
La especificidad del zazen en la escuela Soto

Por Roland Yuno Rech

El maestro Dôgen, fundador de la escuela zen Sôtô en Japón, no quería que la práctica de la meditación que enseñaba a partir de su experiencia junto al maestro Nyojo en China, fuera considerada como específica en el sentido de especial. Para él zazen era Butsudo, la Vía de Buda, la esencia del budismo. No era entonces, un medio para obtener el despertar y alcanzar la liberación. Enseñaba shikantaza, solo sentarse, sin utilizar las otras prácticas budistas.

Pero si estudiamos cuáles eran las características de la meditación practicada y enseñada por Shakyamuni según los sutras más antiguos redactados en pali, encontramos la descripción que dio en el Bhayabhérava-sutta, 4° sutta del Majjhima-nikaya. Es la meditación que él practicó la noche de su Despertar. Las describió como las cuatro etapas de dhyana, que son otras tantas etapas de desprendimiento o del soltar la presa.

En la primera etapa se abandonan los deseos y los pensamientos ineficaces. Se experimentan la alegría y la felicidad nacidas de la separación de los bonnos. Pero permanecen el razonamiento y la reflexión. Con su abandono el meditante entra en el segundo dhyana que es el apaciguamiento interior, la unificación de la mente desprovista del razonamiento y de la reflexión, nacida de la concentración y que consiste en felicidad.

Después con el desapego de esa felicidad, el practicante entra en el tercer dhyana hecho de ecuanimidad, de consciencia y de vigilancia en donde queda la felicidad pura. Luego, con el abandono de esa felicidad y de la tristeza el practicante penetra el cuarto dhyana donde no hay ni placer ni dolor pero que es pureza perfecta de atención y de ecuanimidad.

Es en ese estado que Shakyamuni declaró haber visto sus vidas anteriores y comprendió la ley del karma y las Cuatro Nobles Verdades. Lo que se volverá un método progresivo con sus etapas pre-establecidas, mientras que shinjin datsuraku enseñado por el maestro Nyojo y realizado por el maestro Dôgen, es un soltar la presa inmediato de todo apego y de cualquier obstáculo en la concentración total en la postura sentada y en la respiración, y en el abandono de cualquier objeto pensante.

Para Dôgen cuando es practicado de manera justa, el zazen es en sí mismo despertar y liberación. La consciencia hishiryo es lo que revela la realidad tal cual es. Concentrado en el cuerpo y en la respiración, soltando la presa de todo apego, zazen nos re-armoniza con esa realidad. El maestro Deshimaru llamaba a eso “volver a nuestra verdadera condición normal”.

Más adelante Shakyamuni subrayó que esos estados de dhyana eran todavía estados condicionados e impermanentes e insistió más aún sobre la práctica de la atención justa tal como la describe en el Satipatana sutta: la atención al cuerpo y a la respiración, a las sensaciones, al mental y a los objetos mentales, a sus factores de aparición y de desaparición y por lo tanto a su impermanencia y a su vacuidad.

Terminaba su sermón diciendo que aquel que practicara eso, incluso solo una semana, realizaría el despertar. Es lo que se volvió la práctica de Vipassana. Eso se asemeja también a la

observación que con la concentración, constituye el punto común de todos los métodos de meditación budista. Encontramos esa práctica en el makashikan enseñado por el budismo Tendai que el maestro Dôgen comenzó a estudiar cuando se hizo monje. Shi quiere decir samatha o concentración, y kan vipassana u observación: es un método para abandonar sus ilusiones y realizar el despertar.

Encontramos esas recomendaciones también en el zen de la escuela del Norte siguiendo la enseñanza de Jinshu que la describía como la práctica que consiste en limpiar el espejo de la mente sin cesar para no dejar que el polvo de las ilusiones se deposite en él. Eno objetó que en la vacuidad el espejo no existe, ¿cómo el polvo podría depositarse en él?

Esa intuición abrupta de la vacuidad se volvió la esencia de lo que se llamó el “zen súbito” que parece haber prevalecer sobre la escuela del zen gradual originado por Jinshu. El zazen de la escuela Sôtô es también una práctica-realización que es incumbencia del “zen súbito”. Dôgen habla de shusho ichinyo: práctica y realización son unidad.

Pero una de las especificidades del zen Sôtô fue de rechazar esas oposiciones sectarias como lo hace al principio del Sandokai el maestro Sekito: “Hay diferencias entre las capacidades de los hombres que son más o menos acusadas, pero en la Vía no hay patriarca del Norte ni patriarca del Sur”. Encontramos esas características en la enseñanza de Nyojo que Dôgen relató en el Hokkyoki donde el 15° mundo, tanto influenciará la enseñanza de zazen por el maestro Dôgen que merece ser citado integralmente. El responsable del templo (Nyojo) enseñaba: “La práctica del zen (zazen) es cuerpo y mente abandonados. No os hace falta quemar incienso, rendir homenaje, recitar el nembutsu, hacer penitencia o recitar los sutras. Practicad solo la sentada con un solo espíritu (shikantaza)”. “Yo [Dôgen] pregunté: “¿Qué es cuerpo y mente abandonados (shinjin datsuraku)?” El maestro Nyojo contestó: “Cuerpo y mente despojados es zazen. Cuando hacéis zazen con un solo espíritu estáis liberados de los cinco deseos (propiedad, sexo, alimentos, honores, sueño) y elimináis los cinco bonno (avidez, cólera, pereza, susceptibilidad (o irritabilidad), duda)”.

Destaquemos que Nyojo no dice que hay que eliminar los deseos y los bonnos como si quitáramos el polvo depositado sobre el espejo, sino que nos liberamos. Eso traduce bien lo que caracteriza el zazen del maestro Dôgen como siendo una práctica-realización del despertar.

Pero lo que continúa concierne el rechazo de las oposiciones sectarias. Dôgen pregunta: “La idea de liberarse de los cinco deseos y de eliminar los cinco bonno se enseña también en las escuelas doctrinales. ¿Significa eso que hacéis referencia a alguien que practica el Gran y el Pequeño Vehículo?”. Nyojo contestó: “los descendientes del patriarca Bodhidharma no deben evitar arbitrariamente las enseñanzas del Gran o del Pequeño Vehículo. Si un discípulo traiciona las enseñanzas santas del Tathagata, ¡cómo podríamos considerarlo como un descendiente de los budas y de los patriarcas!”

Ese mundo muestra cómo Dôgen heredó de ese espíritu vasto de su maestro y que caracteriza el zazen de la escuela Sôtô como una práctica de liberación inmediata. La enseñanza de los cuatro estados de dhyana se volvió una vía del despertar progresivo con sus etapas pre-establecidas, mientras que shinjin datsuraku, enseñado por el maestro Nyojo y realizado por el maestro Dôgen, es un soltar la presa inmediato de todo apego y de todo obstáculo, en la concentración total en la postura sentada y la respiración, y el abandono de cualquier objeto

del pensamiento. Esa práctica-realización caracteriza el zen Sôtô: no-separación entre práctica y despertar, entre meditación y acción, entre seres sensibles y budas, entre uno y la naturaleza y entre uno y los demás.

Este retorno a la unidad de antes de las separaciones creadas por las discriminaciones mentales, es el retorno al despertar original y por lo tanto remedio a dukkha, esa insatisfacción profunda que no puede colmar ningún objeto de deseo y que la multiplica.

Esa liberación no es aquella tan limitada del Pequeño Vehículo y que consiste en desaparecer en un nirvana concebido como una salida definitiva del samsara. Mientras que el zazen de la escuela Sôtô, fiel en eso al espíritu del Mahayana, es practicado en la no-dualidad entre samsara y nirvana, realizada en la visión clara de la vacuidad de todos los objetos de apego, incluso el nirvana mismo. También el maestro Nyojo le había dicho a Dôgen: "A pesar que los santos y los sabios, que realizaron un satori solitario no se apegan a su experiencia de zazen, les falta la gran compasión". Por lo tanto no son como los budas y los patriarcas que consideraban la gran compasión como primordial y se sentaban en zazen haciendo el voto de salvar a todos los seres sensibles. Por esa razón en numerosos dojos zen se canta directamente, después del zazen, los cuatro grandes votos de los bodhisattvas que expresan el espíritu de compasión que aparece del zazen donde cualquier separación entre sí y los demás esta abolida por el abandono natural de la ilusión egótica.

Es también lo que contribuye a la especificidad del zazen de la escuela Sôtô respecto a las prácticas terapéuticas llamadas muchas veces de "consciencia plena" y en las cuales la consciencia permanece llena del apego a la ilusión de un ego separado y que se cree autónomo. Podemos felicitarnos por que la meditación búdica sea finalmente reconocida como remedio al sufrimiento, y sobre todo bajo su forma terrible de depresión y melancolía. Pero reducida a una técnica para reparar un ego ilusorio la meditación "consciencia plena" no alcanza la profundidad del zazen de Buda por el error de no osar confrontarse a la vacuidad de sus objetos de apego. Así es que tiende a favorecer lo que se llama "la deriva del materialismo espiritual", que extrae la práctica de zazen de su contexto religioso, en el sentido positivo del término "religioso"; es decir, lo que nos une a la realidad profunda de nuestra vida que es sin separación de todas las existencias. El mismo riesgo existe con todas las técnicas de meditación que se apoyan sobre objetos mentales tales como koans, visualizaciones, mantras, identificación a las deidades. Son muchas veces presentadas como medios hábiles para aquellos que no se atreven a confrontarse con el carácter abrupto de la meditación sin objeto.

Pero remplazar un objeto de apego por otro es como dar un caramelo a un bebé que llora: eso puede atenuar provisoriamente su tristeza pero no resuelve la causa, y que puede llevar más tarde una tendencia a toda clase de adicciones que nuestra sociedad provee. Uno de los mejores remedios a esos peligros es que la meditación se enseñe por maestros competentes. De ahí la urgencia en preocuparse por su formación.

En fin, como decía el maestro Dôgen, zazen no se limita a la postura sentada. La meditación bien comprendida no separa la práctica en un dojo y la práctica de la Vía en todas las actividades cotidianas, que son otras tantas ocasiones de realización cuando se hacen con una gran concentración y sin espíritu de provecho personal. Es así que la meditación cumple su función esencial de reconciliación con la verdadera naturaleza de buda que no le pertenece ni a uno ni al otro pero que compartimos con todos los seres y que nos reúne.