

El Buda nació en la India unos 5 siglos AEC. Unos 600 años después, sus enseñanzas, que habían llegado a constituir toda una filosofía y religión con distintas escuelas y sectas, llegaron a China. Ahí encontraron el confucianismo y el taoísmo, tradiciones ya viejas que resistían este intruso foráneo. Sin embargo, con el tiempo fue asimilado en China pero bastante transformado por su encuentro con el taoísmo. El nombre que los chinos dieron a esta nueva escuela fue "Ch'an", lo cual transcribe la palabra sánscrita "dhyana", que significa "meditación". Este budismo transformado llegó posteriormente a Vietnam, Corea, y Japón. Los japoneses pronunciaban "Ch'an" como "zen" y por eso conocemos esta tradición hoy en día como el budismo zen.

En nuestra serie sobre las filosofías de oriente, hemos visto hasta ahora el hinduismo, el budismo y el taoísmo, principalmente a través de textos clásicos: los Upanishad, el Bhagavad Gita, las sutras del Buda, el Tao Te Ching, y los escritos de Chuang Tzu. La tradición zen es notable por la ausencia de textos canónicos como estos. Sin duda, hay una literatura propia de sutras, koans (como veremos más adelante) y otros textos, pero nada que sea rector y doctrinal. En general, esto se debe a que el zen pone mucho énfasis en la experiencia directa en vez de conocimiento y argumentos. Aquí vemos la influencia del taoísmo y su cautela con respecto al lenguaje. Los conceptos que el lenguaje emplea hacen distinciones que a fin de cuentas son ilusorias porque lo conceptual y lo teórico hablan de generalidades y abstracciones, mientras que el mundo en que uno vive es concreto, aquí y ahora. El lenguaje tiene su utilidad, pero nunca puede captar la totalidad de la realidad, o lo que los medievales llamaban la hecceidad. Esto es lo que le interesa a uno que practica el zen, la experiencia de la realidad tal como es, no tal como unas palabras lo puedan representar. Si fueras a un restaurant y vieras a alguien comiendo el menú, dirías "qué hombre más tonto, ha confundido símbolos de la comida por la comida misma".

La finalidad de la práctica zen es la iluminación, un estado en el que la realidad se percibe y se experimenta de forma simple y directa libre de las convenciones ilusorias que la mente humana se le impone, parecido a ver un territorio tal como es en su inmediatez sensorial libre de las divisiones, fronteras, mediciones y demás elementos artificiales que un mapa se le impone. Para alcanzar esta experiencia inmediata, hace falta un proceso digamos de depuración. Este proceso no es más que la meditación. Ahora bien, en la tradición zen, hay dos formas en que la meditación se lleva a cabo, y por lo tanto dos escuelas principales: la escuela Rinzai y la escuela Soto.

En la escuela Rinzai encontramos el uso del famoso “koan” como parte medular de la meditación. Un koan es una pregunta o acertijo paradójico que no es susceptible a una respuesta lograda con el razonamiento lógico. El maestro le hace esta pregunta al alumno quien pasa largo tiempo meditándola. En determinados momentos pasa con el maestro a discutir su avance. Con la ayuda de sus observaciones y comentarios, el alumno va perdiendo los hábitos mentales que impedían su clara percepción de la realidad hasta que logra penetrar la esencia del koan, y ver su verdadero significado. La finalidad de este tipo de meditación es la iluminación, o lo que esta tradición llama “satori”. El satori se da en un flachazo, casi siempre cuando el alumno menos lo espera.

En la escuela Soto, las cosas suceden de una manera distinta. Su fundador, Dogen, veía el deseo del ego de alcanzar la iluminación como parte del problema. La iluminación no es algo que se adquiere por medio de un esfuerzo, sino algo que ha estado ahí desde un principio. ¿Cómo es eso? ¿Fuiste alguna vez un niño? Claro, como todos. Pues los niños ya son seres iluminados. Su forma de ser es directa e inocente. Todo lo que dicen y hacen es espontáneo y natural a diferencia de la artificialidad del adulto donde todo pasa por análisis y filtros de censura. Dado eso, el punto de la meditación es darse cuenta de esta iluminación original. Es un proceso de profundizarse en uno mismo, un proceso gradual, a diferencia de la iluminación repentina de la escuela Rinzai.

A pesar de esta diferencia, lo que las dos escuelas tienen en común es su rechazo del dualismo entre sujeto y objeto. Esta distinción es lo que posibilita en general la postura teórica. La palabra “teoría” proviene de *theoros* lo cual significa “espectador”. El espectador, el sujeto, aísla un objeto que luego trata de forma conceptual y discursiva, es decir, con argumentos lógicos que establecen relaciones de secuencia y validez entre los objetos. El problema con esto, según el zen, es que es incapaz de captar la realidad como una simple totalidad. Los dualismos siempre favorecen un aspecto sobre el otro, por ejemplo, el idealismo pone énfasis en lo mental o espiritual mientras que niega o disminuye el lado material, y vice versa con el materialismo. Lo que vemos a lo largo de mucho pensamiento en Occidente es una serie de oposiciones binarias que excluyen un término a favor de otro: hombre/mujer, mente/cuerpo, bueno/malo, etc.

La práctica zen rechaza esta forma de abordar las cosas. No es teórica y discursiva, sino intuitiva y experiencial, comunicando al señalar lo que quiere decir de forma directa. El ejemplo clásico de eso es cuando el Buda, en su primer discurso después de iluminarse, sostuvo una flor ante el público reunido y vio en la cara de

uno de ellos que había entendido su mensaje. Pero casi siempre es una comunicación verbal muy peculiar. Por ejemplo, un hombre se acerca a Bohdidharma, el fundador del Zen, pidiendo su ayuda. Le dice, "Mi mente está perturbada. Por favor, tranquilice mi mente". Dice Bohdidharma, "Tráigame su mente y se la tranquilizaré". Dice el hombre, "Siempre que busco mi mente, no la encuentro". Responde Bohdidharma, "Pues ya! He tranquilizado su mente".

Este tipo de cuento o conversación es muy común en el zen. No es un diálogo razonado; ningún argumento se elabora; sino que se provoca una realización o insight que efectúa un cambio en la conciencia o la percepción lo cual responde y resuelve la duda que uno tenía. Más que argumentos, estos cuentos o koans se parecen a chistes. Los chistes no se explican, sino que se captan. Si hay que explicar un chiste, entonces no produce su efecto deseado - la risa. De igual manera, si el koan tiene que ser analizado o explicado, entonces no produce su efecto deseado - la iluminación. Ésta es la comunicación directa. O bien uno ve el punto de forma inmediata, o no lo ve en absoluto.

Una metáfora básica en la filosofía occidental es la de la mente como un espejo que refleja la realidad. Ha habido muchas propuestas acerca de cómo pulirla para que refleje bien la realidad. En Oriente existe una idea muy parecida, la de que con la meditación uno puede pulir y depurar la mente para que esté pura y limpia. Para el maestro zen, esto es bastante raro. ¿Por qué? Pues, preguntemos ¿por qué la gente se acerca al budismo o el zen o cualquier otra escuela o tradición de este tipo? ¿Por qué busca a un maestro que les enseñe o les guíe? Evidentemente, porque perciben que algo está mal con su forma de vivir, con su forma de ver y experimentar las cosas. Pues, imagínate que percibieran algo mal con su cuerpo. Buscarían no a un maestro, sino a un médico y esperarían que el médico les quitara el dolor o el problema para que el cuerpo volviera a funcionar de forma natural y espontánea sin que uno esté consciente de él.

El maestro zen diría que es exactamente lo mismo con la mente, que el fijarse en ella o el estar consciente de ella sólo perpetúa el problema. La meta, curiosamente, es alcanzar un estado de ser parecido al de los animales, como un perro o un gato. ¿Alguna vez has visto a un perro meditando, pensando en su mente y tratando de pulirla? Obvio que no. Seguro lo has visto en un pose meditativo, pero simplemente está descansando o disfrutando el sol. El punto es que su conducta es natural y espontánea, no artificial y calculada. Este último es el problema con el que el maestro se enfrenta con sus alumnos, un problema que se debe a aquello que nos distingue de los animales. ¿Qué es? La racionalidad, como decía Aristóteles hace

tanto tiempo. Y eso se debe a nuestra capacidad de crear símbolos. Más que animales racionales, somos animales simbólicos. Duplicamos la realidad en la mente al crear símbolos, o palabras, para las cosas de nuestra experiencia. Entre los símbolos que creamos son símbolos para nosotros mismos, quizá el símbolo más potente que hay ya que permite ese dualismo de sujeto y objeto. De esta manera, la mente se convierte en un objeto de estudio y control y lo perverso es que llegamos a identificarnos con esa mente, con la idea que tenemos de nosotros mismos. Es esa idea la que muchos tratan de pulir y purificar en la meditación.

Pues bien, imagínate que te das cuenta de eso. Has leído libros sobre el zen o has visto vídeos como éste, y dices "Pues sí, qué loco, yo no soy mi idea de mí mismo". ¿Pues qué crees? Con eso, sólo sigues enunciando símbolos y abstracciones; sigues atrapado en la auto-referencialidad de la mente. Si tu práctica de meditación consiste en ideas sobre el zen, si vas con tu maestro y le cuentas con orgullo tu comprensión de ideas filosóficas sobre las paradojas de la mente, tal como hago en este vídeo, seguramente te responderá como respondió un viejo maestro zen en un cuento por ahí. Dirá "¡Te apesta del zen!"

Un monasterio zen es muy distinto de una facultad de filosofía. Lo que menos vas a oír son debates y discusiones sobre el zen. ¿Qué encontrarás? Pues, monjes meditando, sin duda. En el zen, la práctica de meditación se llama "zazen" que significa "meditación sentada". Pero no lo hacen como una actividad distinta y apartada de la vida en general. El zazen es una actividad mental que se extiende a toda actividad de la vida. Trabajando en la cocina o en la huerta es zazen también, o comiendo, o durmiendo, o caminando, hasta estar sentado en el baño es zazen.

Con todo esto, vemos que el problema no es la mente como tal, sino el concentrarse en ella, el intento de controlarla y pulirla. Los chinos manejan el concepto de wu-hsin, que significa literalmente no-mente o sin-mente. La idea no es que uno deje de pensar, sino que lo haga de forma natural y espontánea, sin ser un observador de su propio pensar. Con respecto a los pensamientos de análisis y observación de nuestro propio pensar, un maestro zen dice lo siguiente: "Si intentas parar los segundos pensamientos que surgen, entonces la mente que hace la acción de parar y la mente que es parada se dividen, y esto no conduce a la tranquilidad mental. Eliminar ciertos pensamientos con otros pensamientos es como tratar de lavar sangre con sangre".

Nuevamente, todo esto suena bien. Te das cuenta de que el contrario de la naturalidad y la espontaneidad es la artificialidad y el control intencional. Sabes que debes soltar esa intencionalidad consciente, ¡pero el propio intento de hacerlo, el

propio hecho de tenerlo como una meta a alcanzar, sólo perpetúa el problema! Aquí tenemos la paradoja de ser intencionalmente espontáneo. Es una contradicción términos que parece tan difícil remediar como cuando te dicen que no pienses en un elefante rosado. No puedes hacer más que pensar en ese elefante.

Entonces ¿qué hacer? Un buen maestro zen te diría: "Si no puedes evitar pensar en el elefante rosado, piensas en él a propósito, intencionalmente?" O sea, tienes la intención de ser intencional? No, obviamente no. De repente, te das cuenta que tu propia intención consciente es espontánea, que este ego observador surge de tu yo natural. En seguida, todo este rollo auto-referencial se deshace sólo, aniquilado en su propia trampa. En cierto nivel, es imposible no ser espontáneo, y ves que todo este tiempo luchabas en un tiro de cuerdas entre dos manos, ¡y lo que no viste hasta ahora era que las dos manos eran tuyas!

Vemos en esto algo del sabor de la experiencia zen, de resolver un problema, un nudo gordiano, no a través de argumentos y lógica, sino cortándolo con un flachazo de insight. Para el zen, la mente no es un espejo que debe pulirse, sino que es como el cielo o el mar. Los pájaros y los peces pasan por el aire y el agua sin dejar rastro alguno. Su paso por ahí no ensucia nada, no crea ningún problema, sino que deja todo tal como era antes. Los pensamientos igual para el zen. Hay que dejar que pasen por la mente sin tratar de controlarlos o inhibirlos. El pájaro y el pez atraviesan el aire y el agua sin fijarse o estar consciente del medio en que viajan. Es la misma idea en el zen. El medio en que viaja el ser humano no es algún éter espiritual con el que se hace contacto sentado en un cojín meditando. El medio es la vida misma, es el caminar, es el trabajar en la huerta, es pelando papas en la cocina. Para el budismo zen, ser espiritual o iluminado no significa estar pensando en lo divino o en cosas espirituales mientras uno pela las papas. Ser espiritual o iluminado consiste en simplemente pelar las papas de forma directa y con atención o con lo que en inglés llaman "mindfulness" o conciencia plena. Agregarle la espiritualidad y la religión como cosas distintas o superiores a la vida misma no hace falta. Todo discurso sobre la espiritualidad es simplemente eso, discurso, símbolos. Fijarse en eso es como fijarse en el dedo que señala la luna en vez de la luna misma.

Bueno, todo lo que he dicho en este vídeo no es fruto de mi experiencia propia, sino de mi lectura de grandes maestros como Daisetz Suzuki, Thomas Merton y Alan Watts. Dejo información bibliográfica aquí abajo en la descripción. En este serie sobre las filosofías del Oriente, hemos tratado el hinduismo, el budismo, el taoísmo y el zen desde la filosofía, desde una consideración de las ideas que caracterizan sus respectivas tradiciones, cosa que en sí misma es valiosa porque así

uno puede enterarse de otras formas de ver las cosas. Sin embargo, en estas tradiciones, no es sólo cuestión de ver y entender, sino de experimentar y vivir. O sea, se trata no sólo de una transformación de la conciencia, del orden de ideas, sino de una transformación existencial, en la propia forma de vivir, por lo que no basta el nivel teórico o filosófico. Hace falta práctica meditativa con un maestro, y ese maestro no soy yo. Si buscas un maestro de verdad, espero que lo que hemos visto en estos vídeos te habrá preparado un poco para el camino que te espera.