

El cuenco de madera



Clark Strand

El cuenco de madera en el que los monjes budistas suelen tomar su alimento, y que a menudo constituye su única pertenencia personal, es el símbolo de la sencillez y la humildad. También lo es de la vacuidad. La imagen del cuenco sirve así al autor de eficaz metáfora para describir la esencia de la práctica de la meditación (zen). «[El estado de] meditación, cuando llega, resulta no ser más que un simple cuenco de madera», explica. Y es precisamente esta sencillez la auténtica clave de la práctica meditativa. En palabras finales de este ex monje zen: «Si quieres ser sincero, sé sencillo; si quieres meditar, sé modesto».

A lo largo de las páginas, el autor de esta obra nos va introduciendo a la práctica meditativa de un modo sencillo, claro y eficaz. Cada capítulo no llega a superar generalmente las dos o tres páginas de extensión, sumando brevedad a la gran amenidad de sus explicaciones. Todo ello con un lenguaje libre de terminología abstrusa y demás eruditismos. Su lectura resulta así una verdadera delicia. En este sentido, el libro hace honor a la sencillez que predica, siendo este uno de sus grandes méritos.

El otro gran mérito del libro es el que su autor se expresa en todo momento desde la subjetividad de su propia experiencia meditativa de muchos años de práctica, intercalando valiosas anécdotas personales que van desde sus años de juventud a los de madurez. Ello nos permite contextualizar mejor su aproximación a la práctica, y entender la evolución que ha sufrido en el tiempo, sus sucesivos refinamientos, sus opiniones, así como su integración y comprensión actuales. Posibles discrepancias aparte, todo ello confiere al libro una gran honestidad.

«Este es un libro que te enseña a meditar solo, pero funciona mejor si puedes hacerlo en grupo. No exige un maestro ni viajar a un lugar especial. Tampoco es particularmente complicado. No olvidarás con facilidad su contenido, y si alguien te pregunta qué es lo que estás haciendo, después de leerlo deberías ser capaz de explicárselo con facilidad. En realidad, tras haberte escuchado, quizá incluso desee intentarlo por sí mismo. Lo único que necesitas es desear seguir siendo un principiante, olvidar alcanzar la posición de experto y no tratar la meditación como una preocupación neurótica o una tarea, sino como una especie de hobby. Es decir, debes conservar un espíritu liviano y amistoso respecto a lo que estás haciendo. No es nada del otro mundo, pero funciona.» (De la Introducción.)

Sin embargo, queda ya bien claro desde el principio de esta obra que la meditación no puede enseñarse. Porque aquello que puede enseñarse será un conocimiento, como mucho un método de filosofía, pero no la meditación misma, la cual es una experiencia eminentemente práctica. La

llamada es pues a la práctica.

Un libro editado hace tres años pero que bien merece ser reseñado. Todavía disponible en los fondos de catálogo.

Reseña bibliográfica de Kepa Eguiluz (practicante del Dojo Zen de Bilbao)