

¿Cómo acercarse al zen?



Kusen (enseñanza oral) del maestro zen [Dokushô Villalba](#)

Valencia, 1-3-89.

La enseñanza del Buddha ha sido perpetuada a través de un linaje de maestros, de la India a China, de la China a Japón, de Japón a Europa y España. Este es el verdadero Zen.

¿Cuál es el punto fundamental en la práctica de la verdadera Vía transmitida? La respuesta es la práctica justa. La práctica justa de zazen no se refiere únicamente a la postura de zazen considerada como una técnica de meditación o de relajación.

En el «Fukanzazengi», «Los Principios Universales de zazen», se dice: «Zazen no tiene absolutamente nada que ver con la posición sedente ni con la posición acostada». Es decir, el verdadero zazen no se ciñe a una postura corporal, sino que influye en todos y en cada uno de nuestros pensamientos, emociones, sensaciones, gestos y actos de nuestra vida. Es un error pensar que zazen es una técnica de meditación que practicamos con nuestro cuerpo y nuestra mente dos o tres veces

por semana.

El verdadero zazen debe ser practicado con todos los fenómenos durante toda la vida. Y para aprender a hacerlo no hay otra manera que estudiando el Zen bajo la dirección de un maestro de la Transmisión. Así ha sido hasta ahora y así continuará siendo. Éste es el Zen que nos interesa. No existe otra manera real de acercarse al Zen.

Por muy interesante que nos parezca el arte o la estética Zen, la mística cristiana aplicada al Zen o al contrario, el Zen tomado como una terapia o la filosofía y el pensamiento Zen mismo, debemos comprender claramente que todos estos acercamientos han surgido como interpretaciones parciales del verdadero Zen transmitido.

De la misma forma que es cierto que toda pregunta contiene en sí misma la respuesta, también es cierto que la profundidad, la calidad y la autenticidad de nuestra práctica de zazen dependen de la profundidad de nuestra aspiración y de nuestras expectativas.

Un camino de mil millas comienza con un paso. Si este primer paso es dado en una dirección errónea, nunca podremos recorrer las mil millas en dirección correcta. Como se dice en el arte del tiro con arco: «Un error de una décima de milímetro en el momento de partir la flecha se transforma en varios metros al llegar a su objetivo.»

El Zen es la esencia del Budismo; sin embargo, la práctica de zazen se sitúa más allá de cualquier religión, de cualquier filosofía o ideología. La práctica de zazen beneficia a todas las personas que se entregan a ella con una actitud seria, profunda y honesta, sean cuales sean sus creencias personales.

En la práctica de zazen encontramos un hecho objetivo: la regulación de los procesos corporales, mentales y emocionales. Cualquier persona puede experimentarlo sin necesidad de tener una fe específica en el Buddha. No obstante, el zazen transmitido por los Buddha y Patriarcas no es una técnica meditativa que pueda ser aplicada independientemente de nuestra actitud ante la vida, ante nosotros mismos o ante los demás.

Practicar zazen en un sentido profundo implica un replanteamiento de nuestra manera de ser. Una pregunta clave: ¿por qué nos acercamos al Zen?

Cada persona tiene una actitud diferente. De entre todas las actitudes hay algunos estereotipos, por ejemplo aquellos que acuden por curiosidad, con un gran interés pero sin estar dispuestos a hacer ningún esfuerzo, sin tener siquiera claro qué es el Zen. Están también aquellos que desean aprender una técnica para relajarse, para estar mejor porque en realidad no quieren cuestionarse nada acerca de su propia

vida. Hay otros que tan sólo quieren pertenecer a un grupo, sentirse arropados, formar parte de algún colectivo, ser amados y escuchados, tener amigos y salir del anonimato de la ciudad. También se acercan aquellos que buscan algo pero sin saber qué en concreto; sienten un cierto malestar en su vida y cierta insatisfacción espiritual, pero no tienen su búsqueda aún definida.

Estos tipos de personas acuden al Zen igual que podrían acudir a cualquier otra corriente de tipo espiritual, terapéutica o humanista. Estas personas que llegan con esta actitud, si no la transforman, suelen abandonar la práctica de zazen tarde o temprano, ya que tienen la sensación de no sacar ningún provecho, puesto que su aspiración es insuficiente.

Están también aquellos que han leído libros sobre Zen, que se sienten intelectualmente atraídos por la enseñanza del Buddha y desean practicarla, pero de la teoría a la práctica hay un abismo que sólo aquellos con una determinación fuerte pueden superar. Son muchos los que leen y pocos los que practican realmente.

Después están aquellos que, hayan leído o no libros sobre el Zen, lo que buscan es una profunda revolución interior a vida o muerte, que la necesitan como una bocanada de aire fresco para poder seguir viviendo, y no como un pasatiempo o una manera de rellenar su tiempo de ocio. A estas personas les basta la lectura de una frase o una palabra del maestro para que su intuición despierte como un sol a medianoche iluminando su clara determinación de entregarse en cuerpo y alma al estudio y la práctica del Zen.