

---

# ¿Qué es el zen?

La palabra japonesa zen significa meditación.

Define una de las escuelas del Budismo del Japón que privilegia la práctica de la meditación sentada que se remonta a la experiencia del Buda Shakyamuni el que, hace dos mil quinientos años, realizó el despertar. Esta práctica contiene la esencia de su enseñanza, cuyo mensaje tiene una dimensión universal.

El zen consiste esencialmente en la práctica de zazen.

El zen no se basa en ningún dogma ni en ninguna ideología. El simple conocimiento de los textos no es suficiente para comprender el zen. El zen propone una práctica-realización experimental, zazen, que abre un acceso directo al conocimiento íntimo de uno mismo.

Esta práctica nos ha sido transmitida por generaciones de maestros, de maestro a discípulo, de persona a persona.

El monje indio Bodhidharma llevó la práctica de la meditación zen a China en el siglo quinto de nuestra era. En el siglo 13, el zen llegó a Japón introducido por Eihei Dogen. Taisen Deshimaru fue a Francia en 1967 y llevó la práctica del zen como le había pedido su maestro Kodo Sawaki al final de su vida. Puso su fuerza y energía en esta práctica. El zen marca con su huella todos los momentos de la vida. Así zazen es el aprendizaje de una sabiduría que se expresa en cada instante: respirando, andando, durmiendo, comiendo, trabajando, pensando, viviendo en armonía con los otros y con el entorno.

Si verdaderamente deseáis realizar lo que es el zen, ¡apagad vuestro ordenador!

Coged un cojín de 20 a 30 cm. de alto, colocadlo a un metro de la pared de vuestra habitación y sentaros sobre él cara a la pared.

Cruza las piernas delante de vosotros de forma que las rodillas se apoyen en el suelo, lo mejor es colocar el pie derecho sobre el muslo izquierdo, el pie izquierdo contra el cojín. También podéis colocar el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Poned después vuestra mano izquierda sobre vuestra mano derecha, las palmas hacia arriba, la punta de los dedos se unen formando con los índices un hermoso óvalo. Los pulgares están horizontales, el canto de las manos está colocado contra el bajo vientre. A partir de aquí enderezad la columna vertebral y estirad la nuca como si quisierais empujar el cielo con la cabeza. Recoged la barbilla. La nariz debe estar en la vertical del ombligo, las orejas en la vertical de los hombros y la mirada posada a un metro delante de vosotros en el suelo.

A continuación cuando estéis bien establecidos en vuestra postura poned atención a la respiración. Observad la inspiración cuando se produce. Estad atentos a la sensación del aire que pasa por las narinas. Sin hacer retenciones, comenzad a espirar lentamente dejando que la espiración vaya hasta el final.

Permaneced tranquilamente sentados sin pensar en nada especial. No busquéis hacer el vacío en vuestra mente. Dejad pasar los pensamientos tras haber tomado consciencia un instante y

volved la atención a la postura del cuerpo y a la respiración. Así vuestra mente perfectamente consciente de lo que pasa, no se estanca en nada y está disponible para acoger la novedad de cada instante sin dejarse llevar por ella. Es lo que el maestro Dogen llamaba *hishiryō*: dejar los pensamientos surgir del no pensamiento y volver a él.

La esencia del Zen está ahí en esta práctica *shikantaza* en la que nos concentramos en el hecho de estar sentados y respirar con un espíritu *mushotoku*, sin deseo de provecho, sin fin, sin elección ni rechazo. Esta práctica que acabáis de experimentar es zazen

Vivir una vida no separada de los otros ni del universo.

En el zen, el ideal y la realidad no están separados. Son como la cara y el envés de una hoja de papel. El ideal se realiza en la vida cotidiana. El zen no recomienda retirarse del mundo, sino al contrario practicar con los otros y estar activo en el mundo del trabajo. En el trabajo, el espíritu de zazen, es el amor al trabajo bien hecho, a la concentración aquí y ahora para cumplir lo mejor posible la tarea, sin egoísmo, el resultado viene dado por añadidura. Así, el *samu*, el trabajo manual se efectúa en los dojos y templos zen respetando el entorno como un servicio dado a la comunidad.

La vida cotidiana es la Vía de Buda. El zen no es un moralismo. No es ni moral ni amoral. La práctica de zazen permite encontrar en uno mismo, despertándose a la realidad de *mujo*, la impermanencia y la interdependencia de todo, la fuente de los preceptos. Por ejemplo no matar, no significa solamente quitar la vida a alguien, lo que sería como matarse a uno mismo, sino también continuar la vida de Buda, continuar practicando zazen. No robar, no es tomar lo que no os pertenece, pues nada nos pertenece definitivamente, llegamos desnudos a esta tierra y no podemos llevar nada a nuestra tumba. Durante zazen el espíritu y los objetos son uno. No hay nada que conseguir, nada que robar, tampoco nada que rechazar. No mentir, es verse tal como uno es, sin ilusionarse y sin ilusionar a los otros. No codiciar, es tener pocos deseos, el objeto del deseo se escapa sin cesar.

La percepción de nuestra solidaridad con el universo es la fuente espiritual de una verdadera ecología. La práctica de zazen reduce el estado de frustración y de agresividad, que son causas de violencia, libera de la ilusión del ego. El espíritu de compasión aumenta. El bodhisattva, que practica zazen comprende el sufrimiento de todos los seres sensibles. Evita crear sufrimiento y ayuda a resolverlo.

En zazen, el más alto deseo espiritual se realiza: encontrar la paz interior y la unidad con todo el cosmos.