
La práctica del zen : una búsqueda del sentido

Conferencia de Roland Yuno Rech - publicada por la AZI en la revue Zen n° 93

¿Cuál es el sentido de nuestro encuentro? ¿Cuál es el sentido de nuestra búsqueda? Depende de las expectativas de cada uno. No hay un único sentido.

La búsqueda del sentido de la vida es una profunda aspiración hacia un absoluto que sería el fundamento de nuestra existencia y sin el que tenemos un sentimiento de carencia y de frustración, pero buscar un sentido supone que un fenómeno, por ejemplo nuestra vida, es el signo de otra cosa, una idea que sigue el significado: la razón de ser, y que serviría para justificarla dándole valor propio.

Este proceso de pensamiento nos instala, de entrada, en la dualidad, de la que puede sacarnos la meditación profunda cuando existe sin sujeto y sin objeto, es decir, sin significado. Es el sentido de liberación, pues ¿quién busca un sentido?

La pregunta sobre la búsqueda del sentido fue el centro de mi vida de los 14 a los 28 años, esta pregunta me hizo abandonar un principio de carrera profesional y partir en un viaje alrededor del mundo en busca de un sentido. Era vital para mí y no hubiera podido seguir viviendo si esa búsqueda no hubiera concluido. Al final me encontré sentado en un zafu en zazen en el templo de Antaiji en julio de 1972 y durante zazen la pregunta sobre el sentido me abandonó.

Me encontraba en un estado de gran paz, de gran libertad interior y me di cuenta de que todas mis dudas, todas mis preguntas, se habían volatilizado literalmente.

¿Quiere decir esto que zazen había contestado a la pregunta? No lo creo. Sencillamente hizo que desapareciera el funcionamiento mental que hace que nos planteemos este tipo de preguntas.

El sentido ya no es lo que se busca en la práctica sino que surge de la práctica.

Esto no quiere decir que no haya realización de un sentido, por supuesto, y esto es lo que intentaré articular. En primer lugar recordando los grandes principios de lo que es la meditación, después, de cómo aparece un sentido a partir de esta meditación como una especie de regalo que se nos da de más por añadidura. El sentido ya no es lo que se busca en la práctica, sino que surge desde la práctica.

Tras mi vuelta a Francia, la práctica con el Maestro Deshimaru me hizo comprender poco a poco lo que había ocurrido durante ese zazen en Japón, y también todas las implicaciones de esa experiencia de zazen respecto a la vida, y sobre todo, para llegar rápidamente a lo esencial, me permitió encontrar, creo, el sentido de la unidad de esta vida.

En efecto, la búsqueda del sentido se impone cuando desaparece el sentido de lo propio, cuando el espíritu queda como contaminado por el pensamiento dualista que domina nuestro mundo actual y exacerba el individualismo y las causas de los conflictos. La meditación permite

reencontrar la unidad **en** uno mismo y con el mundo. Nuestro rostro original antes del nacimiento de nuestros padres.

La búsqueda del sentido comienza a menudo cuando, hundido en la rutina de lo cotidiano, uno queda sorprendido por lo absurdo de una vida mecánica. El síntoma deprimente de una vida de “de casa al trabajo” y “del trabajo a casa”.

Con la pérdida de la fe en Dios y el fracaso de las ideologías llamadas liberadoras, hay una tensión entre deseo de un sentido que de una dirección a nuestra vida y la indiferencia del universo que provoca un sentimiento de absurdo en la vida cotidiana.

Albert Camus escribía: “Se trata de saber si la vida debería tener sentido para ser vivida”, la mayoría de la gente evita esta pregunta o responde con rodeos corriendo tras sus deseos a riesgo, cuando se agotan, de hundirse en la depresión.

El inconveniente de cómo nos vivimos esto son las adicciones en las que uno puede caer. Lo que detendría la búsqueda sería la espera totalmente satisfecha. El Nirvana sería así el sentido profundo de todos nuestros deseos, la búsqueda de su abolición.

Además, si Dios no existe, parece que todo esté permitido y ello contribuye a la crisis de los valores morales que no se resuelve con el conformismo.

Pero el nihilismo sería abolir una posibilidad de sentido más allá de los cinco órganos de los sentidos y de la mente. Este sentido lo daría el sentido de la trascendencia constitutivo del ser humano que se siente prisionero de su ego. Este sentido es la intuición de otra dimensión de la vida llamada a veces despertar original. Este sentido se manifiesta en todas las religiones y espiritualidades, así como en la práctica de la meditación.

En la vía del buda es la bodichita o bodhaisin en el zazen, la aspiración al despertar a la realidad profunda de la existencia que permite poner fin al sufrimiento con todos los seres.

Del origen a la abolición de la pregunta de qué es el zen. Un arte de vivir arraigado en la práctica de zazen. En este mundo de sufrimiento sentarse en zazen es entrar en la misma vía del Buda Sakyamuni. Zazen es la meditación en la que él despertó impresionado por los sufrimientos vinculados a la impermanencia. Se cuestionó el sentido de la vida. La enfermedad, la vejez y la muerte son inevitables y parecen convertir en vanas todas las acciones humanas.

La búsqueda de Sakyamuni fue la del sentido del sufrimiento. Desembocó en una práctica liberadora de las ilusiones y de armonía con la realidad que se convirtió en el sentido de la existencia que sus discípulos hacen voto de compartir con todos los seres.

El espíritu del despertar es el espíritu que aspira a la liberación del sufrimiento. Sin escapar de la realidad de la impermanencia de la vida y de la muerte sino confrontándose con ella en la meditación.

La práctica de zazen es concentración y observación más allá de cualquier dualismo entre sujeto y objeto. El cuerpo vertical es una rayita que une el cielo y la tierra, un nexo de unión entre los dos.

La concentración en el cuerpo y la respiración apacigua la mente y clarifica el espíritu, pues ya no corremos tras nuestros pensamientos ni emociones. No nos apegamos a ningún estado en particular, lo que permite estar presente en la incesante aparición y desaparición de todos los fenómenos que forman nuestra existencia y la del mundo.

La impermanencia pone de manifiesto la ausencia de sustancia de todas nuestras construcciones mentales. Hacerla realidad permite soltar presa y conduce a la unidad de la vida aboliendo la mente que crea separaciones y apegos. Estar simplemente sentado cuando se está sentado basta. La presencia en cada instante más allá del antes y en el después los convierte en instantes de eternidad. No se siente la necesidad de añadir nada a esta experiencia. No se necesitan oraciones ni ceremonias y entonces se pueden hacer con libertad como expresión de esta liberación y de nuestra gratitud hacia el buda y sus sucesores que la hacen posible por medio de la transmisión.

La misma noción de sentido desaparece pues el sentido sólo se busca cuando se ha perdido la unidad. Cuando se es uno con la vida de cada instante, no falta nada, y uno, no está separado de nada.

Observar las ilusiones y el karma permite ver los propios errores y transformarlos, pero es un mérito que se deriva de zazen, un sentido que aparece sin buscarlo.

En el Genjo Koan Dogen dice: "Aprender a conocerse uno mismo es olvidarse de uno mismo". Por medio de la concentración, más allá de las maquinaciones mentales y por la visión justa de la vacuidad de lo que constituye el ego.

Cuando el Genjo Koan habla Dogen de olvidarse, no es olvidarse en el sentido del sacrificio de uno mismo, del rechazo que sería mortificación o negación de uno mismo; sino olvido en cuanto abandono de todo lo que uno mismo crea separación. De todo lo que es apego a un falso ego, a una construcción mental. Se supera la ilusión de ese yo que dice yo... y se toma en serio, se opone a los otros y crea numerosos conflictos y separaciones. De esta manera el "no-si mismo" es el verdadero "sí- mismo", es decir, una existencia sin separación, una existencia que incluye a las demás.

Zazen nos libera de los apegos que perturban la paz del espíritu, las preocupaciones de la vida cotidiana, la avidez, el odio, la agitación y el letargo; las dudas y todas las maquinaciones mentales tales como la idea de un yo separado. Sólo permanece una conciencia atenta y ecuánime que no se estanca en nada, ni siquiera en los estados estáticos que algunos interpretan como satori. La verdadera liberación consiste en percibir intuitivamente la ausencia de sustancia de todos los fenómenos por el hecho de que están condicionados por su interdependencia. De esta manera uno puede despertar de sus ilusiones, iluminar sus sombras, lo que nos evita proyectarlas sobre los demás y sobre el mundo que nos rodea. Ello permite acoger lo otro tal y como se presenta, sin juzgarlo a través de nuestras categorías mentales. Entonces, el valor que anima inconscientemente nuestra vida es el amor benevolente y la simpatía hacia todos los seres.

Recuperamos nuestra unidad original con todo el universo, cualquier sentimiento de carencia desaparece y la necesidad de sentido se abole. La verdadera naturaleza de nuestra existencia se hace realidad en la vida sin separación.

“Sin por qué es la rosa”, decía Ángelus Silesius. La cuestión del sentido surge de una carencia, el no estar en unidad con la vida de cada instante que busca compensaciones en el haber, riquezas, conocimientos, poder, sentido.

Zazen nos despeja de la pregunta y de lo que la provoca. En ku, la última vacuidad, no hay sufrimiento, ni origen del sufrimiento, ni cese del sufrimiento.

No hay separación entre sujeto y objeto, entre significativo y significado, entre acción y finalidad que alcanzar. Coincidimos con Wittgenstein cuando escribe: “La solución al problema de la vida se encuentra en su disipación”. La vida que emana de ellos o manifestación de una armonía con el dharma, con el orden cósmico. El sentido profundo aparece cuando ya no se espera, no se busca, pero se nos ofrece por añadidura, es el regalo de zazen.

¿Un sentido más allá de todos los porqués. Por qué interroga la causalidad, hemos nacido en esta condición a causa de nuestro karma pasado. Sakyamuni lo comprendió en la meditación que hizo de él un despierto. Las doce causas interdependientes nos mantienen en el ciclo del samshara, su funcionamiento implica que nuestra existencia está hecha sólo de interdependencia, así que no tiene sustancia propia, por lo tanto el egoísmo ha de abandonarse y se manifiesta el sentido de profunda solidaridad con todos los seres. Y se convierte en respuesta a la pregunta: ¿Para qué?

El sentido de la vida del o de la que despierta a esto, y que por lo tanto es un bodhisattva, es la realización de sus votos altruistas fundados en la compasión. Es vivir en armonía con la verdadera naturaleza, hacer realidad el “no-si mismo” y existir sin avidez.

Los votos del bodhisattva no pueden hacerse realidad por nuestra voluntad personal, pues el ego no puede salvar a nadie y el que cree que hay egos que salvar tampoco es un ser despierto. El espíritu sin objeto “*mushotoku*”, hace realidad los votos pues deja actuar la naturaleza de Buda. Nuestra vida está animada por un sentido del despertar de forma intuitiva.

Hacer realidad la última vacuidad nos permite renunciar a un fundamento absoluto en el bien o en el mal, lo que impide cualquier dogmatismo o fanatismo. Ello nos hace incapaces de cometer el mal, *sohaku makusa*, y esta incapacidad es mucho más importante que todos los debates sobre la moral.

Las paramitas o prácticas liberadoras no son sólo medios hábiles para perfeccionarse en la vía, sino la expresión de la sabiduría y de la compasión del despertar. Son los valores que orientan la vida de los practicantes y hacen que vivan en armonía con el despertar hecho realidad en meditación. Es la fuente de sentido y de valores para nuestras vidas. Esta armonía es el criterio de la realización. Os presento algunos casos que la ilustran.

Dar no es posible porque no poseemos nada, ni siquiera nuestro cuerpo nos pertenece. Vivimos de prestado. Dar es devolver lo que hemos recibido. Ello confirma el desapego provocado por *sin jin datsuraku*, el abandonar provocado por la concentración sin objeto en zazen. El don libera del veneno de la avidez, beneficia a quien recibe y hace feliz al que da. Materializa nuestra solidaridad con todos los seres sensibles.

Los preceptos del zen son la realización del *dharma*. No son prohibiciones sino valores que expresan la naturaleza de Buda en la vida cotidiana. En la ordenación se transmiten como

reglas de vía, recomendaciones de no hacer el mal, hacer el bien y de hacer el bien por los demás.

En la práctica de la meditación se descubre la vacuidad de todas las discriminaciones mentales y el Maestro Dogen recomienda no pensar ni en el bien ni en el mal. Ello no conduce al nihilismo moral pues simultáneamente el abandono del apego al ego, causa de los tres venenos y por lo tanto del mal; ya no nos permite cometer el mal. No es que no se deba cometer el mal ni que en la vacuidad el bien y el mal ya no existan, sino que en la conciencia hisiryo no se puede cometer ningún mal.

De esta manera, en la no-separación, es imposible matar, ni tan siquiera agredir.

Robar supone el apego a un objeto que en realidad no existe.

Mentir es imposible cuando uno se mira en el espejo de zazen y cuando zazen dirige nuestra vida.

La mala sexualidad resulta de la carencia de amor, del encierro en el ego y de la ausencia de empatía. Zazen desarrolla esta empatía sin la que no hay verdadero amor.

Intoxicar el cuerpo y la mente hace imposible la práctica de zazen pues se notan con gran intensidad sus efectos perturbadores. Cuidar de uno mismo, tener una mente sana en un cuerpo sano, es estar receptivo a la naturaleza de Buda. Entonces todas las frustraciones que conducen a las adicciones desaparecen.

Las reglas y preceptos del zen son, en primer lugar, normas relativas a las que uno se conforma sin apegarse a ellas, después se convierten en la expresión del despertar transmitido. La paciencia es un ejercicio de soltar presa, pero cuando no hay nadie que suelta y nada que soltar se hace realidad a verdadera libertad.

Entonces toda la energía se puede utilizar naturalmente para hacer realidad la vía con los demás que en el fondo no están separados de nosotros mismos. Aunque aparentemente son diferentes a nosotros mismos. Esto es la manifestación de la compasión y la expresión de la sabiduría.

Los criterios de una vida justa se interiorizan y se manifiestan en la práctica, se vuelven inútiles cuando nos recargamos constantemente de esta práctica en zazen, entonces nuestro ego ya no vive, sino que Buda vive en nosotros.

Esto significa que a la vez despertamos de nuestras ilusiones y despertamos a la realidad. Todo se convierte en ocasión de practicar la vía. Cada día es un buen día y cada lugar un buen lugar para actualizarlo.

Lo que funda los valores del zen es la realización de la vía sin separación o naturaleza de Buda. Implica no hacer a los demás lo que no querríamos que nos hicieran y actuar en armonía, no con respecto a la voluntad de Dios, sino con esa naturaleza de Buda presente por todas partes en cada existencia.

Los rituales del zen no son más que la expresión de nuestra gratitud con respecto a los Budas, Bodisatvas y enseñanzas que nos han puesto en contacto con esta vía. La vida cotidiana, y en particular el trabajo, lejos de ser una tortura son una celebración de la naturaleza de Buda.

El Samu es práctica de concentración y de despertar y un servicio a la comunidad.

El espíritu está alegre como el del tenso, el cocinero zen, feliz de poder alimentar los tres tesoros, Buda, Dharma y Sangha.

El sentido del sufrimiento es que es el síntoma del no despertar a la última realidad, no se resuelve acumulando progresivamente buenos méritos y eliminando las ilusiones que no tienen sustancia. No buscamos el Nirvana más allá del Samsara, lo hacemos realidad en el Samsara. Libres de los tres venenos y viviendo en armonía con lo que somos: Budas.

El sentido de nuestra vida no es expiar el pecado original ni el mal Karma pasado sino vivir en armonía nuestra verdadera naturaleza original.

El zen es una vía directa que hace realidad inmediatamente la realidad sin sustancia. En la vacuidad ya no se discrimina, no se crean conscientemente valores. Los valores aparecen como expresión del despertar a la naturaleza de Buda, es decir, la existencia sin separación.

No hay un sentido que conseguir, pero el sentido se hace realidad cuando el espíritu se abre al Dharma. Es lo que hace que el Dharma sea transmitido desde Sakyamuni hasta nosotros con los preceptos y el Kesa, es lo que llamamos Shoden nobupo.

Entonces podemos comprender que todo predica el Dharma. Es el sentido de Muyo sepo, la enseñanza del Dharma por los seres inanimados. El espíritu de Buda de manifiesta en el zazen, pero también en la naturaleza, en todos los seres que nos presentan Inmo, la realidad tal y como es más allá de las impurezas de la mente. Ser consciente de ello nos permite comprender un sentido de unidad con la naturaleza y, de forma natural, emplear todo de nuestra parte para preservar las condiciones más sanas de vida sobre la tierra.

La respuesta a la pregunta de por qué se encuentra en el cómo. Cómo vivir en armonía con lo real.

No hay una respuesta última al por qué ni al para qué. Por interdependencia no tiene comienzo ni fin. Siempre hay un antes y un después, pero no se pueden agarrar.

El sentido de la vida del practicante del Zen no lo dicta la voluntad de otro, surge de la intimidad hecha realidad con la naturaleza esencial que compartimos todos los seres. Un vacío infinito y nada sagrado, dijo Bodhidharma, haciendo de la vacuidad la esencia de una vida desinteresada y realmente de armonía con el Dharma.

La práctica de la meditación nos da acceso a un sentido para nuestra vida, pero nada nos obliga a creer que es el único y verdadero sentido de la vida para todos. Este sentido único es lo que algunos creyentes pretenden imponer a los demás.

Incluso si Dios no existe, ello no quiere decir que todo esté permitido, pues nuestra naturaleza de Buda tiene sus exigencias y la dirección que hemos de tomar se nos muestra en la vida de

práctica de todos los budas y patriarcas. Cuando a nuestra vez la practicamos entramos en resonancia con ellos, lo que estimula y alimenta la Fe. Pero lo que hace que sea profunda no es practicar la vía para liberarse de la vida en el Samsara, sino liberar la vida del Samsara haciendo realidad el no nacimiento y la no muerte, más allá, y la identificación con nuestro ego.

Para terminar creo que precisamente el hecho de que el tema de la búsqueda del sentido suscite vuestro interés muestra que esta última búsqueda del sentido es urgente y que es una ocasión que se ha de aprovechar para dar testimonio de que hay posibilidades de despertar y de transformar nuestra manera de ser, que son simples, que se trata de sentarse, de volver la mirada hacia el interior, de aprender a conocerse uno mismo, de olvidarse, de abrirse a la dimensión de la comunión con todos los seres y que a partir de allí el sentido se manifiesta en nuestra vida.