

12. ZEN

La palabra *zen* es afín al término pali *jhana*, y ambos derivan del sánscrito *dhyana* (meditación). El intercambio cultural que culminó en el zen japonés vincula la tradición Visuddhimagga a través de la escuela de meditación Ch'an de China. Los cambios sufridos en el viaje a través del tiempo y el espacio desde la India del siglo v al Japón actual son más evidentes en doctrina que en los detalles de la práctica. Las diferencias doctrinales, en modo muy parecido a las que existen entre el budismo theravada y el mahayana, han recalcado estos cambios y oscurecido las similitudes. Algunas versiones de meditación zen, o *zazen*, continúan siendo idénticas a la atención intensa o la percepción profunda. Como ocurre con la atención, todas las variedades de *zazen* amplían su enfoque desde la meditación en posición sentada hasta toda la gama de situaciones vitales del meditador.

Importa el *zazen* práctico del zen, pero no se aconsejan los estudios extensos de las escrituras. El antiguo maestro Dogen, de la secta Soto (1971: p. 62) declaró:

Al margen de lo bien que digas conocer... las doctrinas esotéricas y exotéricas, en tanto posees una mente que se aferra al cuerpo, contarás en vano los tesoros ajenos, sin conseguir siquiera un céntimo para ti mismo.

Al igual que el vipassana, el zazen comienza con una base firme de concentración; se emplea una amplia variedad de técnicas de concentración. En la terminología zen, samadhi o jhana es la «gran fijación» o «un estado de unicidad» en el que las diferencias entre las cosas se disuelven de manera que aparecen al meditador en el aspecto de igualdad. Esta es una etapa intermedia en la senda hacia la comprensión definitiva del Zen. Suzuki (1958: p. 135) advierte: «Cuando este estado de gran fijación se considera como definitivo, no hay vuelco, ni explosión de satori, ni penetración, ni percepción de la Realidad, ni corte de las ataduras del nacimiento y la muerte». Las absorciones profundas no bastan, son pasos necesarios pero insuficientes hacia la iluminación. La sabiduría de la percepción sigue a continuación y fluye del samadhi.

Entre las técnicas zen hay algunos métodos peculiares para obtener el jhana. Uno de ellos, el *koan* (usado principalmente por la secta Rinzai), es un rompecabezas absolutamente imposible de solucionar por medio de la razón. Su «solución» radica en trascender el pensamiento liberando la mente del meditador de la trampa del lenguaje (Niura y Sasakki, 1965). Al aspirante se le asigna un koan de este estilo: «¿Cómo era tu cara antes de que nacieras?» o «¿Qué es Mu?», y reflexiona en él constantemente. Al

margen de lo que esté haciendo, cuando otros asuntos invaden su mente, los abandona de inmediato y vuelve a su koan. Al descubrir que su mente racional es incapaz de resolver lo insoluble, alcanza una intensidad febril de concentración, de la que surge una frustración suprema. Cuando esto sucede, lo que antes era un koan totalmente expresado se reduce a un fragmento emblemático, por ejemplo, simplemente «Mu». Cuando por fin se agota su facultad discursiva, llega para el meditador el momento de la «comprensión». Su pensamiento cesa y entra en el estado de *daigi* o «fijación». Su koan «revela todos sus secretos» cuando él logra el samadhi (Suzuki, 1958).

Yasutani, un moderno roshi que fue a enseñar a Norteamérica, utilizaba el koan para sus estudiantes más avanzados. Asignaba a los principiantes concentración en los movimientos respiratorios. Veía como objetivo del zazen no procurar la inactividad de la mente en jhana sino «aquietarla y unificarla en medio de la actividad». En consecuencia, sus estudiantes practicaban las técnicas de concentración hasta que desarrollaban un poco de *yoriki*, fuerza mental que surge de la concentración mental. Los frutos del *yoriki* son la ecuanimidad, la determinación y una madurez potencial en el estudiante para el *Kensho-godo*, el despertar *satori* que consiste en «ver en tu naturaleza verdadera.» Cuando el estudiante utiliza un *koan*, por ejemplo, su samadhi llega a la fruición cuando hay «una unidad absoluta con Mu, una absorción absoluta en Mu... esto es madurez.» En este punto, «dentro y fuera se mezclan en una sola unidad.» Con esta experiencia samadhi, *Kensho-godo* puede tener lugar, y en este

estado «verá cada cosa tal como es». Una experiencia *kensho* dada puede recaer en cualquier lugar dentro de una amplia gama de profundidad, grado y claridad.

Joriki refuerza el satori del meditador. Esto le ayuda a extender su despertar más allá de la sesión de zazen en sí. El joriki que desarrolla en su zazen cultiva el efecto satori hasta que finalmente conforma todo el resto de su vida cotidiana. Cuando el estudiante adquiere cierto control sobre su mente mediante ejercicios de concentración en un solo objeto, como contar los movimientos respiratorios, o ha agotado su mente racional con un koan, el roshi Yasutani con frecuencia le somete a un método más avanzado llamado *shikan-taza*, «sentarse solamente». En esta clase de meditación zen, el estudiante domina un estado realzado de conciencia concentrada sin ningún objeto primario. Se limita a permanecer sentado, muy consciente de todo cuanto sucede en él y a su alrededor. Se sienta alerta y atento, libre de puntos de vista o pensamientos discriminadores, simplemente observando. Esta técnica es muy similar al vipassana. Una práctica relacionada es el «zazen móvil», en el que entra plenamente en cada acción con una atención total y una conciencia clara. Esto corresponde a la «atención desnuda» descrita en el Visuddhimagga. Kapleau (1967) ha señalado estos paralelos próximos y cita un sutra pali clave sobre la atención como una «prescripción» para el zazen:

En lo que se ve debe haber sólo lo visto;
En lo que se percibe debe haber sólo lo percibido;
En lo que se piensa debe haber sólo el pensamiento.

Existen muchas clases de «satori» en la práctica zazen, algunos de los cuales pueden ser experiencias de jhana, etapas en la senda de la percepción. Por ejemplo, Yasutani advierte a sus estudiantes, que deben ignorar *makyo*, visiones y sensaciones intensas. Dicen que éstas pueden surgir cuando la capacidad del estudiante para concentrarse se desarrolla hasta un punto dentro del alcance de *kensho*, del mismo modo que fenómenos similares pueden surgir cuando el meditador se aproxima al nivel de concentración de acceso. Kapleau describe una etapa de «falso satori», a veces llamado la «cueva de Satán», en que el meditador experimenta una profunda serenidad y cree que ha llegado a su comprensión final. Al igual que sucede con el pseudonirvana de la senda vipassana, esta pseudoemancipación debe superarse. El impulso definitivo hacia la iluminación, tal como lo ha descrito Kapleau (1967: p. 13) también se adapta a las etapas previas al nirvana en la senda de vipassana: los esfuerzos del meditador están «impulsados, por un lado, por una servidumbre interior que se experimenta dolorosamente —una frustración con la vida, el temor a la muerte o ambas cosas— y por otro lado la convicción de que a través del satori uno puede conseguir la liberación.» Yasutani observa que el satori suele seguir a un período de samadhi. En un ensayo sobre su propio adiestramiento zen, D. T. Suzuki dice de la primera vez que obtuvo el samadhi, reflexionando en el koan Mu (1981: p. 29):

Pero este samadhi por sí solo no es suficiente. Uno tiene que salir de ese estado, despertar de él, y ese despertar es prajna.

Ese momento de salir del samadhi y verlo tal como es... eso es el satori.

Los maestros zen recalcan la necesidad de madurar un satori inicial a través de más meditación hasta que finalmente impregna toda la vida del meditador. Semejante fruición plena significa un estado mental aquietado más allá de cualquier necesidad de práctica posterior. Suzuki (1949) describe este estado final de la mente como uno en que los hechos de la experiencia cotidiana se toman como vienen; todos los acontecimientos entran en la conciencia del meditador y son recibidos sin ninguna reacción. Esta falta de reacción, clarifica Blofeld (1962), «no significa un desinterés como en un estado de trance, sino un estado de mente de brillante claridad en el que los detalles de cada fenómeno se perciben, aunque sin evaluación o adhesión».

Hui Hai, un antiguo maestro zen, lo expresó así: «Cuando las cosas suceden, no respondáis: mantened la mente alejada de toda actividad reflexiva». El maestro zen del siglo xiv Bassui advirtió que el zazen «no consiste más que en mirar en la propia mente, sin despreciar ni estimar los pensamientos que despierta». Esta postura neutral constituye a la vez el medio y el fin en el zen, y puede extenderse, más allá de permanecer sentado en actitud de zazen, al resto de la jornada del meditador. Ruth Sasaki (*Miura y Sasaki*, 1965: p. xi) detalla:

El practicante experimentado de zazen no se limita a permanecer sentado en su cojín, en actitud sosegada. Los estados

de conciencia alcanzados primero sólo en la meditación se han hecho gradualmente continuos, al margen de las demás actividades a las que pueda entregarse.

La etapa final del zen es la «no mente», y en ella la claridad espontánea de satori se manifiesta en todos los actos de uno. Aquí se juntan medios y fines, y la postura de atención se forma en la conciencia del meditador como un conocimiento pleno carente de cohibición. Tras haber experimentado la impermanencia de todas las cosas, que «la vida es dolor, que todas las formas son *ku*, vacías o nulas», cesa de aferrarse al mundo fenoménico, aunque continúa actuando.

Reconociendo la profundidad de esta transformación de la personalidad, el zen recalca poco los preceptos morales. Más que limitarse a imponer preceptos desde el exterior, su cumplimiento emerge desde dentro como un producto secundario del cambio que puede procurar la conciencia zazen.

Thomas Merton (1965) señala que las enseñanzas zen heredan el espíritu del taoísta Chuang Tzu, el cual estas palabras (p. 112):

Ni impulsos, ni apremios,
ni necesidades, ni atracciones:
entonces tus asuntos
están bajo control.
Eres un hombre libre.