
Zen y medio ambiente

Conferencia de Roland Yuno Rech

Nuestra civilización occidental, cuyo modo de pensar se extiende al mundo entero, es una civilización técnica, orientada hacia el dominio y la explotación de la naturaleza. La crisis actual en la relación del ser humano con su medio ambiente no es un mero accidente de trayecto dentro de un proceso de progreso infinito, es la manifestación de una actitud desequilibrada del ser humano con respecto a la naturaleza, cuyo origen se remonta a las fuentes de nuestra cultura.

El mito de Prometeo simboliza la actitud del ser humano occidental que se apega al desarrollo de la mente intelectual como medio de satisfacer sus deseos materiales. Ahora bien, ningún objeto puede satisfacer totalmente el deseo fundamental del ser humano, que es una búsqueda de unidad con la naturaleza. Cuanto más se descuida esta aspiración espiritual, más se asiste a la incesante multiplicación de sus deseos. Esto se ha vuelto el principal motor de la economía de los países occidentales, y se ha traducido en una degradación constante del medio ambiente natural y en un derroche de recursos no renovables del planeta, sin considerar las múltiples contaminaciones. El desarrollo de deseos artificiales no es sino un encadenamiento al ego limitado que no hace más que engendrar insatisfacción, miedo y agresividad. La competición individual se traduce, en el plano internacional, en competición entre naciones, tanto en el plano económico como militar. De esta competición resulta un empobrecimiento de los más pobres, tanto en los denominados países desarrollados como en los del tercer mundo.

Revolución espiritual

Los problemas del medio ambiente no podrán, pues, ser resueltos sino mediante una verdadera revolución espiritual. El zen puede ayudar a ello puesto que es una vía de armonización del ser humano con el orden cósmico, a través de la práctica diaria de la meditación sedente.

Mantenerse sentado frente a la pared significa dejar de perseguir objetos externos y aprender a conocerse íntimamente a sí mismo.

Con su cerebro izquierdo, el ser humano ha desarrollado un pensamiento abstracto que le ha posibilitado adquirir cierto dominio de la naturaleza, pero que lo ha desconectado de la relación íntima con el medio ambiente. El pensamiento fundado en el lenguaje verbal es por esencia dualista y crea la desconexión entre el ser humano y el mundo. Esta desconexión engendra soledad y frustraciones que el ser humano trata de compensar desarrollando aún más su influencia sobre la naturaleza por medio de la técnica. Practicar zazen posibilita recobrar una relación inmediata, íntima, con la naturaleza, una visión poética del mundo, una participación en la vida que por sí sola puede corregir en profundidad la voluntad de poder del ser humano convertido exclusivamente en «*homo economicus*».

La no-técnica

La actitud dualista de nuestra civilización lo transforma todo en técnica, y la actitud técnica es lo que crea la crisis entre uno mismo y el medio ambiente. Esta actitud consiste en hacer algo siempre con vistas a un futuro provecho. Las cosas más simples y naturales, como amar, expresarse, incluso meditar, se convierten en técnicas, medios para conseguir otra cosa. Hacer

zazen es abandonar esta actitud y dar media vuelta. No se practica zazen para conseguir el satori sino que, practicado sin objetivo ni afán de provecho, zazen en sí mismo es satori. Cuando nos percatamos de ello, cada cosa de nuestra vida se vuelve práctica del despertar. Cuando un monje le preguntó al maestro Joshu: « ¿Cuál es la esencia del budismo?», Joshu simplemente le respondió:

—*¿Has comido?*

—*Sí, maestro.*

—*Entonces, ve a lavar tu cuenco.*

Las acciones simples de nuestra vida diaria, con total atención al aquí y al ahora, son la práctica de la Vía de Buda. Esta total atención implica respetar y proteger todo como nuestros bienes más preciosos y es lo que ha llevado a los monjes a crear formas de arte como el arte floral, cuyo objetivo era prolongar la vida de las flores obsequiadas al Buda o de las flores estropeadas por una tormenta. El arte de jardinería también es expresión de este sentimiento de unidad con la naturaleza y con todo el universo.

Pero la raíz de estas prácticas es la realización de nuestra naturaleza más profunda en zazen. Se actualiza cuando dejamos de querer asir o rechazar. En ese momento, nuestra unidad con la naturaleza, con Dios o Buda, con la más alta dimensión de la existencia humana, se realiza naturalmente, como cuando una flor se convierte en flor al abrir sus pétalos.

La ecología del sí-mismo

Aunque se hable de ecología, hay un desfase entre lo que se sabe acerca de aquello que desencadenan las técnicas modernas en el medio ambiente natural y lo que realmente se hace por solucionarlo, como si se creyera imposible detener la contaminación y la degradación del medio ambiente.

La conquista de la naturaleza se ha hecho mediante el desarrollo de la mente dualista y abstracta, mediante la mente matemática que la que predomina el enfoque cuantitativo sobre el cualitativo, el tener sobre el ser. La técnica reduce la esencia al fenómeno, el ser al ente. No es sorprendente que Dios esté muerto en semejante perspectiva. El problema es que el ser humano también ha perdido sus verdaderas raíces, su verdadera naturaleza divina o naturaleza de Buda.

La eficacia en el dominio de la naturaleza se ha traducido en la reducción de la intuición y de la creatividad. Tras haber conformado la naturaleza con sus técnicas, el ser humano se ha vuelto un engranaje que ha de conformarse al modelo tecnocrático que ha creado.

La ecología recuerda principios fundamentales sobre las leyes del equilibrio natural, de la interacción entre los seres vivos y el medio; pero sin cambio radical de mentalidad, las ideas ecológicas seguirán siendo poco influyentes.

Practicar zazen es cambiar nuestra actitud aquí y ahora, empezando por nuestro medio ambiente inmediato. La contaminación está en las mentes antes de manifestarse en la atmósfera, en el agua, en la tierra.

Practicar zazen es abandonar el ego y percatarnos de nuestra interdependencia y de nuestra solidaridad con todo el universo.

Energía e impermanencia

La relación con el medio ambiente se sitúa también en el plano de la energía. Estamos constituidos por los mismos elementos y por la misma energía que todo el universo. Emplear demasiada energía crea un desequilibrio no sólo en el medio ambiente sino en uno mismo.

Demasiado alimento o una alimentación demasiado rica arruinan la salud. Durante las *sesshin*, consumimos una comida más ligera y natural. Sin dogmatismo, zazen reeduca nuestro instinto alimenticio. Demasiada comodidad debilita la resistencia. La vida en el zen consiste en recurrir a un modo de existencia simple sin buscar demasiado confort o lujo. El ideal del monje zen consiste en vivir con su cuenco y su *kesa*. Demasiada información vuelve abstracta nuestra relación con el mundo. El zen es recobrar la experiencia directa de la vida.

Los monjes zen muy a menudo han establecido su dojo en la naturaleza, en las montañas, cerca de los ríos. Pero no era un apego romántico a la naturaleza. Como zazen, los fenómenos naturales expresan la enseñanza de Buda más allá del lenguaje y de las fabricaciones de lo mental.

Hay monjes que han despertado al oír caer una piedra, al ver una flor de melocotonero, o incluso al oír el ruido del torrente en el valle. Estos fenómenos naturales han sido ocasiones para percatarse de su unidad con todo el universo.

Finalmente, nuestro medio ambiente es un mundo movedizo, impermanente. Nuestro ego, que busca una felicidad estable, se topa con esta impermanencia de los fenómenos. Por eso, la mayor parte de las religiones ha buscado la felicidad en el más allá. En ciertas escuelas del budismo, se busca el nirvana más allá del mundo de los fenómenos. Pero zazen se sitúa más allá del dualismo entre el entorno fenoménico (el *samsara*) y el nirvana, porque este dualismo es todavía un apego de nuestro ego. Cuando se abandona este ego, ya no hay necesidad de huir del *samsara* o de buscar el nirvana. El bodhisattva del budismo Mahayana vive y practica en el mundo de los fenómenos para ayudar a todos los seres a resolver su sufrimiento y realizar el despertar.

Tal es el ideal de vida que la práctica de zazen nos propone a cada uno de nosotros.