriente y Occidente. Mientras los escritores europeos han intentado destacar por su extensión, por los adornos, utilizando diversos tipos de rimas, diferentes recursos literarios, etc los haikus adolecen de todo eso. Es casi la antítesis. Lo lleno frente a lo vacío.

La temática es también distinta. La poesía occidental ha loado a todo o a casi todo. La japonesa no. Incluso si comparamos la poesía mística de San Juan de la Cruz con un haiku de Chiyo (1703-1775) seguiremos sin encontrar similitudes pese a que ambas podemos encuadrarlas dentro de lo que podíamos considerar temática mística. Seguimos definiendo el haiku por lo que no es.

Pero más allá de las formas y las comparaciones, el haiku por poner un símil es como un suspiro. Algo breve, leve pero que expresa mucho y a la vez no dice nada. Es una puesta de sol. Es una brizna. Es lo despojado de atavíos y artificios. Y aunque está contenido con toda la fuerza de un acto, es la expresión de la impleción con el objeto tanto tiempo buscado. Es la expresión del satori. La emoción indescriptible en palabras, la verdadera realidad captada o intuida incapaz de transmitirse.

“un buen haiku es un guijarro arrojado al estanque de la mente del oyente, que evoca asociaciones de su memoria. Invita al oyente a participar, en lugar de dejarlo mudo de admiración mientras el poeta se luce. Los poemas haiku deben su desarrollo sobre todo a la obra de Basho (1643-1694), cuya manera de sentir el zen tendía a expresarse en un tipo de poesía totalmente afín al espíritu del wu-shih: "nada especial".”⁹³

⁹¹ Ibid pag 119-120

⁹² Ibid pag 117

⁹³ Ibid pag 117

Fue Basho (1643-1694) quien con los siguientes versos marcó el inicio de este tipo de poesía:

*El viejo estanque, ¡ah!
Salta una rana:
¡el sonido del agua!*

O también:

*Bajo un mismo techo,
Dormían, también, las prostitutas,
Las flores haji y la luna.*

Así que, y no podía ser de otro modo, la relación entre haiku y zen viene dada por esa experiencia directa del Vacío, espontánea que eleva y une interior y exterior. Que ve la esencia pero que a la vez, es casi imposible de transmitirse.

El arte del té

Hay que tener en cuenta que el uso del té data de hace miles de años. Al principio, su empleo era medicinal. Y se atribuye al emperador Shennog o She nung quien hace unos 4000 años descubrió esta planta. A este emperador, según dice la leyenda, se le denomina “El divino granjero” por ser quien difundió la práctica de la agricultura e impulsó la medicina china identificando cientos de plantas, raíces y sus propiedades.

Después se utiliza el té primero hervido y después machacado (siglo II antes de nuestra era). Es hacia los siglos IV y V cuando comienza a utilizarse como infusión (más o menos como lo conocemos). Asimismo, era ya la bebida más popular en China.

En Japón, en cambio, el té llega en el siglo VIII importado de China y como bebida valiosa exclusiva para el emperador. Pero su difusión inicial y más amplia se atribuye generalmente al monje Eisai quien cerca del 1200 trae semillas de China y las cultiva en un monasterio.

Pero vamos a la relación con el budismo y a su conversión en arte:

“Si el Cristianismo es el vino y el Islam café, el Budismo es ciertamente té. Sus efectos sedantes, su eficacia para despejar la mente y su sabor ligeramente amargo, le confieren cualidades parecidas a las del despertar, aunque la amargura corresponde a la agradable aspereza de la "textura natural" y el "camino intermedio" entre lo dulce y lo agrio. Mucho antes de que se desarrollara el cha-noyu los monjes zen usaban el té como estimulante de la meditación, y en esa circunstancia se lo bebía con ánimo de consciente falta de precipitación, lo cual naturalmente dio lugar a una acción de tipo ritual. En verano refrescaba y en invierno infundía calor a los errabundos monjes ermitaños a quienes les gustaba construir chozas de pasto y bambú en los bosques de

*la montaña, o al lado de arroyos llenos de piedra en el fondo de un barranco. La vaciedad y sencillez de la ermita taoísta o zen, donde nada tiende a distraer la mente, ha dado el ejemplo del estilo a seguir no sólo para el tipo especial de casa destinada al cha-no-yu sino para arquitectura doméstica japonesa en general. La ceremonia monástica del té fue introducida en el Japón por Eisai y aunque su forma difería del actual cha-no-yu, ése fue su origen. Parece haber sido adoptada para usos seculares durante el siglo XV. Luego el cha-no-yu propiamente dicho fue perfeccionado por Sen-no Rikyu (1518-1595), de quien proceden las tres principales escuelas de té que hoy florecen.*⁹⁴

De la nota anterior quiero destacar varias cosas. Lo primero tiene que ver con que los monjes usaban el té como estimulante para la meditación. Esa es la primera conexión con el zen y el arte que después se desarrolla.

No es de extrañar, que se acabase ritualizando la experiencia previa al momento de la meditación. Ese instante de tranquilidad, quizá de intento de alinear cuerpo, sentimiento y pensamiento.

Las características que rodearon a esas ceremonias iniciales fueron las que dieron origen a lo que luego conocemos con Cha-no-yu.

*“Entre los budistas, la secta zen meridional formuló una liturgia completa del té. Ante una estatua de Bodhidharma los monjes recolectaban té y lo bebían en un bol único, pasando de mano en mano con toda la ritualidad de un sacramento. Y fue como resultado de este ritual zen cómo en el siglo XV nació y se desarrolló en Japón la ceremonia del té.*⁹⁵

*“Podemos ver ahora como el arte del té está íntimamente relacionado con el zen no sólo en su desarrollo práctico sino principalmente en la observancia del espíritu que inspira la propia ceremonia. Ese espíritu, en términos de sentimiento, consiste en armonía (wa), reverencia (kei), pureza (sei) y tranquilidad (jaku). Estos cuatro elementos son necesarios para llevar a buen término el arte.*⁹⁶

Estas actitudes, forman parte de lo previo a la meditación pero también del estilo de vida que los monjes a modo de reglas han de seguir en el monasterio y que forman parte de una vida ordenada y organizada. Tal vez en extremo.

Además, nos llama la atención como el lugar en el que se desenvuelve dicho ceremonial es la arquitectura de lo simple, casi un culto al vacío.

“Así, el salón del té y el instrumental necesario para la ceremonia del mismo son como el reflejo de las doctrinas del zen. El roji, o sea, la galería que atraviesa el jardín y lleva

⁹⁴ Ibid pag 122

⁹⁵ Kakuzo Okakura. El libro del té. Ed Círculo de Lectores. Pag 39

⁹⁶ D.T. Suzuki el zen y la cultura japonesa. Ed Paidós. Pag 183

del porche que hace de vestíbulo a la sala de té, simboliza el primer estadio de la meditación, esto es, el paso a la autoiluminación. El roji se destinaba a romper todo vínculo con el mundo exterior y a preparar con una sensación de frescura al visitante para el goce de las más puras fruiciones estéticas que le esperan en la sala del té.

“Apercibido de este modo, el invitado se acercará silenciosamente al santuario, y si es un samurái, dejará su sable en el estante que lo aguarda bajo las vigas, ya que la sala del té es por encima de todo el arca de la alianza y la casa de la paz. A continuación se inclinará y entrará en el salón por una pequeña puerta que no tiene más de tres pies de alzada. Esta inexcusable obligación de todos los invitados –cualquiera que fuese su condición- tenía por objeto inculcarles sentimientos de humildad.”⁹⁷

“La tranquilidad y el delicioso silencio únicamente están enturbiados por la música del agua que bulle en la marmita de hierro.”

“Una de las cualidades más sobresalientes de un verdadero maestro del té es saber barrer, lavar y fregar, puesto que la pulcritud es un arte”⁹⁸

“El zenismo, de acuerdo con la teoría búdica del aniquilamiento y con sus propios esfuerzos para instaurar el dominio del espíritu sobre la materia, consideró la casa como el refugio temporal del cuerpo. Una choza en el desierto, un abrigo liviano hecho con las hierbas que crecen al borde del camino y que tan pronto como se separan se disuelven en la nada original. Así, en la sala del té, la fugacidad de las cosas viene sugerida por la levedad de la techumbre; su fragilidad, por lo frívolo de los pilares; su ligereza, por los palos de bambú; su aparente descuido, por el uso de materiales ordinarios. La eternidad únicamente reside en el espíritu, que, al manipular las cosas intrascendentes, las embellece con la luz sutil del refinamiento.”

“La denominación “Casa del Vacío”, aplicada igualmente a la sala de té, además de incluir la teoría taoísta del todo-continente, lleva implícita la concepción de una necesidad continua de cambio en los motivos decorativos. La sala del té, lo repito una vez más, es una imagen del vacío, fuera de lo concerniente a aquellos objetos particulares que a ella pueden adherirse para satisfacer alguna fantasía estética.”⁹⁹

“El nombre, en fin, de “Casa de la Asimetría” dado a la sala del té, simboliza otra fase de nuestro sistema decorativo. Los críticos de Occidente han escrito largo y tendido acerca de la ausencia de simetría que caracteriza a los objetos de arte japoneses. Eso es también una consecuencia de la elaboración de los ideales taoístas a través del zenismo. El confucionismo y el budismo del norte no se oponían a la expresión de la simetría. Pero, el concepto taoísta y zen de la perfección era muy diferente. Ambas escuelas atribuían mayor importancia a la manera de buscar la perfección misma. La

⁹⁷ Kakuzo Okakura. El libro del té. Ed Círculo de Lectores. Pag 76

⁹⁸ Ibid pag 78-79

⁹⁹ Ibid pag 82-83

*verdadera belleza solamente llega a descubrirla aquel que mentalmente completa lo incompleto.*¹⁰⁰

Los maestros del té:

*“En todas las circunstancias se preocupaban de conservar la serenidad de su espíritu y de dirigir la conversación de suerte que no alterase la armonía circundante. El corte y el color de los vestidos, el equilibrio de los cuerpos, la manera de andar, todo puede servir a la revelación de una personalidad estética.”*¹⁰¹

A modo de síntesis. Observamos el té como bebida estimulante que ayuda en la meditación. Como este momento previo se ritualiza a través de actitudes que podríamos relacionar perfectamente con el tono, la permanencia y la pulcritud que se trabajan en nuestros oficios. Y sobre todo, con esa humildad necesaria para predisponerse al trabajo interno. Además, como los objetos que se emplean en el ritual con su simetría, con su imperfección, se enmarcan en una sala vacía, inserta en la naturaleza y compuesta justamente de materiales sencillos.

Es de destacar que esta casa de lo vacío, utilizada para las ceremonias del té, ha influido de tal manera que supuso un modelo de desarrollo de las viviendas japonesas. Por último y a modo de conclusión general de este capítulo puedo comprender como el zen y la experiencia de contacto con lo Profundo que propone ha influido notablemente en el desarrollo del arte, de la cultura y de la mentalidad oriental. Ese Vacío que impactó intensamente en algunos de los monjes zen se puede rastrear en la poesía, en la pintura, en la arquitectura, en el arte del té pero también en otras disciplinas como puede ser la espada, la esgrima, el tiro con arco, etc.

Aún sin entrar demasiado en detalle, sin demasiada profundidad creo haber puesto de relieve la conexión entre el zen, su experiencia y el impacto en el arte y en la sociedad en general.

¹⁰⁰ Ibid pag 85

¹⁰¹ Ibid pag 129

C- ALGUNAS RELACIONES CON LA EXPERIENCIA

1. ¿De dónde vengo?

La primera parte de este capítulo incluye un relato de experiencia llamado una mirada al proceso. Es una síntesis del recorrido que me ha traído hasta aquí.

Una mirada al proceso

Relato de experiencia

Cuando tenía 16 años, allá por el 1996, estaba totalmente en desacuerdo con el mundo, su violencia y su injusticia. De hecho, bebíamos y nos drogábamos para escapar de esa “realidad”. Pero cuando me dejó una novia con la que llevaba los tres meses más intensos y nuevos de aquel entonces, viví un profundo fracaso existencial que se manifestó en todo.

Este vacío que se generó en mí, ya no podía ser “llenado” por las drogas, por la música, por los amigos ni la familia. En ese momento, era consciente de que debía cambiar algo en mi interior. Sentí que existía un sufrimiento pasado que arrastraba y que me condicionaba. Eso me impedía expresarme y ser feliz.

Gracias a mi entorno familiar siloista y humanista, fue fácil hacerme con un Humanizar la Tierra. Y ahí descubrí a Silo. La mirada interna impactó en mi conciencia y se reveló como la experiencia interna que estaba buscando...Puedo decir que hubo una “conversión” de mi vida.

Casi diariamente y durante un par de meses, comencé a trabajar con la Fuerza. Pronto descubrí la suave alegría que despertaba al ir manejando la técnica y progresando en el control de la energía. Y fue así como un día, profundizando en el silencio que hay en el fondo de la conciencia como todo se detuvo y una luz, la famosa luz del final del túnel, se me presentó hiriéndome como el rayo y haciendo evidente “otra realidad”.

Entretanto, no pasó mucho tiempo para que me incluyera en la estructura del Movimiento Humanista y trabajase con las experiencias guiadas y otras herramientas. Pero sobre todo, me incluí en el desarrollo de las actividades de difusión y crecimiento: puerta a puerta, elecciones, actividades en la calle, organización de grupos en la ciudad y en otras ciudades y países. Y a día de hoy no he desistido de montar en ese pájaro llamado intento.

Porque de telón de fondo, estaba esa realidad que había experimentado y que “otros” también debían experimentar.

En todo este tiempo, ha habido más errores que aciertos. Pero siempre ha apuntado todo en esa dirección hacia otros. Muchos amigos llegaron y se fueron, otros pocos se han quedado y han transformado su vida. Y el agradecimiento que sentimos, es mutuo. Y después de algunos años, puedo reconocer como ha ido creciendo mi unidad interna. Hoy me doy cuenta, desde el intento de una mirada reconciliadora, que todos esos años fueron, para mí y desde la acción la “construcción de la eternidad”. Moviéndonos en otro plano y con otro encuadre, quizás más social pero de la misma doctrina. El ayudar a que un puñadito de personas que se cuentan con los dedos de una o dos manos cambiaran su vida ¿no es acaso, un signo de lo sagrado? ¿una contribución al crecimiento de la vida? ¿no es eso lo que no muere en ellos y en mí? ¿no es eso parte del espíritu?

Y también destaco, que en todos esos años, vuelvo a repetir, más de errores que de aciertos hubo contados chispazos de gran inspiración. Porque esos instantes en los que otros se sumaron y formamos ámbitos fueron como de enamoramiento, vividos de forma casi mágica, con suma facilidad, como si estuviésemos en una correntada que desde lo profundo se irradiaba a otros. Esto que se presenta como anécdotas de un proceso de años, es una guía para mi estilo de vida y mi proyecto de irradiación actual.

Sigamos. Después del trabajo con la disciplina, durante el proceso de cierre y examen de obras, durante el 2012 tuve una segunda experiencia que me volvió a marcar, ya a los 33 años. Esa energía, que me acompañó desde siempre, pero que sólo en determinadas ocasiones había percibido con nitidez, irrumpió intensamente una noche de madrugada y desde entonces da señal como un motor que no descansa. En medio de la meditación o de las actividades cotidianas puedo sentir cenestésicamente esa señal inequívoca. Esa especie de minúscula trascendencia expresándose en medio del sagrado y mundanal ruido.

Ya en estos últimos meses, trabajando con la ascesis e irradiando el Mensaje de Silo he podido sentir unos cuantos momentos en los que estoy “enganchado” permanentemente a esa señal o de modo más intenso. Y esa acumulación, me lleva a esta síntesis, a esta mirada de aviador sobre el propio proceso para intentar un nuevo salto.

Ese nuevo peldaño tiene que ver con la acumulación de esa alineación con el propósito y el espíritu. Es la ansiada liberación que deja paso a una espera calma donde no se espera nada salvo el disfrute de cada segundo en donde todo y uno, es un fin en sí mismo.

Vigo, España, Lunes 16 de diciembre de 2013

2. ¿Quién soy?

Hay un antes y un después de esta monografía. O, digamos al menos, que se cumple su propósito de profundización de la ascesis. Ahora entiendo el porqué el Maestro comentó que “hay que poner primero lo que quieres conseguir después” ya que ese fenómeno se va cargando hasta que se suelta y cobra vida propia.

La monografía fue para mí un apoyo para estar en tema, es decir, para mantener una atmósfera propicia en la que uno se mueve y es. Un clima de desarrollo, de búsqueda permanente y de estudio y reflexión sobre esa búsqueda. También de meditación simple sobre las experiencias que se van teniendo.

Vamos construyendo esa intención donde uno busca no salirse de ese centro de gravedad que es muy sutil, suave, vibrátil, que se alimenta de unidad y para el cual la atención y la irradiación son imprescindibles.

Digo atención e irradiación son imprescindibles porque sin atención no puedo direccionar y actuar con unidad. Digo irradiación y no influencia porque siempre estoy en situación de ejercer influencia, sea unitiva o contradictoria; en cambio la irradiación se refiere casi exclusivamente a nuestras actividades y a nuestros ámbitos que cuando son cuidados con afecto, desde lo mejor de uno, posibilitan la transmisión del espíritu.

Así que la monografía es un apoyo para esa atmósfera. Es el enmarque que fortalece la atención no sólo del estudio de datos, lecturas, hechos históricos relacionados con nuestra búsqueda sino sobre todo sobre las experiencias que se dan al relacionar todo eso en uno.

Siempre hay un marco. La monografía ayuda a que ese marco sea el más propicio para esa intención de evolución y unidad cuyo correlato es la inspiración. Ese marco actúa como trasfondo emotivo que al sostenerse permite abrir grietas en ese paisaje de formación que aspiramos a sustituir.

La monografía sirve al propósito si está en función de la Ascesis. Si la práctica sostenida progresa y el estilo de vida se desarrolla. Puede haber monografía y no desarrollo interno. Puede haber desarrollo interno y no monografía. Pero nada impide que ambas caminen de la mano y se ayuden, se complementen y se aceleren.

3. ¿Hacia dónde voy?

En cuanto a la búsqueda:

- La permanencia y acumulación en la conexión con esa fuerza, ese propósito, ese espíritu para producir la iluminación.
- Es mantener la práctica del laboratorio en el estilo de vida en el espacioabierto-de-la-energía, manteniéndose calmo, paciente y con fe. La iluminación puede llegar en cualquier momento. ¿Acaso importa cuando llega si cada instante, si cada acto es un fin en sí mismo? ¿no es eso ya la liberación?
- Incluyo en el trabajo cotidiano un pedido-aforismo que tiene que ver con el cambio profundo y esencial. Con entregarse y con abrirse a esos espacios sagrados.

4. Los procedimientos

Sentí un impacto.
El impacto de la “nada”,
Porque nada pasó;
A ningún lugar llegué,
Nada o todo cambió
Pero el impacto fue.
Agradezco profundamente.

LA ACTITUD

Los maestros zen sugerían practicar la meditación como si uno se fuera a morir. Esto me ayuda a buscar lo trascendente y me predispone a partir en cualquier momento. A irme libre de cargas. No deber nada. En todo caso, estar con la sensación de plus y no de pérdida. De haber aportado a la vida. Y aún lo errores sirvieron para aprender y para orientarlo todo hacia la reconciliación profunda.

Además, recojo el aforismo “da tu palabra y rómpete” y lo hago parte de mi estilo de vida y de mi práctica de meditación. Lo relaciono con ser fiel a mi necesidad y aspiración de cambio profundo y esencial. Ser fiel a ese Propósito de aprender sin límites y transmitir el espíritu a otros, mientras dure esta vida y en la siguiente.

Es la búsqueda de una apertura emotiva próxima a la que inspiran los poemas.

En el instante en el que uno pide o agradece con verdad y elevado sentimiento, se produce un momento sagrado o de conexión. Ahí uno es el Buda, o se expresa la budeidad como lo llaman los maestros zen. “Eso”, ese instante, ya es el espíritu. Aunque no sepa interpretarlo o traducirlo correctamente. Ese silencio, esa paz, esa lucidez, es zen.

EL PROCEDIMIENTO EN SÍ

Comienzo con lecturas que me “ponen”. Monografías, estudios, o en este último tiempo con libros sobre Zen, sobre todo los koans.

Después de eso, hago un pedido (configurado desde hace tiempo, dos o tres años) para conectar con el Propósito.

Breve aclaración de mi experiencia. Los pedidos y los agradecimientos si son realizados cotidianamente van acumulando una carga imprescindible no sólo para el trabajo de ascesis sino para vivir en ese estado al que aspiro.

Tras el pedido, realizo un relax completo y una experiencia de paz. En este aspecto durante este último tiempo he trabajado cada día hasta grabar la técnica unificada de distensión; lo que me ahorra un considerable tiempo. Lo que es interesante desde el punto de vista de incorporarlo a lo cotidiano. De poder realizar esos trabajos todos los días si uno así lo desea. Además, el ahorro de tiempo, permite y esto sí que es muy importante, que el cuerpo no llegue a incomodarse y dar esa señal que nos saque de nuestra meditación.

Una vez conseguida una buena distensión, trabajo directamente el paso 10 de la disciplina mental: “Ver lo que no es movimiento-forma” de modo que intento a través de los silencios, del no-ruido ir profundizando en el espacio-tiempo. Deslizándome entre instantes de no-ruido tengo la sensación de atravesar regiones cada vez más lejanas. En ese estado, el registro del cuerpo (espacio) y del tiempo se modifica. Se enlentece hasta casi detenerse. La energía circula por el cuerpo más veloz e intensa que la sangre pero procuro no prestarle atención. Mi atención en esos momentos está en el intento de profundizar en los silencios, en el no-ruido. Arribando a esa sensación de “no-pasa-nada”.

Es justamente ahí cuando trabajo con la Oración Gnóstica. Intento conectar con su significado. Pero no busco nada. Hago irrumpir la Oración y la lanzo a lo profundo, vibrando con todo el ser con sus ecos.

Y es ahí donde a veces, siento un impacto. Algo así como “el sonido del silencio”. Es como “el ruido de lo Profundo”.

Experiencia del 28/06/2014

Lectura de un libro de koans. Voy entrando en otra disposición. La atención se profundiza y voy registrando el paso 9: Ver la forma permanente en acción. Las tensiones más profundas (viscerales en este caso se aflojan por sí solas) y la atención se hace más amplia, calma y abarcante. Por instantes rozo el paso 10: “Ver lo que no es movimiento forma” ya que pierdo las referencias (como si no entendiese lo que leo, como un pequeño trance).

En ese estado me dispongo a la Práctica. Hago un pedido para conectar con el Propósito. Caigo en cuenta que llevo todo el día intentando estar centrado y conectado con “eso” y advierto mis fracasos, pero me impacta y conmociona mi intento. Hago un reláx y la energía circula por el cuerpo. Sigo soltando. Trabajo con el silencio, como escuchando cada vez un silencio más lejano y sutil, aparecen traducciones y las desplazo como si fuese una pantalla táctil. En ese estado calmo y sereno, intento lanzar a lo más profundo de mi ser la Oración Gnóstica. Todo se sigue haciendo silencioso, sutil y vibrátil. Es como si en medio del silencio la energía hiciera ruido y recuerdo la frase del Negro: “...en lo profundo hay algo que respira por su propia naturaleza...”. Tomo contacto con ese algo que me “habla sin palabras” y siento una gran verdad que no puedo traducir. Es profundamente inspirador. Agradezco conmovido la experiencia (de reconocimiento) y con esa energía pido por mi unidad interna. Pido también por transmitir el espíritu a otros, mientras dure esta vida y la siguiente.

LA ORACIÓN GNOSTICA COMO KOAN.

*“Tú que eres la luz de la Gnosis
enséñame a ver tu presencia
en lo Uno y en lo Todo.
Enséñame a ver con el entendimiento
por encima de la Tierra
y por encima de los ojos humanos.
Tú que eres lo permanente, muéstrate
A través de mis recuerdos, de mis pasiones
y de mi fuerza que no es mía.
Tú que eres lo Uno y lo Todo
siempre quieto y activo,
muéstrame el misterio de aquello
que no está en ti
para comprender por la Gnosis
que estás por encima de la luz
y también de lo oscuro
en unidad eterna.”¹⁰²*

Además de la práctica de meditación (laboratorio), utilizo la oración gnóstica en mis pedidos cotidianos, siempre que tengo ocasión. Ese pedido o más bien, conjunto de ellos ya que es como una cuenta de collar, es un camino con el que actualizo los registros de los pasos de la disciplina y que me conecta además con el Propósito. Esta suerte de pedidos los realizo varias veces a lo largo del día. Nunca falta al principio y al final del día. Eso es lo mínimo.

El caso es que cuando realizo estos pedidos y voy conectando y entrando en otra vibración trabajo la oración gnóstica como un koan. Es decir, intento captar su significado haciendo silencio y lanzando cada frase a lo más íntimo del espacio de representación. No me preocupo de la comprensión que tengo al respecto. Mi intento tiene que ver con llevar esas palabras al lugar adecuado donde tienen significado. Como si fuese un tesoro encriptado. Lo que pretendo es vibrar con todo el ser y que me ponga en otro nivel, más atencional, más abarcante, más silencioso. Como un nuevo modo de estar en lo cotidiano.

La práctica sostenida varias veces al día tiene que ver, por un lado con la obsesión de querer sentirme en ese Centro. Y por otro lado, porque sino lo realizo varias veces al día no puedo mantenerme en ese Centro.

La primera frase: “Tú que eres la luz de la Gnosis” me pone en presencia del registro de ver la luz del Centro Luminoso y de actualizar ese registro; “Lo Uno y lo Todo” me

¹⁰² H. Van Doren. Meditación Trascendental. Cuatro conferencias dictadas por Silo. Ed gnosis.

lleva a una mirada amplia donde estoy incluido. Pero esa no es la mirada ingenua en la que creo que estoy despierto. Esa mirada se eleva “Enséñame a ver por encima de la Tierra y de los ojos humanos”. Es como si estuviese “viendo” más arriba de los ojos y este ascender tiene un potente registro energético.

La segunda frase: “Tú que eres lo permanente muéstrate a través de mis recuerdos, de mis pasiones, de mi fuerza que no es mía”. Esta frase, para mí, tiene que ver con la respuesta a ¿quién soy? Ya que existe, aunque tal vez no me percate, algo en mí que es permanente, trascendente y se expresa a través de mis pasiones y recuerdos sin ser ellos. Lo Permanente tiene que ver con esa fuerza que no es mía pero se expresa a través de mí.

El final, más allá de todo fenómeno intelectual, más allá de todo dualismo expresa la arbitrariedad de lo incondicionado. “Tu que eres lo Uno y lo Todo, siempre quieto y activo, muéstrame el misterio de aquello que no está en ti para comprender por la Gnosis que estás por encima de luz y también de lo oscuro en unidad eterna”.

¿Qué podríamos decir, añadir o aclarar? ¿Acaso no estaríamos ya traduciendo y enredándonos en el mundo de lo fenoménico? ¿No nos recuerda esto a esas parábolas tipo “nunca te bañarás en el mismo río” que aluden al movimiento y a lo quieto, a la unidad y a lo múltiple?

D- CONCLUSIONES

A lo largo de la monografía hemos estudiado: el origen del zen como una fusión del budismo mahayana con el taoísmo (principalmente); su desarrollo espacio-temporal en China y Japón entre los siglos V-VI al XVII aproximadamente a través de sus maestros más destacados; las dos prácticas (zazen y koans) por excelencia que dan lugar a dos Escuelas Soto y Rinzai; sus expresiones en el arte (pintura, poesía, arte del té) y la cultura (esgrima, tiro con arco, etc) como materializaciones de ese Vacío y esa experiencia propuesta por el Zen; hemos destacado algunos términos (japoneses) que pudieran complementar lo mencionado; y por último hemos relacionado explícitamente todo lo estudiado con las prácticas y experiencias de Ascesis personales.

Es claro, que el Zen como parte o variante del budismo tiene raíces de la disciplina mental y con ello, (y sumado a lo dicho anteriormente) damos por fundamentado el título de la producción. En todo caso, hemos intentado clarificar qué aporta el Chan.

Lo que nos lleva, por último, a la tesis que enunciamos al principio, esto es, el súbito despertar (satori) que en el caso del zen, es directo, sin escalas ni intermediarios, sin necesidad de estudio de las escrituras y totalmente experiencial.

Podemos sacar las siguientes conclusiones de la iluminación chan:

No existe el mismo nivel de profundidad entre los distintos maestros. Además, algunos traducen sus registros y sus experiencias mejor que otros. Véase que hasta llegan a diferenciar entre pequeño y gran satori y afirman que no todos los que estudian el zen llegan a experimentarlo. En los que sí tienen experiencia, podemos rastrear como característica común un propósito obsesivo que les lleva a la búsqueda y a la experimentación caso de Hui-neng, de Lin-Chi o de Dogen. Cualquiera de los mencionados tiene en su biografía pruebas al respecto.

Esta dificultad entre las diversas posiciones, explicaciones y profundidades dadas al respecto por los distintos maestros impide por un lado poder realizar afirmaciones sobre el súbito despertar. Lo que sí es cierto es que sus prácticas sí que son novedosas (con respecto al Budismo y al Tao) y sí que han llevado a algunos de sus practicantes a elevados estados de conciencia. Ahora, no queda claro si esos niveles son experimentados de modo gradual o súbito. Pareciera más una diferencia entre recorrido y meta que entre dos comparaciones del mismo estado. En todo caso, sí que es cierto que el Zen propone quizás un método más directo de acceso a experiencias fundamentales. Sobre todo, después de que en India tras varios cientos de años, el karma y la reencarnación volviesen a imponerse como creencia desplazando a la experiencia de esa iluminación, sólo posible tras varias vidas.

Por otro lado, debemos añadir que todavía no tenemos experiencia de un estado "definitivo" o lo suficientemente consolidado para poder hablar desde ahí.

Por todo lo anterior no podemos demostrar la tesis de que el Zen es capaz de producir un súbito despertar.

E- RESUMEN

Esta investigación consta de dos partes.

La primera, que aquí se expone, es un estudio sobre el budismo zen que relacionado y cotejado con la experiencia disciplinaria y de ascesis nos aproximan a la búsqueda de antecedentes de la vía mental.

Dado que ya existen algunas monografías que tratan sobre los antecedentes de la vía mental en el budismo, nos parece interesante rastrear un área nueva, y a la vez antigua como es el lejano oriente, en concreto, China y Japón. Además del encaje personal, observamos una relación con el desarrollo del budismo indio que toma aquí el aspecto o variante denominado chan o zen.

La segunda parte del estudio, requiere de una investigación de campo que se realizará en un momento posterior.

Partimos de un interés triple.

1º Relacionar la experiencia de la disciplina mental con el Budismo Zen en la búsqueda de una posible vía mental de acceso a lo profundo.

En tal sentido, surgen las siguientes preguntas:

¿qué relación guarda con el budismo hindú? ¿existe una vía mental de acceso a lo profundo? ¿cuáles y cómo son sus prácticas de meditación?

2º Al finalizar la disciplina surge el interés por la búsqueda de elementos que puedan enriquecer nuestra Ascesis.

3º La exploración en ámbitos culturales lejanos y distintos al propio con la idea de rescatar elementos y procedimientos que enriquezcan no solamente nuestro estudio y nuestra Ascesis sino además que dicha monografía pueda resultar útil a otros maestros y maestras y ojalá, como aporte a la Escuela.

El punto de vista que nos acompaña a lo largo del estudio es el cotejo de la propia experiencia derivada del proceso disciplinario con los textos y grandes temas del budismo zen. Buscamos una concomitancia entre nuestros pasos e indicadores y sus ejercicios y praxis.

Si bien hay una importante labor bibliográfica, es la resonancia interna dada por la experiencia el hilo conductor que organiza nuestro trabajo. Nos guía una copresencia en la que intentamos acercarnos a la comprensión de otra cultura, otra época, otro paisaje en el que a pesar de las traducciones, irrumpen lo profundo.

Planteamos la tesis de que la súbita iluminación, el satori, que parece un fenómeno instantáneo o repentino parte de una pre-disposición y de un fuerte trabajo interno acompañado de una intensa búsqueda.

Esto es, un Propósito obsesivo capaz de direccionar hacia lo Profundo. Esa súbita iluminación, apoyada en koans y/o en zazen con meditaciones cada vez más abstractas se relaciona directamente con lo expuesto por Silo en Psicología IV.

Por último y a modo de consideraciones preliminares tal vez, deberíamos dejar claro algo obvio. Que esta investigación no es un tratado sobre Budismo Zen sino que está íntimamente relacionada con la Ascesis. Hay innumerables cuestiones que no aparecerán mencionadas y que escapan a nuestro punto de vista. Dejemos también en evidencia que no agotamos las miradas sobre el mismo tema. Y que en la búsqueda de indicadores, tanto de progreso como de dificultades, en el trabajo de Ascesis, podremos y se podrá volver, profundizar y seguir relacionando bajo este mismo enmarque u otros que nos resulten inspiradores.

El Budismo Zen

ORIGENES

El Zen es una escuela del Budismo Mahāyāna. La palabra *Zen* es la pronunciación en japonés de la palabra china Chán, que a su vez deriva de la palabra sánscrita *Dhyana*, que significa aproximadamente "meditación", "estado meditativo" o "meditación silenciosa".

En los textos sagrados (sutras) del budismo mahayana se recomienda el cultivo del *dhyana* como la vía preferente para conseguir el nirvana aunque pasando previamente por un progreso gradual de distintos estados de meditación o *jhanas*.

El Chan chino aporta como novedad la idea de un acceso directo y espontáneo al estado último y superior de todos ellos - aquel que precede inmediatamente a la experiencia del nirvana - sin necesidad de experimentar los anteriores.

Por tanto, el Budismo Chan o Zen es un camino de liberación. Su origen es tan Indio como Chino, por tanto, budista y taoísta ya que surge como combinación o influencia de ambos.

Los orígenes del zen son muy antiguos. Muchas de sus concepciones, tanto las taoístas como las budistas mahayanas se remontan a los primeros siglos de nuestra era y quizás antes. Pero esa síntesis original que produce al Zen, llevará un lento proceso de contactos, experimentación, prácticas e irradiación. Será una formación de varios siglos. Recién en el siglo XII se consolidará en Japón y tendremos que esperar al siglo XVI cuando adquiera el formato que ha llegado hasta nosotros y al siglo XIX cuando se introduzca en Occidente.

En cuanto al término Zen:

“Esta palabra dhyana (en pali, jhana) es la forma sánscrita original del chino ch'an y del japonés zen, y por consiguiente su significado tiene una importancia central para comprender el Budismo zen.

Tal como se lo usa en el Budismo, el término dhyana comprende tanto el recogimiento (smriti) como samadhi, y la mejor manera de indicar su significado es caracterizarlo como el estado de conciencia unificada”

De acuerdo con lo anterior, esto es, que la palabra dhyana, es un estado de conciencia unificada, cobra sentido nuestro estudio ya que perfectamente podemos equiparla con la conciencia inspirada (tal y como la describe Silo en Psicología IV).

“El Zen tiene cuatro afirmaciones propias: "Transmisión especial fuera de las Escrituras; Independencia de palabras y letras; Índice directo del alma humana; Visión dentro de la propia naturaleza y logro del Estado Búdico".

Es inevitable, para acercarnos a la comprensión del origen del Zen que mínimamente dejemos claro su relación con el budismo mahayana.

“El Mahayana se distingue a sí mismo del Budismo del Canon pali denominando a éste "el pequeño (hina) Vehículo (yana) de liberación", y dándose a sí mismo el nombre de Gran (maha) Vehículo: grande porque comprende una enorme riqueza de upaya, o métodos para la realización del nirvana. Estos métodos abarcan desde la sofisticada dialéctica de Nagarjuna, hasta la doctrina de la liberación Sukhavati o Tierra Pura, en la que el individuo se libera por la fe en el poder de Amitabha. Hasta incluyen el Budismo tántrico de la India medieval, en el que la liberación puede realizarse repitiendo palabras y fórmulas sagradas llamadas dharani y mediante ciertos tipos de yoga que comprenden relaciones sexuales con una shakti o "esposa espiritual".”

Es claro, que el budismo mahayana cuando llegó a China ya estaba bastante alejado de la concepción inicial de la que lo dota Buda como una vía mental de acceso a lo profundo.

Parece claro inferir que si existe la liberación es porque estamos encadenados. Si existe el estado de despertar es porque hay un estado dominado por las ilusiones. Esta especie de marco teórico es el que se propone derrumbar el zen de forma quizá brusca y aparentemente vertiginosa. Es lo que continuamente se menciona como salir de los opuestos. Y es lo que en la disciplina mental ubicamos como paso 12: “Ver en uno y en todo lo mismo”.

“En otras escuelas de Budismo el despertar o bodhi parece remoto y casi sobrehumano, algo que puede alcanzarse sólo tras muchas vidas de pacientes esfuerzos. En cambio en el Zen existe siempre la sensación de que el despertar es algo muy natural, algo sorprendentemente obvio, que puede ocurrir en cualquier momento”.

“El Zen es también directo en su manera de enseñar, porque apunta directa y abiertamente a la verdad sin perder el tiempo en símbolos”.

Aquí nos encontramos con el **súbito despertar** (satori) característico del Chan o Zen.

Otro punto interesante del budismo mahayana es su concepción de la budeidad, que en su vertiente china, posee un carácter innato en todos los seres, lo cual ejercerá una influencia crucial en el budismo de todo el este y el sudeste asiático. La importancia radical en esta idea es que reconoce la posibilidad de que los laicos alcancen un nivel espiritual tan alto como el de un monje. Este concepto ha sido fundamental en la expansión del *mahāyāna* y, consecuentemente, también del Zen.

También que la concepción mahayana del ser humano es triple (cuerpo de transformación, cuerpo de goce o realización y cuerpo Dharma) lo que guarda relación con las ideas de los egipcios de cuerpo, ka y ba. Doctrinariamente, Silo habló de la hipótesis del doble como campo energético y de la posibilidad del Espíritu.

Durante los primeros tiempos del budismo Chán coexistieron varios métodos de meditación. Estos métodos del budismo Chán se ven pronto influenciados de distinta manera por las ideas filosóficas del taoísmo. A su vez, el taoísmo también se verá influenciado por el nuevo budismo.

Vamos a aclarar que sólo estamos esbozando y muy tímidamente las influencias previas que fueron dando forma al budismo chan.

El caldo de cultivo del budismo presente en la formación del *Chán* fructifica de manera espectacular durante la dinastía Táng, llamada a menudo "La Edad de Oro" del budismo chino.

Pero, sin restar importancia a las influencias ejercidas por las demás Escuelas budistas, a mi ver, el Taoísmo ejerce una impronta muy considerable.

Seng-chao es autor del libro de Chao y en él observamos esta fusión inicial de ambas escuelas.

Tao Sheng (360-434) fue compañero de estudios de Seng-Chao y el primer expositor de la teoría del despertar instantáneo "tun Wu (Chino) o satori (Japón)".

Estos serían, según algunos estudiosos, los precursores del Zen en vez de la historia tradicional de Bodhidharma el maestro budista que llegó a China en 520 expandiendo el Mahayana.

Tal vez, ambas teorías fuesen ciertas y en algún sentido complementarias. En todo caso, lo que nos interesa es el comprobar cómo existió una gran fusión entre taoísmo y budismo zen, ya fuese con Bodhidharma o con Tao Shen y Seng-Chao.

Al parecer, Bodhidharma alcanzó China alrededor del año 475. Fue el maestro Prajnatarā, del que recibió instrucción, el que le sugirió que viajase de misión a este país.

Cuando Bodhidharma llegó a China ya existía una gran difusión del budismo. Miles de templos y monjes atestiguan este hecho. Sabemos también que tuvo pocos discípulos. Pero su importancia radica en que se le atribuye la llegada del zen a China.

De esta época son "Meditación sobre los cuatro actos", "Tratado sobre el linaje de la fe", el "Sermón del despertar" y el "Sermón de la contemplación de la mente".

No nos queda claro si fue Bodhidharma el que los escribió o sus discípulos basándose en sus enseñanzas; tampoco es nuestro interés verificarlo. En todo caso, lo que sí destacamos es que ese es el “cuerpo doctrinario” a partir del cual el zen se fue desarrollando.

En este tratado, vemos la insistencia en remitir a la experiencia interna. Una de las características que definen al Zen.

“Para encontrar un buda debes ver tu propia naturaleza. Quien ve su naturaleza es un buda. Sino ves tu propia naturaleza, el invocar budas, recitar sutras, hacer ofrendas y mantener los preceptos no tienen valor alguno.”

Por supuesto, recalca la importancia, una vez más de la experiencia, más allá de los textos (sutras).

“La Verdad esencial está más allá de las palabras, las doctrinas son palabras. No son el Camino. El Camino carece de palabras. Las palabras son ilusiones. No son diferentes de las cosas que se te aparecen en los sueños...”

“Trascender movimiento e inmovilidad es la mayor de las meditaciones”

“Nirvana significa no nacimiento y no muerte. Está más allá de nacimiento y muerte y más allá del nirvana. Cuando la mente deja de moverse penetra en el nirvana. Nirvana es una mente vacía. Cuando no existe la ignorancia, los budas alcanzan el nirvana. Cuando no existen las aflicciones, los bodhisattvas entran en el lugar de la iluminación.”

En estas citas observamos como se insiste una y otra vez en el silencio, en aquietar la conciencia y sus ruidos, sus mecanicidades. Las imágenes deben cesar y el vacío debe profundizarse.

DESARROLLO DEL ZEN

Finalizada la dinastía Tang, la práctica *Chán* entra en decadencia. Durante la dinastía Sòng o Sun aparece una reacción contemplativa que apuesta casi únicamente por el silencio y por una de esas técnicas en particular, la *"contemplación silenciosa"* (en chino: *tsao-tung*), que consiste en que el discípulo medita sentado para descubrir su propia naturaleza. Más tarde, en Japón, a esta contemplación silenciosa china se le llamará *zazen*, que es hoy la práctica Zen más conocida en Occidente.

En el siglo XI el budismo *Chán* ya estaba completamente asentado en China, donde poseía una vasta red de templos y monasterios.

2.1 Principales maestros

Hui-k'ó (sucesor bodhidharma) fue seguido por Seng-ts'an que escribió el poema "Hsin-hsin ming" Tratado de fe en la mente.

Es un poema lleno de términos taoístas como wu-wei y tzu-jan en dónde nuevamente queda claro la relación entre budismo y taoísmo que conforma el Chan.

Su actitud de dejar quieta la propia mente, contrasta con la experiencia india de colocarla bajo rígido control y excluir la experiencia de los sentidos.

El 6º patriarca fue Hui-neng (637 – 713) que marca el comienzo definitivo del zen en China, durante la dinastía T'ang entre los años 700 y el 900.

Escribió el "Liu-Tsu T'an-Ching" Sutra o Plataforma del Sexto Patriarca. Las últimas instrucciones que dio a sus discípulos contiene la clave para el desarrollo posterior del mundo o método de preguntas-respuestas.

Con la muerte de Hui-neng en 713 desaparece la figura del patriarcado. La tradición pasa a 5 discípulos: Hui-Jang, Ch'ing-Yüan, Shen-hsui, Hsüan-Chüeh y Hui-Chung.

El poema de Shen-Hsiu refleja la práctica de dhyana y la entrada a espacios profundos.

De los descendientes de Hui-Jang y Hsing-Ssu se desarrollan las principales escuelas zen de Japón: rinzai y soto.

De Hsüan-Chüeh nos parece interesante "el canto de la toma de conciencia del Tao" (Cheng-Tao ke)

Mat-su fue el primero en golpear al que le interrogaba sobre budismo. Y a partir de ahí, comienza una larga historia de "maltrato" entre maestros y discípulos que se ejercía en ambas direcciones. Si bien es cierto que esa violencia no pasaba la mayoría de las veces de meros golpes por parte de un maestro entrado en años con el bastón o de simples cachetazos también se cuentan casos en los que el discípulo fue arrojado por la ventana, le fue cortada una pierna o una mano. Y lo sorprendente es que, según cuentan, en todos estos casos se afirma que accedieron a la iluminación.

Lo que si es claro es que hay un pulso, entre maestro y discípulo en el que se pretende demostrar el nivel de profundidad alcanzado.

Po-Chang, discípulo de Mat-su, organiza la primera comunidad de monjes puramente zen. A partir de este momento cobra importancia el trabajo manual y la autarquía económica.

Huang-po es el autor del Ch'uan Hsin Fa yao "Tratado sobre los fundamentos de la doctrina de la mente".

"Gran parte de su obra se dedica a clarificar el sentido de lo que se entiende por el Vacío, y por "sin mente" (wu-hsin) y "sin pensamiento" (wu-nien), y a todos ellos se los distingue cuidadosamente de la vacuidad y de la nada literales. A lo largo de todo el texto hallamos términos e ideas taoístas".

A partir del año 900 el Chan se vuelve popular y se institucionaliza. Sus tradiciones se endurecen.

Ch'uan Teng Lu – escribe el registro de la transmisión de la lámpara.

He recopilado algunas citas que relaciono directamente con pasos de la disciplina y de experiencias de la ascesis de los maestros posteriores a Matsu. Valga lo anterior para dejar claro lo subjetivo y arbitrario de la presente selección. En todo caso, es una pequeña muestra, a mi entender de la profundidad de los maestros chan. Su lectura, produce en mí, pequeñas inspiraciones, vibraciones y comprensiones.

Estas citas han sido presentadas con cierta ordenación cronológica. Abarcan aproximadamente de los siglos IX al XIV.

Entretanto el Zen continuó prosperando en China hasta bien avanzada la dinastía Ming (1368-1643), época en que comenzaron a borrarse las divisiones entre las diferentes escuelas del Budismo, y la popularidad de la Escuela de la Tierra Pura, con su "método fácil" de invocar el Nombre de Amitabha, comenzó a unirse a la práctica koan y finalmente a absorberla.

LAS PRÁCTICAS

En este apartado nos dedicamos a estudiar las dos grandes prácticas del budismo Zen que son los koans y el zazen. Ambas prácticas fundamentan y dan lugar a dos corrientes dentro del Chan y que son la Escuela Rinzai y la Soto. Hay, como veremos, una gran rivalidad entre ellas, no sólo metodológica sino también conceptual. Según una de ellas, los métodos de la otra no llevan a la iluminación y viceversa. Particularmente, no me he decantado por ninguna de las dos y las considero muy interesantes y complementadoras. Asimismo, y dentro de uno de los intereses formulados al principio de este trabajo, esto es, la incorporación de elementos que enriquezcan la Ascesis, ambas Escuelas me aportaron inspiraciones significativas.

Por supuesto que los koans y el zazen no agotan la cantidad de prácticas que los monjes realizan durante su vida tales como oraciones, pedidos, ceremonias, etc. Pero a mi entender, y sin desmerecer la importancia espiritual de tales procedimientos, creo que los koans y el zazen definen y caracterizan este tipo de budismo.

Los **Koans** surgen como método de sucesión, de transmisión de la doctrina y de su experiencia en un momento de gran expansión y aceptación social del zen, a partir del siglo XI.

El sistema Kung-an (en japonés koan) significa "problema zen" y fue desarrollado por la Escuela del maestro Lin-Chi (Rinzai en japonés).

En el koan el problema comprende tanto la pregunta como la respuesta, pues el estudiante debe percibir la relación que existe entre ambas. Es imprescindible que surja una sensación de duda lo suficientemente intensa o dicho de otro modo, una búsqueda lo bastante profunda para que su significado se revele de forma intuitiva y nos lleve al satori.

Esa “sensación de duda” que se considera esencial condición del satori se relaciona directamente con los registros propios del trabajo con la vía mental:

Es el maestro Lin-chi el que transmitiendo las enseñanzas de Huang-po y de Matsu inicia el trabajo con los koans en China en el año 1000 aprox. Lin-Chi rechaza el concepto de Karma y por eso hace incapié en la práctica directa de la Iluminación. Para él esa experiencia se caracteriza por la inmediatez y remite a la experiencia en sí, por eso rechaza los textos sagrados. Su lenguaje es coloquial y accesible.

En este primer momento, los encuentros entre maestro y discípulo son muy fugaces y dentro de la cotidianidad. Demuestran la velocidad de respuestas que no son pensadas y por las que el maestro mide el nivel de sus discípulos. Esta suerte de combates permiten tomar “medida” del aprendizaje y experiencia zen.

La fugacidad, la velocidad, la irracionalidad de las preguntas y de las respuestas hace que estos encuentros sean de una intensidad difícil de captar por las palabras y de transmitir a los lectores.

Sumemos que hay además una serie de gestos, posturas corporales, copresencias que forman verdaderos universos de metalenguaje en los que están inmersos aquellos que participan de la escena.

El koan se sistematiza con el maestro Hakuin (1685-1768). Con el tiempo se articularon 5 grupos de koan: Hossin, Kikan, Gonsen, Nanto y Goi.

La sexta etapa consta de un estudio de los preceptos budistas y de las reglas de la vida de los monjes. Este curso dura nada menos que 30 años.

Tipos de koans:

Con el koan de tipo hossin el registro al que debe acercarse es el de que “sabe que no sabe”. En este sentido se aproxima totalmente a lo que vamos experimentando en la primera cuaterna de la Disciplina Mental llamada el aprendizaje.

Los koans del medio nos acercan a la segunda cuaterna con su registro de encerramiento-encadenamiento y de falta de libertad.

En cuanto a la tercera cuaterna existen los siguientes paralelismos:

“La práctica continua de za-zen proporciona al estudiante una mente clara y despejada en la que puede arrojar el koan como si fuera un guijarro lanzado a un charco, y sencillamente ponerse a mirar cómo reacciona su mente.”

“El último grupo de koans se refiere a los "Cinco Rangos" (go-i), o esquema de las relaciones entre el conocimiento relativo y el conocimiento absoluto, sucesos-cosas (shih) y principio subyacente (li). El inventor de este esquema fue T'ung shan (807-869), pero surge de los contactos del Zen con la Escuela Hua-yen (japonesa y kegon).”

En otras palabras, podemos considerar el universo, el Dharmadhatu, desde una cantidad de puntos de vista igualmente válidos: como múltiple, como uno, como al mismo tiempo uno y múltiple, y como ni uno ni múltiple. Pero la posición final del Zen es que no toma ningún punto de vista especial, y sin embargo es capaz de adoptar cualquier punto de vista de acuerdo con las circunstancias.

Encontramos una clara correspondencia con el paso 12: Ver en uno y en todo, lo mismo.

El **zazen** es un tipo de meditación de las escuelas chán adoptado en Japón y desarrollado por la escuela Soto. Esta técnica de meditación es una de las prácticas más conocidas en Occidente.

Esta práctica se realiza en la clásica postura del Buda sentado en posición de loto. Esto es, con las piernas cruzadas y cada planta del pie hacia arriba, sobre los muslos; la espalda erguida y apoyándose en un pequeño cojín redondo (zafu en japonés) que ayuda a bascular la columna y a descansar las nalgas.

Se requiere una atención constante pero tranquila por parte del practicante. El pensamiento se libera, ni piensa ni deja de pensar. Se deja pasar. No adhiere ni rechaza, como si las ráfagas mentales fueran nubes que atraviesan el cielo sin dejar rastro. Esta tranquila y atenta contemplación llevará al seguidor a descubrir su naturaleza búdica.

Es una enseñanza en donde el simple hecho de sentarse es ya un acto de armonía plena, de convertirse en Buda. Por tanto es práctica y enseñanza a la vez. Es también llamada la práctica de la no-práctica. El principal exponente japonés de esta enseñanza es, sin duda, el monje Dōgen, cuya obra principal "*Shobogenzo*" viene a ser la guía fundamental de práctica y enseñanza de la escuela Sōtō.

La escuela soto fue introducida en 1227 por Dogen en Japón mientras que el monje T'ien-T'ai, (Eisai en japonés), (1141-1215) introdujo en Japón unos años antes la Escuela rinzai del zen.

Dogen (1200-1253), Bankei (1622-1693) y Hakuin (1685-1768) son los tres grandes maestros japoneses zen. Gracias a ellos, el zen, ha penetrado en la cultura japonesa y ha influenciado todos los aspectos de la vida; desde la arquitectura, a la poesía, pintura, jardinería... en todos los oficios y profesiones; es más, incluso ha penetrado en el habla y el pensamiento cotidiano de la gente común de la actualidad.

Podríamos equiparar la práctica del zazen a los intentos de registrar el paso 10: "Ver el no-movimiento-forma".

Queda la duda, de cómo consiguen llegar a tal estado sin un trabajo metódico y pautado en pasos y cuaternas como el que nosotros hemos realizado. Porque aunque posteriormente, uno grabe los registros y pueda trabajar directamente con los pasos de la última cuaterna necesitó un andamiaje para poder llegar hasta ella. En todo caso, no dudamos de que puedan llegar a registrar lo que nosotros denominamos paso 10

(ya que está ampliamente documentado su trabajo en tal dirección) pero se nos aparece como mucho más costoso y complicado.

Siguiendo con las diferencias, en nuestro caso, la disciplina mental no trabaja con posturas corporales. Es claro que se debe registrar una cenestesia sin fatiga y lo más distensa posible. En cuanto a la respiración, valga lo comentado, ya que ésta debe trabajar por sí sola y acomodarse para no dar señal y no entorpecer el nivel de concentración que se va ensimismando para poder eliminar todo pensamiento.

Según Silo, el Buda alcanzó la iluminación en ese Vacío y sin hacer nada*. Profundizando en ese no pasa nada. Eso es zazen. Con esta práctica comprendemos como el zen es heredera de la tradición budista, en el sentido de que da la mayor importancia a la práctica y al alcanzar la iluminación.

Hay infinitud de **términos** que se me aparecen como importantes en el zen. Sólo de este apartado se podría realizar un vasto estudio.

Para este punto, tan sólo hemos escogido algunos términos que son de origen japonés. Hay que tener en cuenta que no existen muchas traducciones de los escritos zen y que la mayoría de los autores, sobre todo los recientes como el caso de Suzuki son japoneses y no chinos.

Por otro lado, muchos términos del zen tienen su correspondencia con los del budismo indio y por ello no aparecen en este encuadre. Justamente el matiz del Tao y del Confucianismo se mezclan con el budismo mahayánico en las palabras que aquí elegimos para acercarnos una vez más al Zen.

También hay que admitir la subjetividad y la arbitrariedad dada por lo que considero que complementa al hilo que sigue esta monografía y que está marcada por el interés, el punto de vista y la tesis. Todo lo anterior quedó explicitado al comenzar este escrito.

ARTE ZEN

Si hay algo que me llame poderosamente la atención es como “el Vacío” ha impactado fuertemente en la cultura china y japonesa gracias al Zen. Tal es así que encontramos variadas expresiones en el arte.

Numerosos monjes que tuvieron esas experiencias profundas son los que se preocuparon de transmitir sus vivencias a través del arte. La pintura, la caligrafía, la poesía, la esgrima, el arte del té casi no se entienden sin el zen. Son tan distintas a las que podemos apreciar los occidentales que casi no las entendemos desde nuestra perspectiva.

“el Zen durante algún tiempo fue no sólo la forma de Budismo dominante sino también la influencia espiritual más poderosa en el desarrollo de la cultura china. Esta influencia llegó a su apogeo durante la dinastía Sung meridional (1127-1279). Durante esta época los monasterios zen se convirtieron en los principales centros de la erudición china.”

Eruditos seculares, tanto confucianistas como taoístas, los visitaban y se quedaban a estudiar en ellos durante algún tiempo, y los monjes zen a su vez se familiarizaban con los estudios clásicos chinos. Como la escritura y la poesía se contaban entre las

principales preocupaciones de los eruditos chinos, y como la manera china de pintar es muy afín a la escritura, los papeles del erudito, del pintor y del poeta no estaban muy separados. El caballero erudito chino no era un especialista, y limitar sus intereses y actividades a asuntos puramente "religiosos" iba contra la naturaleza del monje zen. Como resultado hubo un fecundo cruce de tareas filosóficas, eruditas, poéticas y artísticas, en las cuales el sentimiento taoísta de "naturalidad" se convirtió en la nota dominante. En esta misma época Eisai y Dogen vinieron de Japón y luego volvieron a su patria con el Zen, y fueron seguidos por una incesante corriente de monjes eruditos japoneses ansiosos de volver a su país no sólo con el Zen sino con todos los demás aspectos de la cultura china.

La pintura y poesía

Lo primero que destaca en el arte del extremo oriente y sobre todo en la pintura y la poesía es que los temas son cotidianos y diríamos sencillos.

Esta espontaneidad que apreciamos en la técnica, esta falta de bloqueo está totalmente relacionada con esas experiencias del zen explicadas con anterioridad. Por otro lado, recién en las corrientes vanguardistas occidentales de las primeras décadas del siglo XX nos encontramos con el intento de asimilar esas concepciones y técnicas. Sobre todo, en aquellas preocupadas por el desplazamiento del yo para la experimentación de la libertad artística creadora.

Tanto en la pintura como en la caligrafía, a veces unos trazos simples y rápidos, espontáneos y casi anecdóticos de inigualable sencillez configuran una obra en la que casi es más importante el vacío que parece llenar el cuadro.

"Quizá sea la pintura y la poesía las que mejor nos permitan comprender la expresión artística de esta actitud global. Aunque pudiera parecer que las artes del Zen se limitan a las expresiones más refinadas de la cultura, debe recordarse que en el Japón casi toda profesión u oficio es un do, es decir, un Tao o Camino, análogo a lo que en Occidente solía llamarse un "misterio"."

Podemos relacionar esta cuestión con lo que conocemos como oficios. El trabajo con el tono, la permanencia y la pulcritud en donde asociamos estados internos con actividades externas. Como tal, la poesía también es un "do" un camino de desarrollo y crecimiento. Y es también tan distinta y difícil de interpretar para nosotros como la pintura.

La poesía zen por excelencia son los haikus. Es un poema extremadamente breve, compuesto tan solo de 17 sílabas. Es quizás la forma poética más corta que existe.

"En la poesía el espacio vacío es el silencio que rodea un poema de dos líneas: el silencio requerido por la mente, en el que no pensamos "acerca" del poema sino que realmente sentimos la sensación que el poema evoca, y con mucha fuerza precisamente porque dice tan poco.

Ya en el siglo XVII los japoneses alcanzaron la perfección con esta poesía "sin palabras" en el haiku, poema de diecisiete sílabas que deja el tema casi en el momento de tomarlo."

“un buen haiku es un guijarro arrojado al estanque de la mente del oyente, que evoca asociaciones de su memoria. Invita al oyente a participar, en lugar de dejarlo mudo de admiración mientras el poeta se luce. Los poemas haiku deben su desarrollo sobre todo a la obra de Basho (1643-1694), cuya manera de sentir el zen tendía a expresarse en un tipo de poesía totalmente afín al espíritu del wu-shih: "nada especial".”

El arte del té

Los monjes usaban el té como estimulante para la meditación. Esa es la primera conexión con el zen y el arte que después se desarrolla.

No es de extrañar, que se acabase ritualizando la experiencia previa al momento de la meditación. Ese instante de tranquilidad, quizá de intento de alinear cuerpo, sentimiento y pensamiento.

Las características que rodearon a esas ceremonias iniciales fueron las que dieron origen a lo que luego conocemos con Cha-no-yu.

Este momento previo se ritualiza a través de actitudes que podríamos relacionar perfectamente con el tono, la permanencia y la pulcritud que se trabajan en nuestros oficios. Y sobre todo, con esa humildad necesaria para predisponerse al trabajo interno. Los objetos que se emplean en el ritual con su asimetría, con su imperfección, se enmarcan en una sala vacía, inserta en la naturaleza y compuesta justamente de materiales sencillos.

Además, el lugar en el que se desenvuelve dicho ceremonial es la arquitectura de lo simple, casi un culto al vacío.

Es de destacar que esta casa de lo vacío, utilizada para las ceremonias del té, ha influido de tal manera que supuso un modelo de desarrollo de las viviendas japonesas. Por último y a modo de conclusión general de este capítulo puedo comprender como el zen y la experiencia de contacto con lo Profundo que propone ha influido notablemente en el desarrollo del arte, de la cultura y de la mentalidad oriental. Ese Vacío que impactó intensamente en algunos de los monjes zen se puede rastrear en la poesía, en la pintura, en la arquitectura, en el arte del té pero también en otras disciplinas como puede ser la espada, la esgrima, el tiro con arco, etc.

Aún sin entrar demasiado en detalle, sin demasiada profundidad creo haber puesto de relieve la conexión entre el zen, su experiencia y el impacto en el arte y en la sociedad en general.

Por último algunas relaciones con la experiencia.

De dónde vengo.

Rescato a modo de visión de aviador que mi proceso se inicia tras un fracaso existencial que me lleva al trabajo casi diario con la fuerza. Mientras me conecto a la estructura del movimiento humanista, trabajo personalmente con la fuerza y tras una experiencia con la luz en el año 1996, se produce una conversión en mi vida que me

lleva al intento del “dar”, de la difusión y del crecimiento, porque de telón de fondo, estaba esa realidad que había experimentado y que “otros” también debían experimentar.

Casi dos décadas después, sólo me queda una mirada reconciliadora capaz de rescatar los errores y los aciertos y una pequeña acumulación de actos válidos. De acciones que despiertan la posibilidad y la inmortalidad en otros y que me llevan a preguntarme ¿no es el espíritu o parte de él aquello que despierto en el otro y que no se morirá jamás? ¿no vive acaso eso en mí desde hace años aunque no lo percibiera?

Después del trabajo con la disciplina, durante el proceso de cierre y examen de obras, durante el 2012 tuve una segunda experiencia que me volvió a marcar. Esa energía, que me acompañó desde siempre, pero que sólo en determinadas ocasiones había percibido con nitidez, irrumpió intensamente una noche y desde entonces da señal como un motor que no descansa. En medio de la meditación o de las actividades cotidianas puedo sentir cenestésicamente esa señal inequívoca. Esa especie de minúscula trascendencia expresándose en medio del sagrado y mundanal ruido.

Ya en estos últimos meses, trabajando con la ascesis e irradiando el Mensaje de Silo he podido sentir unos cuantos momentos en los que estoy “enganchado” permanentemente a esa señal. Y esa acumulación, me lleva a esta síntesis, a esta mirada de aviador sobre el propio proceso para intentar un nuevo salto.

Ese nuevo peldaño tiene que ver con la acumulación de esa alineación con el propósito y el espíritu. Es la ansiada liberación que deja paso a una espera calma donde no se espera nada salvo el disfrute de cada segundo en donde todo y uno, es un fin en sí mismo.

Quién soy

Con esta monografía se cumple el propósito de profundización de la ascesis.

La monografía fue para mí un apoyo para estar en tema, es decir, para mantener una atmósfera propicia en la que uno se mueve y es. Un clima de desarrollo, de búsqueda permanente y de estudio y reflexión sobre esa búsqueda. También de meditación simple sobre las experiencias que se van teniendo.

Vamos construyendo esa intención donde uno busca no salirse de ese centro de gravedad que es muy sutil, suave, vibrátil, que se alimenta de unidad y para el cual la atención y la irradiación son imprescindibles.

Hacia dónde voy

En cuanto a la búsqueda:

- La permanencia y acumulación en la conexión con esa fuerza, ese propósito, ese espíritu para producir la iluminación.

LA ACTITUD

Los maestros zen sugerían practicar la meditación como si uno se fuera a morir. Esto me ayuda a buscar lo trascendente y me predispone a partir en cualquier momento. Ser fiel a mi necesidad y aspiración de cambio profundo y esencial. Ser fiel a ese Propósito de aprender sin límites y transmitir el espíritu a otros, mientras dure esta vida y en la siguiente.

EL PROCEDIMIENTO EN SÍ

Comienzo con lecturas que me “predisponen”. Monografías, estudios, o en este último tiempo con libros sobre Zen.

Después de eso, hago un pedido para conectar con el Propósito.

Tras el pedido, realizo un relax completo y una experiencia de paz. En este aspecto durante este último tiempo he trabajado cada día hasta grabar la técnica unificada de distensión. Luego trabajo directamente el paso 10 de la disciplina mental: “Ver lo que no es movimiento-forma” de modo que intento a través de los silencios, del no-ruido ir profundizando en el espacio-tiempo. Deslizándome entre instantes de no-ruido tengo la sensación de atravesar regiones cada vez más lejanas. En ese estado, el registro del cuerpo (espacio) y del tiempo se modifica. Se enlentece hasta casi detenerse. La energía circula por el cuerpo más veloz e intensa que la sangre pero procuro no prestarle atención. Mi atención en esos momentos está en el intento de profundizar en los silencios, en el no-ruido. Arribando a esa sensación de “no-pasa-nada”.

Es justamente ahí cuando trabajo con la Oración Gnóstica. Intento conectar con su significado. Pero no busco nada. Hago irrumpir la Oración y la lanzo a lo profundo, vibrando con todo el ser con sus ecos.

Y es ahí donde a veces, siento un impacto. Algo así como “el sonido del silencio”. Es como “el ruido de lo Profundo”.

LA ORACIÓN GNOSTICA COMO KOAN.

Además de la práctica de meditación (laboratorio), utilizo la oración gnóstica en mis pedidos cotidianos, siempre que tengo ocasión. Ese pedido o más bien, conjunto de ellos ya que es como una cuenta de collar, es un camino con el que actualizo los registros de los pasos de la disciplina y que me conecta además con el Propósito. Esta suerte de pedidos los realizo varias veces a lo largo del día.

Cuando realizo estos pedidos y voy conectando y entrando en otra vibración trabajo la oración gnóstica como un koan. Es decir, intento captar su significado haciendo silencio y lanzando cada frase a lo más íntimo del espacio de representación. No me preocupo de la comprensión que tengo al respecto. Mi intento tiene que ver con llevar esas palabras al lugar adecuado donde tienen significado. Lo que pretendo es vibrar con todo el ser y que me ponga en otro nivel, más atencional, más abarcante, más silencioso. Como un nuevo modo de estar en lo cotidiano que se va acumulando.

F- SINTESIS

Cuando el budismo (mahayana) llega a China, ya estaba muy alejado de la doctrina que propuso Buda y de sus prácticas. Al entrar en contacto con la mentalidad china y en concreto con el taoísmo se produce una síntesis que denominamos chan o zen.

Esta fusión tardará varios siglos mientras que aparecerán cientos de templos y miles de sacerdotes que no necesariamente indicarán búsquedas espirituales profundas, sino que, reflejarán un modo de salir de las penosas condiciones de vida de aquel entonces.

El budismo zen se caracterizará por su rechazo de los textos sagrados y por su propuesta de experiencia directa de un súbito despertar (satori) sin gradualismos ni estados intermedios.

Con el tiempo, se desarrollarán dos escuelas: Rinzai y Soto. La primera establecerá los problemas (koans) para alcanzar ese satori. A través de meditaciones cada vez más abstractas se intenta romper la forma mental. Además, los koans sirvieron como método de sucesión y modo de transmisión de la doctrina en un momento en el que ingresaban miles de monjes.

Por su parte, la escuela Soto, más sutil, predicaba el no-hacer-nada (wu wei) y hacía del zazen su práctica más importante. El zazen consistía en sentarse a meditar y en fluir hasta cesar las mecánicas y ruidos de la conciencia y experimentar el acceso a los niveles profundos.

Además como huella del impacto con lo Profundo observamos un arte caracterizado por el vacío. Ya sea en las poesías (los haikus), en las pinturas (de paisajes sumis), en las recomendaciones que los maestros de esgrima, de espada o arco y flecha legaron a sus alumnos; en la arquitectura que rodea a las ceremonias del té, etc

En cuanto a mi experiencia, la búsqueda de antecedentes de la vía mental en el budismo zen me sirve para incorporar nuevos elementos y profundizar en mi camino de ascesis. El trabajo con el silencio y con la oración gnóstica a modo de koan es la manifestación más evidente de esta última etapa.

Como trasfondo, la reflexión simple sobre cómo salir de las mecánicas y el trabajo calmo y profundo en torno a esa energía sutil, esa vibración que conectándome con todo y dotándolo de sentido, me ubica en otro estado y nivel de conciencia que busca consolidarse, ampliarse.

Desde mi punto de vista, la tesis, no ha podido ser demostrada. Pero sacamos dos conclusiones. La primera, que tras el alejamiento de la experiencia propuesta por el Buda, el Zen intenta volver a ella. Y la segunda, que para alcanzar esa iluminación, los maestros que tuvieron experiencia del satori trabajaron con un Propósito obsesivo.

G- ANEXO

Me parece que la experiencia de ampliar el silencio (o los instantes de no-ruido) está muy relacionada, entre otras cosas, con estas charlas del Negro. Y por eso las incluimos como anexo.

Es de destacar, por lo menos en mi experiencia como existen péndulos. Mientras vas purificando, mantienes la intención y la serenidad se amplía, se lo va comiendo todo. Pero eso tiene sus momentos de avance y retroceso, sus inercias, que hay que conocer y trabajar. Es lo que los maestros zen llaman “Domar al tigre”.

SOBRE LAS EXPERIENCIAS DE CONCIENCIA LÚCIDA, SILO. (Apuntes 05.07.97)

Muchos de ustedes, pueden haber experimentado modificaciones espaciales por ej. con experiencias guiadas, con transferencias o en los sueños, en donde se trabaja con espacios diferentes al que estamos ahora. Espacios inclusivos volcados a sentidos internos. Los dos son espacios creíbles. Donde las señales llegan deformadas y traducidas. Hay modificaciones en cuanto a funciones y en el flujo temporal. En el sueño hay un comportamiento del fluir del tiempo que es diferente al de vigilia. Lo que nos interesa hoy como curiosidad, es que el fluir del tiempo es diferente. Puede fluir en distintas direcciones, no se respeta la flecha del tiempo. En vigilia también se puede proyectar a futuro o evocar pero sin mucha credibilidad. En el sueño es más creíble, se impone, y uno por. ej. puede tener más edad que su padre y luego menos, y es creíble. En ambos casos, en el momento, o luego, se puede describir lo que pasó, con mayor o menor facilidad cómo se comportan los tiempos en los distintos niveles de conciencia. El fluir se mueve de modo raro pero se lo puede apresar. Hay ciertos fenómenos de conciencia en donde las cosas se complican de modo interesante y le podemos llamar, “estado de conciencia lúcida” ¿Alguien conoce los estados de conciencia lúcida? Por ej. con una puesta de sol... eso no es un estado de conciencia lúcida, eso es una postal; o, cuando niño y algunos iban al templo y les daba un ahogo... eso! tampoco es. ¿Se han enamorado alguna vez y les ha dado el ahogo, esa cosa algodonosa, táctil, livianita y como con un tiempo paralizado? En esos casos, la imagen de la persona amada, asciende en el espacio de representación adquiriendo características de luminosidad por su asociación a las localizaciones ópticas. Eso tampoco es. Con los estados de conciencia lúcida, que no son frecuentes, sucede que la cosa se queda como silenciosa, y el transcurrir es diferente, muy difícil de apresar, de estructurar. Uno piensa: como soy medio bestia, no alcanzo a comprender los límites. La cosa se hace amplia, lúcida, se comprende todo en ese momento pero no se sabe qué está pasando. Este es un punto de vista. Otro punto de vista dice que no hay dificultades en la conciencia sino que es la naturaleza misma de ese fenómeno la que es inapresable. Cuando uno entra en esa franja, en ese nivel, es como si uno estuviera navegando en otra corriente. Es un fenómeno que no es abarcable. Son fenómenos totalizadores, no son fáciles de describir psicológicamente. Si esto se investiga con profundidad, se llega a la conclusión de que son fenómenos de otro nivel, de otro plano. Hay que investigar. Esto interesa a los que buscan algo

más allá de lo cotidiano. Son fenómenos ocasionales y amplios que nos dan la oportunidad de comprender la existencia de otro sistema de pensamiento diferente al ordinario, cuya naturaleza lo hace imposible de describir. Esto es sánscrito básico y ya está.

Es una experiencia muy interesante, muy alentadora.....

Pregunta: Esos fenómenos son intencionables? Sí, pero cuando uno pone esfuerzo, mete ruido.

Por esto, los mayores éxitos pasan por casualidad. Son intencionables no en la producción puntual del fenómeno sino en la disposición que uno puede generar. Uno busca ponerse en esa cosa lúcida, no es intencionable puntualmente, a menos que empiece con trabajos extraños. Son experiencias breves y muy intensas. El transcurrir es totalmente diferente del de otros niveles.

Es como para ponerse en esa actitud de conciencia lúcida, lo que no viene nada mal. De ese modo, uno no es tan crédulo. Vean cómo es el tiempo, el transcurrir, en los distintos niveles, se puede hacer una descripción abarcante. En este otro nivel, uno queda abarcado. En esto quedan ustedes como dentro de una correntada. No me refiero a la temporalidad sino al transcurrir de un tiempo que en ese estado de conciencia es de otra naturaleza. - Estos estados no los podemos intencionar pero es de utilidad tenerlos en cuenta, porque dan ánimo, dan aliento y abren la posibilidad de nuevas cosas, dan esperanza...

Saber que hay otro estado de conciencia posible, alienta, positiviza. Claro, da rabia no lograrlo rápido, pero ese es otro tema.

No se puede construir la vida en búsqueda de un estado, como han hecho los budistas...

Los fenómenos de la fuerza y la luz, son de otro tipo, más físicos que mentales. Es interesante ver que en este estado el yo desaparece. Sin embargo, es uno el que tiene esta comprensión.

Todo esto es suave, calmo.

Hay una cuestión de época en que se busca otra condición mental, dada las presiones en las que se vive. Es parte del "confort" humano. ¿Por qué estar con crisis, angustias, temores, etc.? Entonces, es legítimo buscar un mejor estado mental. No se puede confundir lo más interesante de este estado que es la lucidez y la comprensión, con los datos iléticos que le acompañan, con los cuales ha trabajado la sicodelia y las religiones.

En este estado interesante de lucidez, se percibe variaciones del tiempo y del espacio, pero es el tiempo el que ofrece una puerta para investigar el fenómeno. Este es un nivel de conciencia superior al de conciencia de sí, en el cual uno puede ponerse intencionalmente. El nivel de lucidez, es otro nivel.

Así pues, ¿qué problema hay con que una persona crea en determinadas formas de los dioses, crea en otra forma de los dioses, o por último, no crea en los dioses? Desde el punto de vista del registro importa el Sentimiento Religioso que impulsa a la vida en la búsqueda de una dirección. Por consiguiente, creer o no creer en Dios, creer o no creer en la Divinidad, no quita ni pone nada en torno al registro del Sentimiento Religioso.

Las gentes suelen discutir mucho entre ellas tratando unos de imponer a otros sus paisajes, sus paisajes internos. Los dioses deben ser de un modo o deben de ser de otro modo, y la inmortalidad, hay que ver! ¿Qué tal un paraíso mó dico? (Risas) ¿Qué tal otro tipo de paraíso? Parece que el mío es mejor que el otro (Risas) y ahí andan unos tratando de convertir a otros, y hay otros también que quieren poner en el paraíso, por decreto, una especie de cartel que diga algo así como "Rematado" es decir, "cerrado el paraíso de ahora en adelante" (Risas) Estas discusiones un tanto peregrinas, no tienen tanto que ver con los registros sino más bien con otro tipo de intereses, de esas pequeñeces que pasan rápido. Ayer decretaron la muerte de Dios, Dios apareció por otro lado. Las civilizaciones primitivas, claro, eran crédulas, pero... en estas épocas, mi amigo! (Risas) Sí, claro, pero los hijos de estos señores de estas épocas, es decir, los más modernos, andan por ahí buscando otras cosas. De manera que este primitivismo evolucionista, está sufriendo ciertos problemas.

No es pertinente la discusión en torno a la unidad, la multiplicidad de Dios o de los dioses, y en torno a las formas con que los dioses se presentan. Si es pertinente en cambio, la experiencia de este sentimiento que impulsa al ser humano en una dirección de búsqueda. El ser humano quiere eternidad. El ser humano aspira a la perfección. Lo va resolviendo a su modo, pero sin duda que está fuertemente impulsado en esa dirección. Esto nos lleva al problema de la experiencia, más que al problema de la explicación en torno a estas formas un tanto externas con que se expresa el Sentimiento Religioso. Y este punto de la experiencia merece algunas consideraciones y algunos cuidados.

Hemos hablado en algún momento, de los estados alterados de conciencia, y ustedes saben que estos estados alterados pueden darse en distintos niveles, aun por supuesto en el nivel vigílico. Cuando uno se encoleriza, se produce en vigilia un

estado alterado. Cuando uno de pronto siente euforia y una gran alegría, también está en presencia de un estado alterado de conciencia. La palabra estado alterado está mal cargada. Cuando se habla de estado alterado, se piensa que algo desastroso está sucediendo. Y los estados alterados de conciencia son frecuentes, suceden a cada rato, pero claro, en distinto grado y con distinta calidad.

Estos estados alterados siempre suponen el bloqueo de la reversibilidad en algunos de sus aspectos. Hay estados alterados de conciencia aún en vigilia, más notables, como son los estados producidos por la susceptibilidad. Todo el mundo está más o menos sugestionado, todo el mundo cree más o menos, en los artículos que repetidamente se le han ido proponiendo... Estos artículos pueden ser objetos de consumo, valores, puntos de vista sobre el mundo... ustedes saben... De modo que esta suerte de estado alterado de conciencia está presente en cada uno de nosotros y a cada momento.

(...)

Están los estados alterados de conciencia patológicos, de disociación de las funciones de la conciencia, pero también hay estados no patológicos en los que provisoriamente se pueden escindir, dividir las funciones. Ustedes saben, por ejemplo, que en ciertas sesiones espiritistas se puede estar conversando, y al mismo tiempo la mano, por escritura automática, comenzar a pasar mensajes sin que el sujeto advierta lo que la mano va haciendo. Se pueden dividir las funciones. Puede haber escisiones de personalidad, también. Todos ellos son estados alterados de conciencia.

También por acción química y por acción de supresión sensorial, se pueden producir estados alterados de conciencia. Es una lista enorme la de los estados alterados. Muchos estados alterados son utilísimos. Por ejemplo, todos los que disparan el instinto de conservación frente al peligro. Producen modificaciones serias, alteraciones serias en la conciencia, estos estímulos que permiten al sujeto huir del peligro. Después se piensa por qué se huyó y todo aquello. Y así como hay fenómenos muy útiles en esto de la alteración, hay fenómenos muy negativos también en esto de la alteración. Por vía química, por vía de supresión sensorial, se pueden producir estados alterados de conciencia.

También por procedimientos más o menos rituales; por una suerte de puesta en ámbito mental, por una suerte de puesta en situación, con determinadas condiciones

de música, con determinados bailes, con determinadas operaciones devocionales, se pueden crear estados alterados de conciencia. Y así pues, los ritos en general, de las llamadas religiones primitivas, o de las llamadas religiones avanzadas, todos estos ritos tienden a crear un estado de conciencia especial. En general, las religiones, así como cuentan en ocasiones con su teología, por así llamar, cuerpo doctrinario, así como cuentan con su moral, sus preceptos, cuentan también con su liturgia, su sistema operacional. Y este sistema operacional tiene que ver, a veces, con rituales que crean condiciones de conciencia alterada. Al decir conciencia alterada, nada se quita ni se saca acerca de las posibilidades que esta conciencia tiene en materia de contacto, por ejemplo.

Y bien, ¿qué sucede con la experiencia?. Las gentes más especializadas, conocen los llamados estados crepusculares de conciencia. En los estados crepusculares hay bloqueo de la reversibilidad en general y además, y posteriormente, se asiste al registro de desintegración interna, de que algo funcionó mal. La sensación es de desazón interna, aún cuando se haya producido algún fenómeno extraordinario. Podríamos decir que no se ha tratado exactamente de un fenómeno que haya producido integración de contenidos. Los fenómenos crepusculares de conciencia se caracterizan por una no-integración de esa experiencia, por no-integración de contenidos. Las manifestaciones externas que puede tener un fenómeno crepuscular, pueden ser similares a las de otro tipo de fenómeno, pero el registro interno de un fenómeno crepuscular es un registro de falta de unidad y de desintegración. Por eso es que siempre, en materia de experiencia de este tipo, se recomienda trabajar con un estado de conciencia mínimamente normal. Nosotros hablamos de la normalización de la vigilia. Nuestros amigos han pasado algunos años en esto de regularizar la vigilia.

No se le ha dado rienda suelta a un despliegue de experiencias extraordinarias, a una suerte de carrera de disloque experiencial, sino más bien se ha tratado de trabajar equilibrándose, y se ha ganado mucho en esto. Así pues, trabajando de este modo, gentes más antiguas han distinguido bien entre lo que es un fenómeno de tipo crepuscular y un fenómeno interesante, integrador, de crecimiento interno y de sentido.

Hace muchos años, quienes se acercaban por primera vez a estos trabajos lo hacían con gran avidez, buscando experiencias. Y, claro, no sucedían muchas experiencias. A medida que fue pasando el tiempo, y casi sin buscarlas, fueron surgiendo

experiencias interesantes, y empezaron a distinguirlas de las experiencias crepusculares. También sucede que estas experiencias pueden de pronto cobrar gran vigor, y al cobrar gran vigor estimular a nuestro amigo a buscar nuevas experiencias, sin que asimilara previamente lo que sucedió. Y este es un punto sobre el que yo pondría especial atención.

Dada una experiencia de este tipo, importante, la reacomodación no es avanzar hacia otra y de esta a una siguiente en una suerte de anfetaminización de la experiencia (risas), en una aceleración y en una reacción en cadena, que termina con problemas y hay que desandar todo el camino recorrido. Frente a una experiencia de interés se toma esa experiencia, se la estudia convenientemente, se la da vuelta por un lado, por otro, hasta que se la puede digerir, integrar, comprender cabalmente, hasta que se tiene el registro de encaje, como ustedes conocen, de esa experiencia. Y nunca se suelta la experiencia en una reacción en cadena, que termina al revés, frenando el desarrollo. Este punto es de mucha importancia.

Uno de los recursos interesantes que hay para detectar esta aceleración de la experiencias, un recurso que permita detectarlo y al mismo tiempo parar la reacción en cadena -como aquellas barras de grafito de las primeras centrales nucleares, que paraban la reacción- es la técnica del silencio. Esta técnica es muy útil no solo para ver en qué estado se encuentra la situación. Es muy útil no sólo para parar una reacción de experiencias, sino que es muy útil también en la vida diaria en general. A veces por la gran cantidad de actividades que debemos desplegar -ustedes lo saben sin hablar de experiencias extraordinarias-, por la gran cantidad de actividades, empezamos también a acelerarnos internamente. Entonces, claro, hay que hacer esto y lo otro y lo de más allá. Ustedes saben que si a eso le agregan cierto sobresalto emotivo, se van creando condiciones de aceleración que les predispone, claro está, a numerosos accidentes. Es muchísima la gente que se accidenta por aceleración, sin hablar de experiencias extraordinarias. En esas situaciones, poder apelar al recurso del silencio interno es de mucho interés porque, de manejarlo, frena las aceleraciones y además porque les da a ustedes una muestra de cómo anda el control mismo de las experiencias.

En una situación cotidiana y nada extraordinaria, vean ustedes cuando están como sobresaltados, o inquietos, o con muchas actividades por realizar, vean ustedes de continuar haciendo aquello que hacen pero como sin escuchar el pensamiento. Es una

forma de decir, "escuchar el pensamiento", como haciendo una especie de vacío. Imagínense ustedes inquietos por esto que van a hacer o tienen que hacer. Imagínense que de pronto paran y tratan de experimentar una especie de silencio, como si nada escucharan y nada vieran. Fíjense si lo pueden hacer en este mismo instante. Una suerte de gran calma interna. Es claro, pueden escuchar el estímulo sonoro que llega a los oídos de ustedes; pueden escucharlo de un modo tenso, pueden escucharlo de un modo flojo, relajado, pueden escucharlo sin inquietud.

Pueden escucharlo sin medir el tiempo. ¿cuanto hace que estamos acá? ¿Cuanto tiempo más vamos a estar acá? ¿Qué pasará si aumenta la temperatura y somos muchos? ¿qué pasará si falta refrigeración? ¿Qué pasará si, bueno...tengo que levantarme? Hay mucha gente atrás y así siguiendo. Todo eso sáquenlo y simplemente tengan la experiencia de calma. Imagínense que hay muchas preocupaciones en ustedes. Paren la máquina y fíjense si pueden detener la velocidad del pensar.

Esto en la vida cotidiana es interesante, pero sobretodo es interesante, y para eso nos importa, sobre todo es interesante cuando se refiere al detenimiento de las experiencias que se han puesto en marcha. Cuando ustedes encuentran a una persona que ha tenido una experiencia emocionante y ven que esa persona no puede parar ni su explicación ni su avidez por nuevas experiencias, ustedes deberían recomendarle una suerte de silencio, como de calma. Si están ustedes en esa situación y no pueden hacer ese silencio, no pueden detener ese proceso. Pero si ustedes están acelerando en la experiencia pueden detener ese proceso con esas simples técnicas de silencio; hechar atrás la máquina y reconsiderar la experiencia a la que asistieron, integrar esa experiencia y seguir nuevamente adelante.

Nadie tiene problemas con esto de las experiencias. No es tan grave ni tan dramático. Simplemente les muestro un camino, un corte de camino, para no perder tanto tiempo con investigaciones y búsquedas. Es más fácil y puede ir mejor la cosa si cuando ustedes noten el surgimiento de alguna experiencia importante, en lugar de buscar nuevas y nuevas experiencias, ustedes frenan la máquina, reconsideran su estado, ponen en marcha la reversibilidad, ponen en marcha sus conocimientos, estudian qué pasó, lo entienden y lo integran. Y si lo integran construyen y de ahí en más, mas interesantes pueden ser las futuras experiencias. Pero estas aceleradas hacen que tenga que volver en el camino e iniciar nuevamente... bueno, la senda de la que

estamos hablando. Así es que para evitar pérdida de tiempo. Si; decimos que hace muchos años, pues, todo el mundo buscaba experiencias y nadie asistía a ellas, y a medida que pasó el tiempo fueron surgiendo experiencias. Pero también surgieron experiencias de este tipo, del tipo de la aceleración, y por eso estamos hablando ahora acerca de esto. En ningún caso hay ningún peligro. Es todo un problema de tiempo. Hay muchos procedimientos para provocar el acceso a determinadas experiencias.

Bueno, el producir estas experiencias de todos modos puede darle una orientación de su vida en un sentido positivo. Esas experiencias pueden orientar a las gentes en una dirección interesante. Las gentes más especializadas, en cambio, será bueno que distingan. Ya hemos estado distinguiendo entre lo que llamamos estados crepusculares de conciencia y otros estados interesantes.

Fíjense que curioso: hace algunos siglos, un místico occidental tenía problemas para detectar de dónde venían ciertos estímulos -por darle un nombre-, que lo impulsaban a este místico en una dirección mental o en otra, o que en ocasiones lo hacían realizar ciertos actos u otro tipo de actos. Decía él que las incitaciones podían venir tanto de Dios como del Demonio. Y entonces el estaba buscando el sistema de registros. El quería saber qué venía de Dios y qué venía del demonio. Porque, claro, el demonio es una especie de Dios inverso. Se parece mucho (risas) y parece que tiene la virtud de engañar al pobre Homo Sapiens (risas), que hace sólo dos millones de años que anda por el planeta. Y parece que el diablo es muy antiguo, igual que Dios, tal vez menos antiguos que Dios. En todo caso es muy sabio este diablo. Y entonces imaginé ahí nada menos.

Una desproporción. Entonces este pobre estaba ahí preocupado por detectar si la cosa venía de Dios o venía del Diablo. Y claro, con cálculos matemáticos la cosa no iba. Finalmente determinó que aquello que podía entrar en el campo de la tentación o de la falsedad, en fin, aquello que era una incitación proveniente del Demonio, siempre tenía un carácter de violencia interna; mientras que otro tipo de sugerencia, por así decir, siempre daba a este señor el registro de paz. A su modo este señor estaba armando un sistema de registros prácticos, para bien orientarse en su experiencia. Toda experiencia que generara en él una suerte de violencia, era una mala señal. Toda experiencia que hiciera en él un registro de paz, era una buena experiencia.

Es claro, él estaba distinguiendo entre los estados crepusculares de conciencia, que no permite integrar contenidos, sino más bien producen división, y otras experiencias interesantes que precisamente lo que permiten es la integración de contenidos y la dirección creciente de la energía síquica. A su modo, y con otras palabras, estaba él detectando esos registros, y para que sus cosas seguramente debe haber sido muy útil porque este místico siguió avanzando en su producción, y siguió avanzando en su desarrollo.

Nosotros distinguimos también, aparte de los estados crepusculares, distinguimos entre estados que pueden ser ocasionales, de estados que bien podríamos llamar superiores de conciencia. Los estados superiores de conciencia los hemos clasificado desde hace mucho en estados de éxtasis, arrebatos y reconocimiento. Quien se introduce en la experiencia, muy a menudo comienza por los estados más primarios, es decir los estados de éxtasis. Estos estados de éxtasis, suelen tener concomitancias motrices; una cierta agitación, un cierto movimiento del cuerpo. Los estados de arrebatos más bien tienen concomitancias emotivas. De pronto una súbita alegría invade al sujeto; de pronto un inefable estado positivo invade al sujeto.

Los estados superiores de reconocimiento podríamos decir que son más bien intelectuales, en el sentido que el sujeto cree, en un instante, comprenderlo todo. En un instante cree no tener diferencias entre lo que es él y lo que es el mundo. Como si el yo hubiera desaparecido y nuestro amigo ahora no se estuviera preocupando por su número de identificación, peso, estatura, todo aquello que le hace sentir a él: "yo ahora tengo un estado interesante", sino más bien esto del yo haber desaparecido totalmente, y simplemente ser presencia, como en algunas representaciones de algunas religiones una especie de gran ojo, y no un señor que anda mirando detrás de los ojos de las cerraduras. Estos estados superiores de conciencia pues, pueden tener sus concomitancias motrices, emotivas e intelectuales.

Y, es claro, sin llegar a cosas tan extraordinarias, ¿a quién no le ha pasado de pronto una alegría enorme porque sí, una alegría súbita y creciente y extraña, pero alegría al fin? ¿A quién no le ha pasado porque sí, haber caído en cuenta de que... de que así son las cosas, por ejemplo, pero haber caído en cuenta en profundidad, con significado? Imaginen esto mismo, pero más. (Risas)

El trabajo con la experiencia puede muy bien ser hecho y puede seguirse con calma, desarrollandolo poco a poco, sin apuro, sin inquietud, porque después de todo no se está buscando a esas experiencias como un fin, sino que se está buscando a esas experiencias como referencias capaces de orientar a la conciencia en una dirección creciente. Observen que es muy distinto esto de lanzarse a la experiencia en una suerte de hedonismo espiritual, para tener más experiencias digamos, como para comer más fresas (risas). Si ustedes quieren sumar experiencias van a encontrar cada cosa! (Risas) No se trata, parece, de eso, sino más bien... Les digo porque nuestra época es muy amiga -claro, mercado de consumo-, entonces muchas experiencias (Risas) No parece que se tratara de esto de sumar experiencias, -"hombre de muchas experiencias, este"- sino más bien de conseguir algunas experiencias capaces de orientar en un sentido interesante. Se puede trabajar con estas experiencias lentamente, sin mayores apuros, comprendiendo que lo que se está buscando en el fondo de todo, es un sentido más que una experiencia. ¿Y qué es la experiencia? Es una suerte de intermediario con el sentido.

Hasta los fenómenos paranormales han sido por ahí tomados como capaces de dar sentido. Los fenómenos paranormales son en todo caso sugestivos, pero no parece que dieran ningún sentido. Es más: hay insectos con un ganglio nervioso que parecen capaces de producir ciertos fenómenos paranormales. No digo yo que esos insectos de un ganglio nervioso sean seres despreciables... Digo que un ganglio es poco (risas) y no parece corresponder, - tal vez, si - y no parece corresponder a la manera adecuada de la mente esa construcción neurológica. Bueno pues, que esto de los fenómenos paranormales no necesariamente corresponden con niveles altos de conciencia.

Por ahí dicen que también los santos, como llaman en las religiones, o las grandes mentes, como llaman otros, son capaces de producir no se qué fenómenos extraordinarios. Pero bueno, también los insectos. No parece ser esto garantía de desarrollo, aunque desde el punto de vista de la investigación sea una cosa interesante; como los hay en todos los campos, claro que sí, pero no es este el mejor indicador de que estemos en presencia de fenómenos superiores. Así que no es esta la vía para encontrar una referencia y un sentido. No es la vía entrar por la investigación de lo paranormal. La investigación de eso no es para encontrar la vía del sentido.

Este punto de mira, esta conciencia móvil, este yo que observa los contenidos de conciencia en su pantalla, este yo de pronto puede quedar en silencio. Este yo, sumatoria de sensación y de memoria, puede de pronto silenciarse. Esto es posible porque memoria puede dejar de entregar datos, y sentidos -por lo menos externos-, puede dejar de entregar datos. Conciencia puede encontrarse en un momento dado sin la presencia de ese yo, en una suerte de gran vacío, y puede ser que en ese momento conciencia registre una presencia diferente a la que se registra con la presencia del yo.

Nosotros no identificamos la mente con el yo, ni identificamos la mente con la conciencia. Nosotros conocemos unos cuantos mecanismos. Nosotros conocemos la parte mecánica de la conciencia -ustedes saben, impulsos que van y vienen y todo aquello-. Nosotros conocemos la mecánica de la conciencia, que es mecánica. Así como esta conciencia se nutre de los impulsos que llegan del intracuerpo, del exterior del cuerpo, de memoria, se nutre de sus propios impulsos de retroalimentación, se nutre de las respuestas que da al mundo y que realimentan nuevamente la entrada al circuito y así siguiendo, así también nosotros detectamos ciertos fenómenos que se producen cuando la conciencia es capaz de internalizarse hacia lo que hemos llamado en autotransferencia, por ejemplo el si-mismo. Ese si-mismo, que se usa también en alguna psicología profunda contemporánea, no es exactamente un contenido de conciencia.

La conciencia puede llegar a ese si-mismo por un especial trabajo de internalización, pero no vayamos a creer que encuentra un objeto adentro de ella como si la conciencia fuera una bolsa donde se va metiendo la mano y finalmente saca la última manzana. No es el caso. Es la mecánica de la internalización, irrumpe esto que siempre está escondido, esto que nunca es presente, para el ser humano en general, porque está cubierto precisamente por el ruido de los engranajes de la conciencia.

Tanto ruido mete esta conciencia en su accionar, tanto pensamiento va y viene, tanto trabaja este yo que, claro, no advierte la presencia de la mente. Esta mente está cubierta por el ruido. Esta mente no se hace presente. No hay mente en el trabajo mecánico de la conciencia. Es necesario que la conciencia paralice su actividad.

Pero este es un caso; esto es difícil. Hagámoslo más fácil, utilicemos la mecánica de la conciencia. ¿Para qué ir contra una gran fuerza? Utilicemos la dirección natural de la

conciencia, utilicemos el trabajo de las imágenes de la conciencia, utilicemos los impulsos para guiar a la conciencia en una dirección que sea interesante. Así pues, guiando a la conciencia mediante sistemas que ustedes conocen, tales como los sistemas transferenciales, guiando a la conciencia en una dirección u otra, vamos haciendo cosas prácticas, inmediatas, interesantes, por ejemplo reconciliarnos con nosotros mismos, resolviendo problemas biográficos, ¿verdad? Eso se entiende en el comercio (Risas). Sirve, es útil; es útil, se logran beneficios. No tanta neurosis, no tanto problema. Entonces, claro, vamos guiando a la conciencia, resolviendo problemas biográficos, problemas de ansiedad por el futuro, problemas de stress. Vamos resolviendo todo esto porque, claro, vamos produciendo distensiones profundas, vamos integrando contenidos que están mal integrados, que han llegado a nuestra vida, que se han producido en nuestra vida y que, claro, nos provocan gran contradicción.

Merced a estos trabajos de dirección de la conciencia, vamos avanzando. Pero, es claro, la ambición de estos métodos no es terapéutica. No es ese su interés, como hemos destacado tantas veces. Debe ser un instrumento para el desarrollo. Y claro, las cosas van a estar bien si vamos trabajando aunque sea lentamente, en esto de integrar contenidos, y en esto de impulsar a la conciencia en direcciones más altas hacia esos centros raros de sí mismo, esos centros de Luz, esas representaciones altas de la conciencia que de pronto ponen en marcha esa fuerte energía. Estos impulsos de la conciencia en direcciones altas en donde, efectivamente, en algún momento se toma contacto con aquello que, cuando irrumpe, polariza a toda la conciencia en esa dirección, sencillamente que la vida misma se orienta en sentido diferente al que tenía. Porque antes de tal experiencia todos son intentos, todas son tendencias. Claro, es Sentimiento Religioso del que hablábamos al principio. En el ser humano hay un sentimiento, hay una búsqueda, pero hay tanto problema biográfico y hay tal falta de integración de contenidos y tal contradicción y tal falta de armonía, que bueno, las direcciones van en cualquier lado y de pronto, como si se tratara de una enorme transferencia, todos los contenidos se ordenan y se integran y se polarizan en una dirección y surge entonces un sentido en la vida.

Se dirá que tales experiencias se pierden y es cierto, se pierden las experiencias. Si nuestro problema no es tanto el adquirir una experiencia de modo definitivo, sino más bien utilizar esta experiencia para lograr un sentido. Se pierde esta experiencia, claro que sí, pero ya la conciencia tiene otras referencias, ya no es como antes. Antes podía

ser o no ser. Ahora sucede que ¿quién puede discutirle a uno el registro de semejante experiencia? Tal experiencia es difícil de explicar a otros. El lenguaje, en general, no está armado para describir ese tipo de fenómenos.

Desde luego que haciendo un esfuerzo se podría también hacer descripciones de esos registros, ¿por que no? A veces esto de que no se puede hablar de ciertas cosas es un bonito expediente para salir del paso. Ustedes deben haber escuchado a mucha gente que dice "Ah!, (risas)... de eso no se puede hablar porque, claro, no hay palabras". Claro que hay palabras que lo reflejan más o menos bien, más o menos mal. En todo caso se trata de experiencias. Al tratarse de experiencias habrá palabras que más o menos puedan describir.

Bien, el caso es que hay dificultades si no se está en presencia de ellas. Pero, bueno, quien en todo caso conoce esa experiencia, sabe que su vida cambia. Y aunque no está en presencia posteriormente, de tal experiencia, ya tiene una marca y tiene una dirección, y tiene un sentido. Ese es el punto y para eso importa la experiencia.

Y bueno, parece que se ha logrado bastante con ese tipo de experiencia. Se ha logrado bastante porque ese paisaje de compensación, esto de que, claro, el ser humano busque un tiempo eterno que compense al tiempo finito de su vida, el ser humano busca otro espacio, -llámenle paraíso o como quieran-, distinto a este espacio cotidiano, esa estructura en presencia de fenómenos interesantes parece, efectivamente, modificarse. No se sabe cuanto tiempo puede durar esa experiencia. Se sabe que en el tiempo cronológico según están ajustados nuestros relojes, podría durar un segundo o medio minuto, pero el registro que se tiene de tal experiencia podría ser sencillamente de eternidad.

En lo que hace a la representación, numerosas representaciones pueden surgir tales como las de la Luz. También representaciones de comunicación no exactamente con palabras, sino como dicen aquellos que se comunican con seres extraterrestres, casi de modo telepático. Bien, ellos están hablando de una suerte de comunicación significativa; de significancias están hablando más bien que de palabras, o de que nuestro amigo esté escuchando palabras que alguien le dice. Bueno pues, estas experiencias de Luz, estas experiencias de significado y todo aquello, parecen ser traducciones a la mecánica de la conciencia, de fenómenos mentales. Es poco probable que estos fenómenos sean Luz o sean significancia, pero ¿cómo va a

percibirlo la conciencia mecánica, con las traducciones que siempre observamos en su circuito? Es claro, si le apretamos el globo ocular a una persona, va a ver Luz. Y ustedes se dan cuenta de que no es que esté viendo luz, sino que está traduciendo ciertos impulsos nerviosos. Así pues, puede recibir impulsos o tomar contactos profundos, y traducir este contacto como luz o como significado o significancia.

En todo caso también puede accederse a experiencias interesantes de un modo más directo, sin tanto trámite. Puede accederse a esas experiencias de un modo más o menos simple, con procedimientos simples, y al acceso de personas comunes. Si esto es así y cualquier persona puede acceder a estas experiencias capaces de convertir el sentido de su vida, entonces quienes más conocen de estas cosas podrán informar cuando estos fenómenos surgen, y no antes, cuando una persona cualquiera produce en ella ese fenómeno, quienes más saben podrán informarla acerca del significado de este fenómeno y podrán esclarecerle en cuanto a esto y colaborar con esa persona orientándola en el nuevo sentido que ha descubierto. Pero claro que sí, que muchas personas pueden tener acceso a experiencias de importancia sin tener ningún conocimiento... Bastan pequeñas técnicas, basta ponerse en un estado adecuado para que logren ciertos contactos, y al lograr esos contactos se polarice su siquismo, y al polarizarse surja un sentido y surja un sentido que barra con una de la fuentes más grandes del sufrimiento, barra, por ejemplo, con el temor a la muerte.

Imaginen ustedes que si una de las fuentes más grandes del sufrimiento, así como el temor a la soledad, el temor a la enfermedad, es esta, la del temor a la muerte, imaginen ustedes la importancia que puede tener para el ser humano esto de lograr una experiencia tal que de al ser humano sentido, que de al ser humano un sentido trascendente tal que la muerte no pueda detener su mente.

Imaginen el significado que puede tener para el ser humano el por experiencia captar la posibilidad de que la muerte física es, simplemente, la desaparición de la conciencia mecánica, pero de que la mente es registrable y la mente no termina ni comienza con la muerte física o con el nacimiento. Si una de las fuentes más importantes del sufrimiento para el ser humano es esta, el temor a la muerte, toda experiencia trascendental que ponga al ser humano en presencia de ese sí-mismo, de esa mente, esa experiencia es una de las más importantes que puedan existir.

Si un ser humano, aún cuando pierda la experiencia luego de haberla tenido, luego de haberla tenido, ya tiene una referencia sin duda, sin duda, que ha barrido con una de las fuentes principales de sufrimiento.

H- BIBLIOGRAFIA

- Las cuatro disciplinas, www.silo.net
- Juan Espinosa. Eihei Dogen. La entrada de la Vía Mental en Japón. Monografía. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión Toledo.
- Hugo Novotny. La entrada en lo Profundo en Buda. Monografía. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas.
- Hugo Novotny. La entrada en lo Profundo en Lao-Tsé. Monografía. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas.
- Jano Arrechea. El campo de copresencia en la estructura conciencia-mundo. Monografía. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión La Reja.
- Jano Arrechea. El deleite en la experiencia del silencio. Monografía. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión La Reja.
- Jano Arrechea. Sobre las traducciones. Relato de experiencia. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión La Reja.
- Victor Piccininni. El transcurrir. Monografía. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión La Reja.
- Victor Piccininni. La experiencia del tiempo. Monografía. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión La Reja.
- Victor Piccininni. Experiencias de Reconocimiento. Relato de experiencia. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión La Reja.
- Gustavo A. Hoerth. La temporalidad de la conciencia. Mirada, mirar y tiempo. Monografía. Centro de Estudio. Parques de Estudio y Reflexión La Reja.
- Alicia Ordoñez. El Budismo en Sri Lanka. Monografía. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión La Reja.
- Marcos Pampillón. El Budismo en Camboya. Monografía. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas.
- Loredana Cici. Antecedentes de la Disciplina Mental. La vía mental en Parménides. Monografía. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión Attigliano.

- Eduardo Gozalo. Estudio sobre los antecedentes de la disciplina material en el Antiguo Egipto. Monografía. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas.
- Francisco Granella. Raíces de la Disciplina Energética. Monografía. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas.
- Karen Rohn. Las raíces energéticas en la Experiencia Profunda en el Sur de la India. Investigación de Campo. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas.
- Mariana Uzielli. Antecedentes de la Disciplina Morfológica. Monografía. Centro de Estudios. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas
- H. Van Doren, Meditación Trascendental, cuatro conferencias dictadas por Silo, Editorial Gnosis
- Silo, obras completas, volumen I y II, ediciones humanistas.
- Silo, El Mensaje de Silo, editorial Edaf.
- Silo a cielo abierto, ediciones urbanas.
- Apuntes de Escuela, material de circulación interna.
- Documento sobre la Ascesis, PLR, PDV y PLM material circulación interna (recopiladores E. Gozalo, M. Uzielli, K. Rohn y M. Pampillón).
- D. T. Suzuki, El zen y la cultura japonesa, ed. Paidós Orientalia.
- D.T. Suzuki, Ensayos sobre Budismo Zen, ediciones Kier
- D.T. Suzuki, Manual sobre Budismo Zen, Ed Kairos.
- A. Watts, El camino del zen, digitalizado por [http://:biblioteca.d2g.com](http://biblioteca.d2g.com)
- A. Holstein, 100 koans del budismo chan, ed. Edaf.
- T. Cleary, La esencia del zen, ed Kairos.
- A. Desjardins, Zen y vedanta, Círculo de Lectores.
- K. Okakura, El libro del té, Círculo de Lectores.
- B. Watson, Las enseñanzas del Maestro Lin-Chi, ed Los libros de la liebre de Marzo.
- N. Senzaki y R. S. McCandless, La flauta de hierro, antología de 100 koans zen, ed. Edad.

- Recopilación Koun Ejo, Shobogenzo Zuimonki, Enseñanzas zen de Eihei Dogen, Miraguano Ediciones.
- Ikkyu, Poemas del monje libertino, José J. de Olañeta editor.
- Historia y pensamiento de China, Manuel Herranz.
- Breve historia de la China milenaria, Gregorio Duval, nowtilus ed.
- Liljana Arsovska (coord), Historia de China, Unión de Universidades de América Latina y el Caribe.
- Koanes del Mumonkan, La entrada sin puerta, www.osho.com
- Huineng, el sutra del estrado, ed Cairos
- Las enseñanzas del maestro Xu Yun, nube vacía, recopilación Jy Din Shakya.
- Hagakure, bushido japonés, www.osho.com
- Lin Yutang, Sabiduría China, Colección Academus