



# LA COMUNICACIÓN Y LA TRANSMISIÓN DEL DHARMA

Uxio Outeiro

Discípulo del maestro zen Dokushô Villalba

En una ocasión que no viene al caso, le dije a un amigo las siguientes palabras: “estoy muy tranquilo, no tienes que preocuparte por mí”. La verdad es que lo dije sin casi aire en los pulmones y con una voz temblorosa. Tenía una sensación de tensión en el diafragma, y mis hombros estaban contraídos. A pesar de mis palabras, mi amigo interpretó, con buen ojo, que yo tenía miedo, pero que quería esconderlo. Así que me dijo, “ya lo sé”, y me pasó un brazo por el hombro, realmente reconfortante.

Es bien sabido que expresar emociones con palabras puede ser tremendamente difícil. Todos lo hemos probado, y conseguirlo es un mérito de poetas. Sin embargo, expresar emociones con el cuerpo es casi inevitable. Una de las características de las emociones, en tanto que procesos cognitivos, es precisamente la de tener una expresión corporal involuntaria, que puede ser vista, notada, y por lo tanto comunicada a nuestro interlocutor. Por ejemplo, mi cuerpo comunicó a mi amigo el miedo que yo intentaba esconder.

Hace ya décadas que se sabe que para el ser humano solo una pequeña parte de lo que comunica está en el significado de las palabras. Otros factores, como el tono de voz o el lenguaje gestual, llevan mucha más carga de información que las palabras propiamente dichas. Incluso se ha creado una ecuación, que se suele dar por buena: 7% las palabras, 38% el tono de voz y 55% el lenguaje corporal. Y sin embargo, solemos ser esclavos de la literalidad, y nos aferramos a las palabras, a aquello que nos cuentan, o lo que nos contamos con ellas sobre nosotros mismos y los demás.

Cuando venimos a un retiro zen en Luz Serena, muchas veces lo hacemos por haber leído libros. Unas palabras escritas en unas hojas de papel pegadas nos contaron una historia, en un momento preciso, dando lugar a unas emociones que nos trajeron aquí. Pero cuando nos damos cuenta de que en un retiro no se habla, el silencio es ensordecedor. Al principio nuestras palabras internas ocupan toda nuestra cabeza, pero poco a poco, también ellas se van callando. La comunicación verbal va dejando paso al silencio interno, que nos permite ser más conscientes del contexto en el que estamos, así como de nuestra corporeidad, y la de aquellos que nos acompañan. En el silencio, renunciamos al 7% que suele ocupar nuestra atención, para abrazar el restante 93% de nuestro ser.

Por eso, la comunicación humana que se da en un retiro es más esencial y profunda que cualquier

poema. También es más necesaria. En unos ojos que se cruzan está la información más básica que puede ser transmitida, y que podríamos traducir como simplemente “estoy aquí”, o “te veo”. Y esa simple constatación es tan profunda, y comunica tanto, como si tu mejor amigo te pasara el brazo por el hombro cuando tienes miedo.

En el Zen se dice que la transmisión del Dharma se hace más allá de las palabras, y es verdad. Pero cabría decir también que se hace más acá, descubriendo el cuerpo propio e incluso ajeno, y su inserción en el mundo. El Dharma se comunica en libros y en palabras, pero lo realmente importante es «transmitirlo», lo que implica ir descubriendo, y corporeizando, las emociones que ni siquiera nos dejábamos saber que teníamos. Y por eso, cuando salimos de un retiro, nos sentimos más plenos, y en gran conexión con personas con las que nunca hemos hablado. Así se hace la Sangha.