

ZEN

Síntesis realizada de las obras de los siguientes autores:

D.T. Suzuki
Alan Watts
Henrich Dumolin
Taisen Deshimaru
Paul Chauchard
Philip Kapleau

¿Qué es el ZEN?

El Zen es un camino práctico para devenir plenamente consciente y revelar la verdadera naturaleza del ser. Para saber lo que el Zen es, y especialmente lo que no es, no hay otra alternativa que practicarlo. En este sentido, los maestros Zen suelen afirmar:

*“Los que saben no hablan
los que hablan no saben”*

Para muchas personas, el Zen se ha convertido en un asunto relacionado con lo más profundo de sus vidas.

¿Existe alguna doctrina o texto institucional sobre el Zen?

El Zen nunca fue institucionalizado. En realidad, muchos de sus antiguos exponentes fueron individualistas universales que no pertenecieron a organización alguna ni buscaron el reconocimiento de una autoridad formal.

De todas formas, algo se podrá concretar acerca del ZEN

¿es una religión o una filosofía?

El Zen es una práctica y una concepción de la vida. No es una religión ni una filosofía. No es una psicología o cierto tipo de ciencia. Es un ejemplo de lo que se reconoce como un “camino de liberación”. Por fortuna o por desgracia, el Zen es sobre todo una experiencia de carácter no verbal, absolutamente inaccesible por medios literarios o eruditos.

Sin embargo, supongo que existirán escritos legitimados que transmitan su esencia.

En el Zen, lo fundamental es la experiencia personal. El Zen insiste en la vivencia interior. No concede valor alguno a los escritos llamados “sagrados” y a su interpretación por parte de los eruditos. La esencia de su transmisión ha venido corriendo a cargo de maestros que una vez habían sido reconocidos por anteriores maestros y otras no. Se dice que una vez aprendidas las técnicas con cierta rigurosidad,

brotan la espontaneidad y se abandonan las explicaciones. A todo este conjunto de conocimientos se lo llama: “Práctica”.

¿Tanto valor tiene la espontaneidad?

La acción espontánea consiste en ser eminentemente humana. ¿Hasta qué punto el Zen valora y respeta a la propia condición humana? En este sentido, la anécdota siguiente puede ilustrar la mencionada posición:

“Un monje Zen lloró al enterarse de la muerte de un pariente próximo. Ante esta acción, un compañero objetó que tal conducta era impropia de un adepto ya que dejaba al descubierto la existencia de un gran apego personal. El aludido replicó: “No seas estúpido. Lloro porque tengo ganas”.

Pero tal espontaneidad ¿no resulta abandono y descontrol?

En los primeros tiempos de la educación se pone en juego el control de todos los movimientos y emociones, se disciplina el apego, la queja y la reacción impulsiva. Es decir, se construye un ego equilibrado y lógico. Más tarde, en el camino de vuelta, se vivencia la pureza de la espontaneidad original.

¿Puede poner un ejemplo?

Cuando aprendemos a conducir, debemos controlar todos los movimientos de manos y pies. Cualquier paso está calculado y debe ser preciso. Más tarde cuando ya hemos incorporado la enseñanza, brota la espontaneidad de movimientos que precisamente convierten la conducción en una acción espontánea que tiende a ser pura maestría.

Observo que la acción es lo que prima en el Zen

*“Al caminar, solo camina,
al estar sentado sólo siéntate, al comer come y, sobre todo, no vaciles”.*

La cualidad esencial de la naturalidad consciente es la sinceridad de la mente indivisa que no tiembla ante alternativas.

“Cualquier cosa que tu mano quiera hacer, hazlo con todas tus fuerzas.”

El silencio mencionado, ¿no es acaso algo pasivo que expresa ausencia o muerte?

El silencio meditativo no es el silencio del desierto que está desnudo de toda manifestación de vida, tampoco es el silencio de un cadáver. Se trata de un silencio de plenitud en el que hallan integradas todas las antítesis mentales. En palabras simbólicas, se trata del silencio del Profundo sumido en la “*tranquilidad del trueno*”.

Aún así resulta algo incierto lo que dice.

¿Puede explicar mejor la naturaleza del Zen?

“Un estudiante Zen insistió a su maestro en que quería saber dónde estaba la entrada al camino de la verdad. Ante tal demanda, el maestro le dijo”:

- “¿Oyes el murmullo del arrollo?”.

- “Si, lo oigo”, respondió el estudiante.

- “Pues allí está la entrada”

Sigo sin saber por donde van exactamente los tiros...

Es frecuente que cuando el estudiante reclama una explicación lógica de la enseñanza del Zen, los adeptos tienden a responder precisamente algo que suma a los demás en la mayor confusión. El querer explicar o analizar el contenido del Zen respecto a la iluminación es un intento inútil. Se trata de la vivencia repentina de la sabiduría para “cruzar a la otra orilla” y sentir con certeza que todas las cosas carecen de naturaleza independiente puesto que solo existen en relación con otras cosas. Una vivencia que sin duda sucede en el *repentino despertar*. Se trata de experimentar que nada en el Universo puede existir por sí mismo, y saber que luz y sombra, largo y corto, negro y blanco son términos relativos y no independientes el uno del otro.

Busquemos otra forma de comprender, ¿de donde proviene el Zen?

Tiene su origen en China, pero el camino del Zen está fuertemente arraigado en el suelo natal de la India. Hay una tendencia a referirse al Yoga y al Zen conjuntamente como caminos de meditación oriental. Y en cierto modo, las similitudes entre ambos son ciertamente incuestionables. La raíz de la palabra yoga significa “poner un yugo”, unir. Y en realidad, el Zen y el Yoga en su entrenamiento central mantienen al unísono las mismas tres bases: la postura sedente, la respiración y la concentración. La experiencia Zen se caracteriza por un *despertar* que, atravesando las capas de la mente consciente y racional, accede al Ser transobjetivo, auténtica experiencia de la Realidad.

¿A qué realidad se refiere?

A la Realidad con mayúsculas, es decir a la que existe más allá de toda definición mental. A la conciencia pura.

Ya volveremos a ello. Entonces, ¿el Zen nace en China?

El Zen en particular es un producto de la fusión del Budismo de la India con la cultura taoísta china. El Zen llegó a China a los cuatrocientos años de la era cristiana. En realidad, el Zen como práctica y como camino surge a partir del matrimonio de las mentalidades china e india. En Europa se tiene conocimiento de la práctica Zen en el siglo XX manifestando una formidable y silenciosa expansión.

¿Por qué se lo busca? ¿qué proporciona el Zen?

El Zen es un camino de liberación interior, es decir una liberación de la atadura a las suposiciones y prejuicios que condicionan nuestra mente ordinaria. Desde el Zen, se observa la vida directamente con la plena espontaneidad original o calidad del sí mismo. ¿Cómo se puede vivir cada instante lo NUEVO si nuestra “gafa de ver y sentir” está inconscientemente condicionada por memorias y proyecciones? ¿cómo es posible vivir la sorpresa que cada momento trae si no se han previamente liberado de las memorias los conceptos encadenados a cada percepción? ¿cómo se puede experimentar el sí mismo con la frescura del “niño supraconsciente” abierto al momento presente?

¿A qué se refiere con eso de “sí mismo”?

Como he aludido, el *sí mismo* es la identidad esencial u original que existe en una dimensión más profunda y más allá de la definición de las personas y las cosas. El *sí mismo* no es lo mismo que el ego individual o la persona con la que habitualmente vivimos identificados creyendo que somos; la experiencia del Ser es una experiencia profunda y total. En realidad, para que se produzca la liberación, el ego o persona que tiene nombre y que nace y que muere, se ve obligado a ceder espacio a una Conciencia de Totalidad que esté en comunión con la realidad de todas las cosas existentes.

Se ha mencionado la cultura taoísta de la antigua China, pero ¿Qué es el Tao?

Con el término Tao se hace referencia a ESO, a la realidad inefable que todas las religiones y caminos de liberación hacen referencia en el núcleo numinoso de su doctrina. En este sentido, la diferencia cultural entre el Tao y la idea usual de Dios es tan sólo de matiz, ya que mientras la idea de Dios produce el mundo por creación, ya sea en 7 simbólicos días o por cualquier otro acto de supremo poder, la concepción del Tao produce el mundo por *no creación* que significa algo parecido a lo que llamamos “crecimiento”. En efecto, mientras que las cosas “creadas” constan de partes separadas que han sido unidas como las piezas de una máquina, es decir, de fuera a dentro, por el contrario, las cosas que se han producido por crecimiento se dividen en capas de adentro hacia fuera.

¿Y qué resulta destacable en el Zen del Budismo indio?

El Budismo señala el *Camino Medio* entre los extremos del ángel y del demonio, es decir entre lo ascético y lo sensualista, sosteniendo que el supremo “despertar” o nivel búdico puede alcanzarse desde el estado humano. Una mística intuición de la *no dualidad*.

¿El camino del medio es la mitad de cada lado?

El *camino medio* no es el de la mitad ni tiene dos lados. Algún maestro Zen lo ha referido como: *Vacío amplio y nada sagrado en él*. Pureza absoluta, apertura sincera, franca desnudez.

¿Qué es el “despertar” al que se hace tanta referencia en el Zen?

Despertar significa saber lo que en realidad no es. Es dejar de identificarnos a nosotros mismos con cualquier “objeto” de conocimiento. El despertar casi necesariamente acarrea una sensación de alivio porque pone fin al habitual calambre psicológico de tratar de apresar la mente con la mente.

Para conocer la mente deberá ir mas allá de la propia mente.

¿Existen referencias de tal Despertar en la cultura occidental?

La famosa “Caverna de Platón” es un referente de la condición humana que parece desenvolverse en el seno de la ilusión tomando los reflejos de las sombras como reales. Platón afirma que sólo saliendo de la caverna se despierta a lo Real con su consiguiente liberación del sueño en el que vivimos inmersos. Y en general toda la mística cristiana apunta al estado despertar como “Mi reino no es de este mundo” o “La vida es sueño”...

Para lograr tal despertar

¿Es necesario dejar el mundo, la familia, el sexo, el dinero...?

El Despertar tiende a no ocurrir mientras se está intentando escapar del mundo pensando que en la negación del progreso o en la huída de las propias responsabilidades está la libertad. Conviene no huir de la particular experiencia que uno sabe que debe enfrentar y dejar que cada cosa ofrezca su aprendizaje tal como es, superando las resistencias y hallando la paz en el remolino de cuanto nos sucede.

“No os separéis del mundo tratando de ordenarlo a vuestro alrededor”.

Desde la perspectiva de un “camino de vuelta” se afirma un “fluir” en el que la libertad con mayúsculas se puede lograr desde la atención expansiva de la consciencia, un salto evolutivo que no tiene porqué resultar incompatible con lo que cada cual ha elegido: Bien sea la familia y una compleja vida profesional, bien sea el arte, la naturaleza y un cultivado retiro interior. En realidad, ya decía Lao tsé hace tres mil años:

“Todos los radios de la rueda llevan al centro”

Así como todos los caminos conducen a la profundidad del Ser, tan sólo hay un punto de encuentro para entrar en dicho estado de amor y lucidez, y ése es el AHORA.

¿Son los Maestros Zen gente carismática y especial?

Los maestros Zen son profundamente humanos. Se enferman y mueren, conocen alegrías y tristezas, observan las propias trampas de su mente y otras pequeñas debilidades del carácter como cualquier otra persona, y no están libres de enamorarse y tener una relación plenamente humana con el sexo opuesto.

Parece que lo perfecto en el Zen es no querer ser perfecto

La perfección del Zen consiste en ser total y simplemente humana. El adepto al Zen se diferencia del hombre y la mujer comunes en que estos últimos de una manera u otra tienen dificultades con su propia humanidad e intentan ser ángeles o demonios.

¿Qué enseña el maestro Zen?

La posición básica del Zen es que no tiene nada que decir, nada que enseñar. El maestro no “ayuda” al discípulo puesto que ayudar de la manera que habitualmente se entiende, sería entorpecer. Por el contrario, en cierto momento del camino, el maestro sale a poner obstáculos y barreras al camino del estudiante. El discípulo Zen no sabe realmente Zen si no lo descubre por sí mismo.

“Si una imagen vale más que mil palabras, un bocado vale más que mil imágenes”.

Supongo que los maestros Zen enseñan realmente algo a sus discípulos

Los maestros, muy a menudo, contestan de un modo que parece ser poco serio o decididamente insolente. Toda explicación, a pesar de lo detallada o sutil que pueda ser, mira sólo un pequeño lado de aquello que tiene dimensiones infinitas. En realidad, se opta por pensar que muchas de las explicaciones esperadas sobre el Zen lo que hacen es añadir otra idea a la que ya se tiene. Un adepto considera que si un estudiante no puede igualar o sobrepasar a su maestro, los dos han fracasado.

¿Cuándo se llega al despertar?

Viajar es estar vivo.

“El camino es mejor que la posada”.

Lo importante de tal arte es practicarlo independientemente del resultado. Los placeres del viaje no consisten tanto en llegar donde uno quiere cuanto en las inesperadas sorpresas que ocurren durante el trayecto.

¿Es la meditación una forma de viaje al más allá de la mente?

En un método validado para ello. En realidad, para la mente lúcida no hay ni pasado ni futuro sino sólo este único momento que los místicos occidentales han llamado *el eterno ahora*.

¿Qué pasa con el pasado y el futuro?

El pasado y el futuro son tan sólo ilusiones mentales pasajeras inherentes a un estado de conciencia propio de la mente racional. Más tarde, unos y otros van descubriendo que el “presente atemporal” es lo eternamente real. Con trabajo interior se da uno cuenta de que la sucesión lineal del tiempo es una convención de nuestro pensamiento verbal. Una convención que se mueve en una sola vía de la conciencia y que interpreta el mundo aferrando pequeños trozos a los que da el nombre de cosas y sucesos.

Sólo existe este ahora.

No viene de ninguna parte; no va a ninguna parte.

¿Qué significa el Zen para una mentalidad cristiana?

El cristiano practica Zen y con ello apuesta por un nuevo modo de abismarse en el estado de Ser que le lleva a superar la limitación de su pensar objetivo. El hecho de que los cristianos se hayan dirigido al Zen sin contradicción alguna con sus propias creencias, sino como una ayuda en su camino espiritual es muy comprensible si se contempla el interés creciente de los mismos por las diversas formas de meditación oriental. El reconocido jesuita alemán Hugo Enomilla-Lasalle afirma en múltiples escritos que la meditación Zen puede ayudar a los cristianos a llegar a la experiencia de Dios. El cristianismo valora la trascendencia que ciertamente puede observarse de forma central y directa en la meditación Zen.

¿En realidad dónde lleva la práctica del Zen?

El Zen ante todo, nos presenta un camino que lleva al despertar de la propia *naturaleza esencial* y, por lo tanto, a la profundidad del ser humano. Y aunque fue iniciado en el ámbito de la religión budista, su práctica trascendió toda doctrina o creencia religiosa por amplia que ésta fuese. Actualmente la “cultura del samurai” está siendo aflorada en todo el mundo como un reconocido valor de coraje, disciplina y ausencia del miedo a la muerte.

Preguntó un estudiante-¿Cuál es la verdad más profunda de las enseñanzas sagradas?

El maestro Zen respondió: -El vacío y no la santidad.

Un maestro Zen dijo al respecto: “*Si una persona parece tan santa como para llamarla de esa manera, su desarrollo espiritual está incompleto. Si estuviese totalmente desarrollada, no podrías decir nada de ella, estaría más allá de la descripción o la clasificación*”.

¿Qué es lo que busca el practicante de Zen?

El Zen apunta al descondicionamiento de la mente que es una forma de nombrar la Iluminación. La práctica Zen conduce normalmente al “Satori”, es decir, a un repentino despertar que D.T. Suzuki consideró como la quintaesencia del Zen. Desde otra perspectiva, el Zen en Occidente se ha incorporado al ámbito de la psicoterapia ya que su práctica conlleva una progresiva liberación de patrones soterrados en el ámbito de lo subconsciente. Desde esta perspectiva de armonización mental, la práctica sistemática

del Zen conlleva una ampliación de consciencia que disuelve esquemas reactivos y conductas automatizadas de carácter neurótico.

La práctica del Zen entonces ¿es una forma de terapia?

Cuando preguntaron a Erick Fromm si el Zen podría ayudar al equilibrio emocional y mental contestó: *“Es el único camino hacia la salud mental”*.

¿Cómo concibe el mundo un ser “liberado”?

El “liberado” ve el mundo que nosotros vemos pero no lo mide y divide de la misma manera que nosotros. Puede decirse que su percepción no considera la realidad como dividida en sucesos y cosas separadas. Ve que, por ejemplo, la piel puede considerarse tanto como lo que nos une al ambiente como lo que nos separa de él. Ve además que la piel será algo que une, sólo si antes ha sido considerada como la que separa o viceversa. Desde esta perspectiva, unir es tan ilusorio como separar. ¿Cuesta tanto advertir que los objetos son también *sucesos*, y que nuestro mundo es una sucesión de *procesos* más que de entidades?

¿Entonces el Zen dónde se sitúa?

Más allá de toda intención o ámbito de lo que consideramos “mente” y su consiguiente dualidad. La práctica del Zen libera al ser humano del conflicto que ocasionan los juicios y las ataduras de bueno-malo, mejor-peor. Para el Zen, las cosas suceden en un *presente continuo* desde el que todo es tal cual ES, sin adjetivaciones o anticipaciones condicionadas por una memoria que roba la sorprendente novedad de cada instante. Es una manera de vivir en la espontaneidad original del niño supraconsciente. ¿Recuerde aquella frase evangélica de:

“Sed como niños para entrar en el reino de los cielos?”

Nos ha costado mucho dejar de ser niños...

Si por eso no se dice sed niños... sino *como* niños. No se trata de reducir la mente humana a una regresiva vacuidad pueril, sino de poner en juego capacidades insospechadas de inteligencia espontánea e innata.

“Es el arte de dejar en paz a la mente”

Tengamos en cuenta que los opuestos: luz y tinieblas, bien y mal, placer y dolor, son los elementos esenciales del juego pues aunque la Deidad se identifica con aspectos como la Verdad, la Conciencia y la Gloria, por el contrario el lado oscuro de la vida forma parte integrante del juego de la mente. Tengamos en cuenta que todo drama tiene que tener su villano y, en la partida de la vida, todas las cartas deben ser barajadas, es decir, puestas en una especie de caos a fin de que el juego pueda desarrollarse con sentido.

“El agua que es demasiado pura no tiene peces”.

¿Está usted dando fuerza al lado oscuro de la vida?

Se trata de penetrar con la mirada en la universal ilusión de que lo bueno o agradable puede ser arrancado de lo malo y doloroso. Convertir en ideal la persecución del bien es como querer desembarazarse de la izquierda doblando constantemente hacia la derecha.

El bien, el mal, lo agradable y lo doloroso son tan inseparables, tan idénticos en su diferencia –como las caras de una moneda-. En el camino hacia la propia profundidad, la Bondad y la Alegría sin opuesto brotarán tal cual.

¿Dónde queda la propia elección del camino a tomar?

En un momento del Camino se considera que el hecho de elegir es una ilusión porque no hay elección. No sudamos porque hace calor, sudar es calor. Es tan cierto decir que el sol es debido a los ojos como decir que los ojos ven debido al sol. Somos libres de decidir porque la decisión “ocurre”, sentimos que decidimos y eso “sucede”.

¿Usted tiene alguna vez sensación de que elige?

Tengo la sensación de que estoy decidiendo todo cuanto ocurre o por el contrario siento que todo, inclusive mis decisiones ocurren espontáneamente. *Pues el más libre de mis actos ocurre como el hipo dentro de mí, o como el canto de un pájaro a mi lado.* En un tramo avanzado del Camino se trata más bien de no dar tanta importancia al lugar a donde uno va en comparación con el lugar en donde uno está, es decir se trata de que pierda sentido ir allá.

¿Y qué pasa con nuestros ideales?

La vida del Zen comienza con la desilusión respecto a la persecución de ideales. Consideremos que los ideales se conforman en la propia mente desde la carencia de una concreta idea, posteriormente “idealizada”. Por ejemplo, cuando una persona anhela el ideal de la justicia por ejemplo, es que generalmente se ha carecido de la misma.

Si el hombre busca al Buda, ese hombre pierde al Buda.

Tal inconfundible tono de sinceridad es el que caracteriza la acción que no ha sido estudiada y planeada.

¿No debemos buscar a Dios?

Respecto a la naturaleza de Dios alguien dijo

“Se parece mucho a cabalgar un buey en busca del buey”

¿Cómo vamos a buscar algo que ya somos??

¿Qué pasa entonces con nuestra manera habitual de pensar?

El Zen ha llegado a la convicción definitiva de que nuestra manera habitual de pensar es incapaz de satisfacer realmente nuestras necesidades espirituales más profundas. Debido a ello utiliza determinadas prácticas como la del Za Zen, el koan y otras más para ir trascendiendo la lógica y sus límites mentales.

¿El Koan?

¿Qué ruido hace una mano al aplaudir?

“Cuando paso sobre el puente no es el agua la que corre, sino el puente.”

“Cuando bebe Tomás, agarra Diego una borrachera”

“Ayer por la tarde relinchaba un caballo de madera y un hombre de piedra daba cabriolas”.

El Zen quiere que nosotros consigamos un punto de vista totalmente nuevo que nos permita profundizar en el misterio de la vida y en los secretos de la naturaleza. Mientras consideremos a la lógica como algo definitivo, no disfrutamos de la libertad del espíritu y los hechos Reales de la vida seguirán pasando inadvertidos.

“Los árboles de hierro se hallan en plena floración”.

¿No resulta un poco ambiguo e incomprensible?

Ocurre que estamos acostumbrados a términos absolutos, a principios y leyes firmes a las que aferrarnos para sentir una efímera seguridad psicológica y espiritual. A ello se debe que actualmente haya tanto interés en indagar en una forma de vida ZEN que se siente muy cómoda en el “Vacío” y que no sólo no se atemoriza ante él, sino que más bien siente un placer positivo. Vacuidad es un término que se usa para expresar aquello que no tiene cualidad y no tiene edad. *Es completamente vacío y plenamente potente.*

“Arriba ni una teja para cubrir la cabeza”

abajo, ni un centímetro donde asentar el pie.”

El vacío comúnmente parece ser una carencia y en este sentido para cualquier persona normal no resulta apetecible.

El vacío no es una carencia sino el estado de conciencia anterior a la definición de todo objeto y realidad. ¿Qué puede ser ese vacío sino el sustrato de donde emergen todos los fenómenos y a donde todos retornan inevitablemente? La disciplina práctica que caracteriza el camino de liberación consiste en el progresivo desprendimiento o vaciamiento del ser esencial de toda identificación.

Me abruma y tampoco creo que entiendo demasiado. ¿Qué enseña el Zen?

El Zen no enseña nada. Las doctrinas que se enseñan en el Zen provienen del propio interior de cada uno. El Zen no tiene Dios alguno que adorar, no tiene ningún rito ceremonial, ningún futuro en el más allá, y no admite alma alguna cuya salvación debiera ser pensada por cualquier otro. El Zen es una nube suspendida en el cielo, no la sujeta ningún tornillo, ningún cordel la aprisiona. Se mueve como le place.

El Zen siente que el fuego está caliente y el hielo frío.

El camino para elevarse a Dios es aquel que consiste en descender en ti mismo. La idea fundamental del Zen es la entrada en contacto con las fuerzas más profundas de uno mismo. Toda autoridad del Zen procede del interior.

Parece deducirse que el Zen busca la liberación individual, pero qué pasa con las demás personas que nos rodean, ¿acaso no parece algo narcisista y egocéntrico?

En lo más íntimo del Zen hay una gran compasión nada sentimental por los seres humanos que sufren debido a los intentos mismos que hacen por liberarse. En este sentido, *el amor y la iluminación no son diferentes*, o bien la compasión y la lucidez no están separadas. Todos los sistemas de liberación, al señalar la experiencia del *satori* son coincidentes al señalar que integran los dos caminos o conceptos atribuidos a la mente y al corazón, es decir a la lucidez y al amor. De hecho la figura del Bodhisattva

representa a un adepto que ha renunciado al nirvana retornando a un mundo desde el que ayudar por compasión a todos los seres que en él se hallan y todavía no han “despertado”. Este adepto que encarna el amor y la compasión se encuentra en un nivel espiritual más alto que quien se ha ya retirado de la rueda del mundo y sus vaivenes.

Cuando le preguntaron a un maestro Zen dónde iría la morirse, replicó:

“Al infierno, porque allí es donde se necesita más ayuda”.

¿Qué es el Nirvana? A mi me suena como un estado ajeno

El concepto “nirvana” es un estado supraconsciente que se relaciona con la cesación de las vueltas de la mente. Estas vueltas son los pensamientos con los que la mente trata de captar el mundo y de captarse a sí misma. Zen es la práctica que tiene como finalidad descubrir el estado natural de una mente libre de confusión. Nirvana no es la desaparición ni el paso a un estado de pasiva “colgadera”, sino simplemente un estado de plenitud que no puede definirse y que por tanto es inconmensurable e infinito. En dicho estado, no existe separación entre la mente y las experiencias: hay simplemente un proceso en el que no hay nada que captar como objeto, ni nadie, como sujeto para captarlo.

Como una espada que corta, pero que no puede cortarse a sí misma.

Como un ojo que ve pero que no puede verse a sí mismo.

Suena a unidad.

Observe como el agua se adapta a todas las circunstancias. El agua cede pero lo conquista todo. Las nubes y el agua pueden recordar al ser humano perfeccionado cuya vida está caracterizada por la libertad y la flexibilidad para adaptarse a las circunstancias variables. De esta manera vive sin tensión ni ansiedad.

¿Entonces el Zen qué fomenta en cuanto a orientación de actitud?

La práctica del Zen fomenta de manera sutil la moral y la acción noble y responsable al sofocar las llamas de la avaricia, la cólera y los pensamientos ilusorios que suelen abrasar a la mente humana. Conforme el proceso avanza, se libera la compasión y el amor que existe dentro de cada ser esencial.

¿Qué significa el término profundidad en el contexto de la conciencia?

La experiencia profunda no está accesible para el observador superficial. Las ilusiones y apegos de los primeros tiempos de la condición humana forman parte de un pensar egocéntrico y conceptual que oscurecen la profundidad. De la misma forma que en las aguas agitadas no se vislumbran los fondos, por el contrario en las aguas calmas y sosegadas todo es transparencia.

En este sentido, ¿hacia dónde apunta el Zen?

Parece que el Zen quiere tomar partido a favor de la acción frente a la reflexión y se llama a sí mismo “sin mente” o “sin pensamiento”. Da respuestas instantáneas e impremeditadas. En otras palabras, si vamos a reflexionar, reflexionemos simplemente sin reflexionar sobre la reflexión.

Pregunta el discípulo: -¿Qué es el Zen?

Responde el maestro: -Sigue caminando

¿Debemos rechazar el pensamiento?

Barrer los pensamientos que surgen es como lavar sangre con sangre. Conviene darse cuenta de que cualquier pensamiento no es más que una construcción mental temporaria y por ello merece no tratar de tomarlo o rechazarlo. No se puede ser espontáneo a propósito.

*No puedes agarrarlo pero no puedes perderlo.
Al no poderlo tomar, lo tomas. Cuando callas, habla.
Cuando hablas, calla.*

La mayor parte de nuestras decisiones importantes dependen de la “corazonada”, en otras palabras, de la “visión profunda” de la mente. No podemos recuperar el poder de la visión profunda a menos que primero relajemos los órganos de la visión. NO es simplemente la quietud de la mente sino una especie de desasimiento mental. El ser humano despierto usa su mente como un espejo. No aferra nada, no rechaza nada. Recibe pero no conserva.

Al parecer se subrayan los hechos.

El alma del Zen es la sencillez inmediata, de ahí su vitalidad, su libertad y originalidad. El resultado de la Práctica es el reconocimiento de que una azada es una azada y no lo es. El Zen está convencido en que nosotros somos demasiado esclavos de la palabra y de la lógica. Tenemos que aprehender un nuevo punto de vista desde el cual se pueda percibir el mundo en su totalidad y la vida en intimidad. El Zen es de naturaleza eminentemente práctica y nada tiene que ver con abstracciones o dialéctica sutil.

En los hechos no hay dualidad

Desde tal perspectiva se dice que un discípulo preguntó al maestro ¿Cuál es la doctrina absoluta del no dualismo? Y éste mostró un silencio atronador.

“Dejen de pensar y de hablar, comiencen a sentir y a actuar”

Una vez que la mente forma una opinión no es fácil deshacerse de ella. Entonces es frecuente verse forzado a defenderla tornándose polémico y agresivo. Dijo Voltaire:

“La opinión ha causado más problemas en este mundo que todas las plagas y terremotos juntos”.

Volvamos al Satori como línea de fondo del Zen.

El *Satori* es la visión intuitiva interior en contraposición con la aprehensión intelectual. *Satori* representa el descubrimiento de un nuevo mundo que permanece desconocido en medio de la confusión que nace del dualismo. La obtención del *Satori* se caracteriza, por lo general, por un cambio de rumbo o crisis en la vida. Se trata de la obtención de un nuevo punto de vista para la contemplación del mundo.

¿Qué piensan del mundo del trabajo los adeptos al Zen?

Los adeptos Zen creen en la santidad del trabajo.

“Un día sin trabajo es un día sin comida”.

Tienden a considerar que si el cuerpo se mantiene en actividad, en este caso, el espíritu también permanece vivo, y en consecuencia fresco, sano, vigilante y despierto.

¿Cuál es el fin último del Zen?

El fin último del entrenamiento Zen es el despertar completo, aunque muchas personas obtengan la serenidad o los estados de energía altos que son sub-productos del Za Zen.

¿Qué requisitos conlleva el despertar?

Para llegar al despertar total, un maestro dijo:

“Debes actuar como un hombre que se ha caído en un hoyo de 40 metros de profundidad. Sus pensamientos milésimos y diezmilésimos se reducen a este única idea “¿cómo salir de este hoyo?”.

Este pensamiento exclusivo lo mantiene despierto permanentemente.

Dijo Wiliam James: *“Toda religión comienza con el grito: –¡¡SOCORRO!!”*

¿Hace falta desplegar una gran actividad para lograr ese despertar?

Para despertar, no se trata de desplegar una actividad desenfrenada y frenética, sino una atención afilada e intensa. Lo mismo podemos observar en un perro hambriento al que le muestran un hueso. En ese momento, el mundo entero para el perro tiene el color y el tamaño de ese hueso.

¿Cómo ocurre ese Despertar?

Hablando estrictamente, cualquier Despertar es repentino en el sentido de que ocurre de golpe, como el agua que de pronto se pone a hervir: lo único que es “gradual” es el largo entrenamiento que normalmente lo precede. La toma de conciencia o Satori sucede a la manera de un relámpago intuitivo o súbito despertar. En realidad, el Satori es lo contrario de la confusión.

¿Qué clase de transformación conlleva el despertar?

Antes de despertar uno puede ignorar o racionalizar sus defectos, pero después del relámpago iluminador, esto no es posible, nuestras faltas son dolorosamente evidentes. Sin embargo, se va desarrollando una fuerte determinación de deshacernos de ellas. Aún al abrir la consciencia no se purifican de golpe las emociones. Se necesita el entrenamiento continuo después de tan súbita lucidez para purificar las emociones a fin de que la conducta y el nivel de nuestro ego concuerde con nuestro nivel de conciencia.

Tras el Despertar ¿las cosas se ven de igual modo?

Las cosas exteriores ya no afectan a una consciencia centrada en el Ser. No se trata de ver una cosa distinta sino que se ve *de otro modo*. Cuando la mente se libera de nociones tales como lo sagrado y lo profano, el vacío y la forma, lo propio y lo ajeno, la verdad aparece.

¿Cuál es la verdad que aparece?

Preguntó un estudiante al maestro Dogen

-¿Qué verdad encontró en la China en los tres años de entrenamiento que pasó allí?

El maestro respondió: *“Que mi nariz es vertical y mis ojos horizontales”*.

Otro estudiante preguntó sobre la figura de Buda. La respuesta fue:

“¿Perdonen pero tengo que ir a orinar”.

¿Qué pasa con las dudas que uno tiene en su proceso acerca del “despertar”?

Un maestro respondió:

*“Donde hay una gran duda, hay un gran despertar,
donde hay una pequeña duda, hay un pequeño despertar,
donde no hay duda, no hay despertar”*.

Lo importante no son las palabras o el silencio sino la profundidad de la comprensión y la ausencia de egoísmo que hay detrás de ellas.

Un estudiante preguntó: *“¿Qué es lo que seré después de muerto?”*

El maestro respondió: *“No me lo pregunte a mí, mírese en un espejo, sencillamente”*.

Dígame: *“¿Qué es la realidad?”*

Dudó, sonrió y respondió: *“ Mi vida entera”*

¿Cómo contempla la sexualidad el Zen?

Se trata de trascender no de reprimir, se alude a transmutar las vibraciones más toscas en otras más sutiles y finas, produciendo como consecuencia una calma y claridad que lo penetra todo. La Práctica transforma de manera progresiva y sutil la energía sexual en vibraciones más puras y esenciales para los estados profundos de samadi y despertar.

¿Ha habido iluminados casados?

En el budismo ha habido muchas personas padres o madres de familia que han tenido iluminaciones profundas. Vilamakarti fue un conocido padre de familia considerado como el segundo después de Buda en su desarrollo espiritual. Existen incontables referencias de mujeres y hombres con pareja que han accedido al despertar.

-“Si para continuar tu práctica espiritual necesitas casarte, hazlo entonces”.

-“Si no necesitas casarte para hacerlo, no te cases.”

Una vieja mujer iluminada permitió que un joven monje célibe ocupase una choza dentro de su propiedad proporcionándole dos comidas diarias. Pasados tres años decidió averiguar qué progresos había hecho el joven monje. Cuando su atractiva nieta la visitó, dijo a esta: Lleva hoy la comida al joven monje y rodéale con tus brazos. Luego le preguntas sonriendo dulcemente, ¿”cómo te hace sentir esto?” y después vuelve y relátame lo sucedido. El monje, según posteriormente contó la muchacha, rechazó su ofrecimiento sexual mostrando su seca represión. La anciana tras oír a la muchacha incendió la choza.

¿Cómo comenzar?

Teniendo en cuenta que nuestro interés está en realizar la paz profunda inherente a naturaleza del Ser, el Za Zen ha probado empíricamente ser el camino práctico para ponerse en el sitio donde tal realización es posible. Y para ello merece la pena comenzar a practicarlo.

¿Qué es la meditación?

La meditación es ante todo la práctica de la conciencia clara. Un entrenamiento sobre la conciencia y un trabajo de la atención.

Qué quiere decir Za Zen

El Za Zen es el nombre que se le da a la práctica de la meditación Zen. Este ejercicio consiste en “sentarse” y mantener una atenta inmovilidad durante el tiempo que dura. Puede considerarse que el Za Zen es el corazón del entrenamiento Zen.

¿Cómo se practica?

Ejercitando los tres aspectos relacionados con la meditación Za Zen. La postura, la respiración y la actitud.

¿Qué puede decirse de la postura?

Como referencia observe la postura del bebé sentado de un año de edad. El niño se asienta naturalmente derecho con las piernas cruzadas, con su estómago de manera natural, es decir la barriga ligeramente hacia delante y las nalgas hacia atrás. El mentón está hacia dentro, las orejas en línea con los hombros y los hombros con las caderas. Dado que los adultos hemos perdido flexibilidad, se acostumbra practicar Za Zen sobre un cojín o *safú* que levanta las nalgas casi un palmo del suelo de manera que las rodillas y piernas caigan naturalmente al suelo. En realidad, cuando se forma un trípode entre el cóccix y las dos rodillas apoyadas en el suelo se alcanza un gran asentamiento sin desequilibrio alguno.

Y aún así, la postura clásica de sentado con piernas cruzadas ¿no es una postura incómoda para la mayoría de la gente?

Es frecuente que los tendones y los músculos necesitan estirarse durante meses antes de que se pueda estar realmente cómodos. En realidad, la postura de sentado en el suelo sobre un cojín o *safú* con las piernas cruzadas, tal y como he indicado anteriormente no es tan natural como perfecta. La simple “postura de loto” en sí ha sido considerada por todos los maestros y yoguis precedentes como sumamente beneficiosa. Existen diferentes grados en la posición ya que puede hacerse con piernas cruzadas o simplemente semicruzadas como es la del “medio loto”. El Za Zen funciona muy bien adoptando la postura de “diamante” que también es de grandes beneficios y que consiste en sentarse de rodillas apoyando las nalgas en los piernas y pies.

¿Qué se debe tener en cuenta en tales posturas?

En el *dojo* o lugar de entrenamiento, el practicante se sienta bien arraigando en la tierra sobre una buena horizontal para, desde tal asentamiento, sentir como emerge una buena vertical cuyo eje es la columna. La punta de la nariz debe situarse a la altura del ombligo, es decir con un punto de recogimiento en la barbilla.

¿Hay que cerrar los ojos mientras se medita?

En la práctica del Za Zen los ojos se mantienen entreabiertos. De esta forma, el meditador se mantiene despierto y capaz de alejar el sueño. El meditador enfoca su mirada en el suelo, aproximadamente a un metro o metro y medio hacia delante de su cuerpo. En el Za Zen se permanece consciente de lo de dentro y de lo de fuera. Y aunque no se mire o enfoque con la mirada, cualquier movimiento o alteración que suceda en el *dojo* y alrededores se percibe con nítida consciencia. De la misma forma se perciben los pensamientos, las sensaciones y las emociones que circulan por la corriente de consciencia.

¿Tiene alguna ventaja meditar con los ojos abiertos?

La persona que finaliza su meditación no tiene que salir de ningún estado o espacio interior para entrar de nuevo en el mundo exterior porque, en realidad, nunca salió de él. En todo caso, en vez de cerrar el exterior en beneficio del interior, amplió la percepción simultánea del dentro y del fuera.

¿Qué posición adoptan las manos durante el Za Zen?

La posición de las manos es críticamente importante porque refleja la condición de la mente. Los dedos de la mano izquierda se colocan suavemente sobre los dedos de la mano derecha y los pulgares se tocan extendidos entre sí. Las manos deben descansar en el propio regazo, justo tocando al vientre, y los codos deben proyectarse ligeramente hacia fuera. Algunos maestros dicen que el practicante sienta que está sosteniendo una preciosa *joya en sus manos*.

¿Dónde se coloca el centro de gravedad de la postura de Za Zen?

En el llamado *hara*. Se trata de un punto situado a dos dedos por debajo y dentro del ombligo. Desde tal punto nuclear emerge la energía del vital del cuerpo.

¿Es importante mantener la espalda recta durante el Za Zen?

Conviene mantener la espalda naturalmente recta y los hombros bien separados de las orejas. Los codos ligeramente separados del cuerpo y las manos colocadas cerca del ombligo a la altura del *hara* (dos dedos por debajo del ombligo). En el Za Zen el sujeto se mantiene, por una parte relajado, y por otra, con la “*tensión justa*” en el mantenimiento de la postura

¿Qué se debe hacer con la respiración en el Za Zen?

La consciencia de la respiración es uno de los elementos más importantes en toda forma de meditación. La técnica comienza recomendando que se vacíe totalmente el pecho a lo largo de una exhalación como si una gran bola pesada bajara por el tórax y el abdomen apoyando suavemente la salida del aire. En el momento de inhalar, el aire llega a los pulmones y cuando estos se encuentran cómodamente llenos, se lo deja salir nuevamente de acuerdo con la imagen de la bola que cae sin ser empujada. En el Za Zen se es particularmente consciente de la exhalación del aire.

¿Se trata solamente de contemplar la respiración?

En el ejercicio de Za Zen es frecuente que los practicantes cuenten sus respiraciones, aspecto que favorece el enfoque de la atención y a menudo evita distracciones.

¿Cómo se cuenta la respiración?

De varias formas. Por ejemplo, se puede contar interiormente al exhalar: unoooooooo, en la siguiente exhalación doooooooooos... y así de forma pausada llegar a tandas completas, por ejemplo de 40 respiraciones. Otra manera que conviene practicar para no automatizar el ejercicio, consiste en contar cada exhalación a lo largo de columnas de respiraciones de la 1 a la 10, tratando de no pasarse ni despistarse. Otro método consiste en contar las respiraciones del 1 al 5, para después continuar con la siguiente columna, es decir del 1 al 6, luego la siguiente del 1 al 7... y así hasta llegar a la columna número 10. Se trata de ejercitar diversos métodos de manera que la mente no se acostumbre y proceda a contar automática e inconsciente, sino que más bien precise la máxima atención al momento presente de todas las sensaciones y aspectos inherentes a cada respiración

¿Contando las respiraciones ya dejan los pensamientos de aparecer?

Los pensamientos son segregados por la mente de la misma forma que el estómago segrega pepsina. Es por ello que los pensamientos van y vienen, aparecen y desaparecen, pero el enfoque prioritario de la atención se sigue manteniendo en la respiración. Los pensamientos son como aspectos de fondo que paulatinamente se van sosegando y desencadenando entre sí. En cierto modo, se experimenta que en cada inspiración se nace y en cada exhalación se muere.

¿Qué efectos conlleva la práctica de la respiración consciente?

La respiración consciente tiene un gran valor terapéutico no sólo como una forma de equilibrar las funciones neurofisiológicas del organismo sino que además actúa sobre la esfera inconsciente del sujeto, purificando la mente y disolviendo bolsas de ansiedad. Existen innumerables testimonios de mejoras físicas y mentales logradas mediante la práctica de la respiración consciente. A otro nivel, el ejercicio relativiza los peores pensamientos que, en realidad, son los conceptos fijos. A causa de ellos nuestras mentes están llenas de opiniones e ideas acerca de lo bueno y de lo malo, y de cómo deben ser las cosas. En realidad, nuestras mentes están inundadas de deseos, prejuicios y agravios nacidos de la memoria y de interpretaciones coaguladas. Nuestros pensamientos negativos agotan más a nuestro psicocuerpo que una cantidad insuficiente de proteínas o vitaminas. Sólo con un esfuerzo concentrado y una práctica meditacional sistemática se es capaz de mantener la atención y liberar a la mente de pensamientos basura.

¿Acaso la respiración es el eje del Za Zen?

Se trata de practicar lo que podríamos denominar el arte de “atención en la respiración”. Desde el punto de vista fisiológico y psicológico, aún no se sabe qué relación clara hay entre la respiración y el “conocimiento intuitivo”. Pero si consideramos al ser humano más bien como un proceso que como una estructura es evidente que la respiración es una herramienta cargada de influencia emocional.

¿Y cuál es la actitud o posición de la consciencia durante el Za Zen?

Es importante sentarse con una mente abierta, tan abierta como el aire. El Za Zen está orientado a la vivencia del eterno presente, un “ahora” cargado de presencia y entrega. El enfoque consiste en vivir lo que ocurre sin pensar acerca de lo que ocurre. Cada pensamiento que aparece en la corriente de consciencia no es rechazado ni por el contrario estimulado. Cada pensamiento dura lo que tiene que durar y actúa de la misma forma que las nubes del cielo que como se forman se disuelven. Asimismo cada emoción fluye como un tronco en el río que tal y como viene se va. Cada estado mental

en forma de pensamiento, emoción o sensación es vivido de forma plenamente consciente sin el hecho de pensar o reflexionar acerca del mismo.

¿Conviene adoptar alguna actitud determinada para hacer Za Zen?

Si uno se siente feliz por algo, estará bien que continúe contando sus respiraciones o bien existiendo desde ese punto feliz. El problema acontece cuando se comienza a pensar sobre la felicidad en sí misma, ya que entonces es cuando siguiendo el hilo reflexivo se pierde la cuenta. Del mismo modo, el sujeto puede sentirse triste, algo también natural y correcto. Será entonces cuando convendrá que siga contando sus respiraciones y permaneciendo atento a lo que sucede desde ese sentimiento de tristeza, pero si da vueltas al hecho mismo de su tristeza es cuando se extraviará.

¿Y cómo vuelve al ejercicio si se extravía o despista?

En realidad, cuando uno “se da cuenta” de que se ha extraviado siguiendo a un pensamiento travieso es justamente entonces cuando vuelve a la consciencia de su propio presente, es decir, despierta. Lo importante no está en no despistarse, sino en darse cuenta de que uno se ha despistado. El Za Zen es una cuestión de *hacer* solamente.

¿Hay diferencia de practicar Za Zen en solitario o realizar el ejercicio junto con otro u otros practicante?

Practicar en grupo es una verdadera bendición. No sólo porque nos comprometemos de distinta manera a realizar tan beneficiosa disciplina, sino que también existe un factor “energía atención” cuya cualidad se ve sinérgicamente multiplicada de manera asombrosa. Existen innumerables testimonios de las grandes ventajas y poderosos efectos en la esfera de lo profundo de la meditación en grupo.

¿Puede citar algún ejemplo?

Por citar uno de los más relevantes mencionaré el “Proyecto Coherencia” que consistió en reunir a un importante grupo de meditadores en varias ciudades que de forma sistemática practicaron dos veces diarias durante un año. Durante ese período diversas Universidades pusieron en marcha numerosos elementos de medición y análisis de variantes que cuantificara de manera estadística los efectos positivos de estos grupos en sus correspondientes entornos. Los resultados fueron elocuentes ya que el nivel de accidentes, separaciones, urgencias médicas, suicidios, malos tratos, denuncias... disminuyó de manera objetiva.

Beneficios de la meditación

Y los beneficios personales del meditador ¿son también notables?

Entre los logros más visibles que se alcanzan en la práctica de la meditación se pueden citar: un aumento notable de la serenidad y la sensibilidad en la vida cotidiana, un incremento en la capacidad de empatía hacia los demás, un mayor anclaje de la consciencia en la propia interiorización como causa de todos los estados mentales y una activación extraordinaria de la lucidez mental. Por otra parte, y por el hecho de abrir la

consciencia a niveles más profundos, el practicante desbloquea determinados aspectos del inconsciente y, en consecuencia, se disuelven las bolsas emocionales no resueltas. Se trata de bolsas emocionales de material reprimido que no pueden aflorar a la consciencia y que tienden a expresarse a través de emociones exageradas como puedan ser la ira, el miedo, la avidez, la aversión, el descentramiento, la ansiedad, la hostilidad, los celos, etc.

¿Y qué sucede si durante el Za Zen el sujeto enfrenta estados no deseados?

Durante el ejercicio meditacional pueden darse casos en los que la liberación de las citadas bolsas emocionales reprimidas (tristeza, congoja, ansiedad...) llegue a provocar incomodidad; en tal caso, la persona no debe inquietarse, sino tan sólo seguir observando la emergencia de dichos episodios como oportunidad de drenaje liberador y seguir “*respirándolos*” de manera continuada. En este sentido, la psicoterapia y la meditación pueden considerarse como un eficaz binomio de autodesarrollo y alcance transpersonal que a veces pasa por iluminar el sótano antes de llegar al ático. (De Freud a Buda)

Al parecer, la práctica de la meditación tiene efectos psicológicos notables.

En un sentido psicológico propiamente dicho, la meditación drena el inconsciente y limpia la conciencia de contenidos conflictivos, desarrollando un enriquecedor factor de observación que disminuye el egocentrismo y torna al sujeto de una mayor independencia. Se ha verificado asimismo en los practicantes de meditación aspectos tales como, un incremento del bienestar psicológico, un descenso en el nivel de ansiedad, un aumento de la confianza y la propia autoestima, un mejor aprovechamiento en la actividad intelectual y académica, y un mayor número de posibilidades de autorrealización

¿Y qué efectos conlleva a nivel físico?

La investigación médica señala asimismo que con la práctica de la meditación, el estrés, los miedos y las fobias pueden reducirse notablemente, así como el uso del alcohol y las drogas. La práctica asidua produce una disminución de la presión sanguínea, haciendo emerger una calma subyacente y un nivel de ecuanimidad que neutraliza las “reacciones” posibilitando acciones elegidas y voluntarias. En cuanto a las variables fisiológicas de los meditadores se ha observado que la práctica altera el ritmo cardiaco y opera cambios en el metabolismo por la reducción del consumo de oxígeno.

Voy entendiendo el porqué de esta universal y milenaria técnica.

Pues también en el plano químico se observa una reducción de los niveles de lactato y de la hormona cortisol en sangre que intervienen en la respuesta al estrés, así como una agudización de la percepción y de las habilidades de autocontrol en la conducta. De momento, existe una sobrada evidencia de lo beneficiosa que puede ser la práctica de la meditación para reducir la presión sanguínea, disminuir el nivel de colesterol y prevenir las enfermedades coronarias. Puede concluirse afirmando que el ejercicio meditacional constituye un sistema de entrenamiento excelente para afrontar el sufrimiento mental, las frustraciones del presente y las preocupaciones por el futuro.

¿El meditador gana en ecuanimidad?

El meditador se identifica paulatinamente con el calmo observador neutral de sus propias tendencias. Esta ecuanimidad no quiere decir que la persona deje de reír o llorar y se convierta en una especie de indiferente vegetal, sino que se refiere a cómo le afecta y como logra fluir por entre las lágrimas y las risas de la vida, por entre el dolor y el placer, sin sufrimientos o *resistencias* propiamente dichas. En este sentido, la paz y la alegría se

dan sin objeto que las “cause”, es decir que se puede vivir en la paz profunda en plena compatibilidad con el dolor o la simple tristeza que serán naturalmente *observada* y aceptada.

¿Qué variantes se observan en los registros encefalográficos del meditador?

En el campo de la Fisiología Cerebral, y efectuando una medición a nivel de registros electroencefalográficos (registros EEG) se observa que durante la práctica de la meditación aparecen ondas cerebrales más lentas y mejor sincronizadas, con predominio de “ondas Alfa” en los primeros episodios, y “ondas Theta” en los niveles más avanzados. Asimismo, se comprueba que los meditadores tienden a desarrollar e intensificar las habilidades atribuidas al hemisferio derecho (intuición, creatividad, afectividad, globalidad...) Tras numerosas mediciones se ha demostrado que durante la práctica de la meditación desciende el ritmo respiratorio con lo que el metabolismo energético se sitúa en un nivel inferior al normal. Ello quiere decir que se reduce el nivel de excitación cortical.

¿Existe algún estudio publicado?

El Dr. Tomío Hirai: psiquiatra y presidente de la Sociedad Japonesa de Psiquiatría y Neurología, profesor de la Universidad de Tokio Kasei, describe en varios de sus libros una investigación realizada en la TV Japonesa:

“El canal educativo de la empresa de TV Japón Broadcasting Corporation puso en antena un programa dedicado a la meditación Zen como método de alcanzar la estabilidad psicosomática y superar los trastornos mentales. A continuación, tras ser conectados con los aparatos destinados a medir la estabilidad o el grado de alteración de nuestras mentes, empezamos la práctica... a los diez minutos apareció sin previo aviso, una hermosa joven semidesnuda y se sentó frente a nosotros; no teníamos idea de que emplearan semejantes trucos. Pasados unos minutos en el que se nos estaba registrando todo indicio de alteración, cayó de pronto, una serpiente artificial recreada con gran verosimilitud. Los responsables estaban convencidos de que incluso un experimentado meditador Zen como yo, me alteraría. Al ver aparecer la serpiente, la expresión del rostro del presentador que también estaba siendo sometido a la prueba, apenas varió ya que sabía de antemano lo que sucedería, pero sin embargo, su electroencefalograma sí mostró una alteración considerable que permaneció durante bastante rato. Yo sin embargo, me restablecí a los pocos segundos”.

En otras investigaciones se ha constatado que algunos expertos meditadores cartografiados en EEG han mostrado a lo largo de sus procesos mentales una respuesta continuada ante un sonido repetitivo, en vez de acostumbrarse a él como sucede a los que no meditan. Por otra parte, se ha observado en los mismos registros encefalográficos efectuados que el envejecimiento no hace decaer la calidad de la meditación por lo que su práctica entre personas de edad avanzada, resulta especialmente vitalizante y regeneradora.

¿Afecta al organismo el hecho e contar respiraciones?

En investigaciones posteriores relacionadas con el campo de la neurosis y el tratamiento de la meditación se ha experimentado con pacientes cuyo síntoma principal era la angustia. En tales casos, se eligió la técnica denominada Susokukan (técnica de focalizar la consciencia contando las respiraciones, por ejemplo, tandas de la 1 a la 40, contando interiormente cada respiración completa en la exhalación del aire “unooooo... doooooo...”). Se comprobó que, de manera casi inmediata, se alivió la tensión e incrementó la emisión

de “ondas alfa”, una frecuencia cerebral que desempeña un papel importante en la remisión del estrés. Se concluyó que cualquier persona que practique el Susokukan que es así como se denomina este ejercicio comenzará a generar “ondas alfa” con sus consiguientes efectos gratificantes y pacificadores.

¿Acaso conocían todo esto las religiones tradicionales tan proclives a establecer meditaciones colectivas?

Por supuesto. Por ejemplo, cuando Jesús en el Evangelio afirma:

“Cuando dos o más de vosotros habléis de mí, Yo estaré entre vosotros”

¿No es evidente que no habla de uno sino de dos como mínimo? Es decir, una relación.

¿Qué significa ese “Yo estaré entre vosotros”?

Significa que la energía “crística”, en este caso el estado de conciencia que representa Jesús, vibra en resonancias que favorecen el estado de *presencia*. Una manera de señalar que la energía que brota al compartir una voluntad de crecimiento y evolución supone un eficaz manera de hacerla realidad. En realidad, si tan sólo contamos con un amigo que está interesado en meditar, los dos únicos practicantes pueden convertirse en un verdadero *sangha* con sus consiguientes beneficios. Si la pareja o un familiar se “sientan” juntos e incluso mantienen cierto método de continuidad, no tardarán en aparecer sentimientos de gratitud a la vida y al universo por la llegada de tal oportunidad de conexión.

¿Cuánto tiempo conviene hacer Za Zen?

Si una persona o varias comienzan practicando en sus casas sin la presencia de un entrenador o de un maestro, pueden comenzar por 10-15 hasta 20 minutos. En realidad, alrededor de 22 minutos es el tiempo tradicional que dura ardiendo una barrita de incienso. En meditaciones grupales es el propio entrenador o maestro del *dojo* el que alterna el Za Zen que puede considerarse como “meditación inmóvil”, con el *Kinhim* o “meditación en movimiento”. Lo verdaderamente recomendable es hacer Za zen con regularidad, estar alerta y vivir completamente entregados a la propia vida diaria es una inequívoca forma de adquirir mayor claridad, vitalidad y un sentimiento sostenido de profunda gratitud.

¿En qué consiste el Kinhim?

El Kinhim es una practica encaminada también al despertar de la conciencia que consiste en caminar en fila muy lentamente y manteniendo la atención a cada paso. Es una manera de permanecer en plenamente despierto ya que cada paso dado es tan inhabitualmente lento y recogido que el sujeto que lo practica se ve obligado a mantener la atención a aspectos tales como su postura, el equilibrio, el movimiento que pone el peso en un pie y luego en el otro, al ritmo de cada paso, a la distancia con la persona de delante y a su propio estado interior.

¿Hay que mantener algún tipo de postura en el Kinhim?

En el Kinhim se camina derecho colocando los antebrazos paralelos al suelo y dejando que los codos sobresalgan ligeramente. El Kinhim está a mitad de camino entre la cualidad de atención que se requiere para sentarse y la cualidad de atención necesaria para el movimiento y estilo del mundo cotidiano.

¿Existen normas para estar en el dojo?

En el momento de entrar y salir del *dojo* o lugar de práctica, es costumbre hacer una pequeña inclinación con la cabeza y el tronco mientras se unen las palmas de las manos. Colocar las dos palmas de las manos unidas y levantarlas hasta cerca de la nariz simboliza *unión* y respeto al tiempo que se siente arrojar todos intereses y preocupaciones personales. Es una manera de comenzar dejando caer al ego en una atmósfera de silencio y reconocimiento. La citada inclinación se repite al empezar y acabar el Za Zen.

¿Existe algún lugar ideal para practicar Za Zen?

La práctica del Za Zen lógicamente opera con mayor facilidad en un entorno natural y silencioso que en un lugar ruidoso. Sin embargo, y dado que es un entrenamiento de la atención existen innumerables *dojos* en ciudades y áreas de gran movimiento y ruido. No olvidemos que los estímulos que un cerebro entrenado recibe, como por ejemplo, bocinas, niños, televisión, vecinos, compañeros etc, no afectan ni perturban en ningún modo el enfoque de la atención ni la nitidez de la presencia. Por otra parte, se debe considerar al Za Zen como un entrenador de la vida cotidiana y sus naturales perturbaciones, atascos, colas, disputas y todos los derivados de la prisa y la vida superficial.

¿Y si se practica en la propia casa de familia?

Se trata de encontrar un espacio en el seno de la misma en el que uno decide no ser interrumpido. Una vez situado en el lugar, existen personas a las que les gusta encender una vela como símbolo de la Luz Mayor e incluso una barrita de incienso que reparta un aroma delicado y puro en el ambiente.

De acuerdo, pero en el caso de poder elegir un lugar ideal ¿dónde estaría éste?

El lugar de Za Zen está en contacto con los manantiales del espíritu universal.

Para practicar meditación Za Zen, ¿es necesario buscar un entorno natural?

El que ha aprendido a concentrarse y a unificar la mente en medio del ruido y la actividad, podrá haber desarrollado una gran estabilidad y flexibilidad. Un estudiante Zen relataba tras un entrenamiento:

“Cuando uno alcanzaba la concentración en su práctica, el ruido, por parte de alguna alquimia misteriosa, se transformaba en un acorde armonioso”

¿Tomamos una taza de té?

José María Doria

jmdoria@terra.es

<http://www.jmdoria.com>