



VIVIR EL ZEN

Meditación - *Dhyana Paramita*



Prácticas Ilustrativas:

- Practicar Zazen cada día, individualmente y con nuestra Sangha en los horarios propuestos

- Silenciar la mente y simplemente estar presente en cada oportunidad que encontremos adecuada para practicar

- Respirar profundo y con atención, dándonos cuenta del aquí y ahora

- Practicar Zazen siempre con una mente de principiante

La Perfección de la Meditación

El término sánscrito *Dhyana* (*Jhana* en Pali) se traduce como concentración, atención, o meditación. Esta perfección también se la asocia con el término *samadhi*, el estado de absorción o ensimismamiento. El Maestro Robert Aitken diferencia estos dos términos explicando que *dhyana* es la forma y el método de hacer meditación (o Zazen) mientras que *samadhi* es la condición para hacerlo. Dice Aitken que, como forma y método, el arquetipo de esta perfección es el mismo Buda sentado en meditación; como condición, el arquetipo es Eso que no se puede describir, que es inefable, que es el misterio insondable de los místicos. El *samadhi* es ese estado de unicidad de todo, en el que sólo hay la conciencia pura, sin vestigios del yo.

Desde el punto de vista del zen, esta *paramita* es el despertar y el cultivo diario de nuestro verdadero Ser para actuar desde nuestra mente-corazón en cada momento de nuestra vida ordinaria. La práctica de esta perfección nos ayuda poderosamente a revelar lo que realmente somos y cómo estamos conectados con el resto de seres y con el universo entero. Esta *paramita* implica el compromiso con el despertar de nuestra naturaleza esencial para ayudar a los demás seres a liberarse del sufrimiento.

Como todas las *paramitas*, también esta fluye de nuestra naturaleza esencial cuando intencionalmente, con atención plena, dejamos ir todas las distracciones externas que nos perturban y todas las obstrucciones internas que surgen en nuestra mente, cuando “cuerpo y mente caen”, como afirma Dogen Zenji.

Siendo nuestro camino la práctica del Zen y por tanto del Zazen (convencionalmente traducido como meditación sentada), el texto sobre esta *paramita* se referirá principalmente al Zazen, pero también a otros métodos de practicar la meditación.

La explicación de Senzaki Nyogen (1876-1958), Maestro Zen Japonés, sobre el Zazen es muy resumida y precisa. Dice: “el Zazen no es una tarea difícil. Es una vía que te dirige a tu hogar, algo tiempo perdido. Y no toma mucho tiempo encontrar ese hogar. De hecho, si te sientas firme y bajas la vista, inspiras y espiras con calma, las distracciones de afuera y las obstrucciones de tu mente desaparecen y te das cuenta que el hogar perdido está aquí mismo, en este mismo instante. Y te sientes en paz y feliz, libre

totalmente de tus pensamientos ilusorios, de tus ambiciones transitorias y de tus emociones negativas: serenidad y paz”.

Entonces “el color de la montaña, la blancura de la nieve, el sonido del valle, todo junto es la voz y la santa postura de Buda Shakyamuni” como dice el Maestro Dogen Zenji.

Zazen es vivir la experiencia de la unidad, que es también la experiencia del vacío, de la fuente original de todas las cosas. Nuestra postura inmóvil como una montaña, el ritmo de nuestra respiración alineado al del universo, nuestra mente abierta al espacio infinito, son ESO, esa presencia absoluta que permea y a la vez configura a todos los seres y fenómenos del cosmos.

Al realizar esta unidad comprendemos que todo pensamiento, palabra y acción que ponemos en movimiento influye directamente y sin mediación sobre todo el universo. Esta unidad a la que conduce el Zazen aclara nuestra visión sobre Eso que somos en realidad, sobre la interdependencia (inter-siendo) de todas las cosas que existen y la impermanencia de todos los fenómenos.



Una vez más, la práctica del Zazen es la realización de la unidad. Cada elemento de la postura que asumimos es una expresión de esta unidad. El *mudra* cósmico que formamos con nuestras manos manifiesta nuestra unidad con el cosmos. Nuestra sentada firme y erguida se enraíza en la tierra, pero también apunta al cielo, juntándolos en una unidad en la que somos a la vez partícipes y co-creadores. La respiración fluye circular en nuestro cuerpo, uniendo su centro, el *hara*, con la coronilla. En esta experiencia de unidad nos damos cuenta de que son los apegos, pensamientos, emociones y sentimientos del ego los que perturban la gracia y el goce de esta unidad. Cuando el ego se desvanece entonces “cuerpo y mente caen” y realizamos que la sentada inmóvil y nuestra presencia consciente son la Vía misma.



Esta unidad también nos permite caer en la cuenta de que la práctica del camino no está separada de la vida ordinaria y más bien se realiza plenamente en ella. En la práctica del Zazen no nos concentramos en algo (mantra, idea, objetivo) ni nos separamos de todo lo demás; tampoco buscamos la experiencia de un estado especial o elevado de conciencia, aún si le ponemos el nombre de iluminación. Y cuando tenemos algún vislumbre de nuestra naturaleza esencial que nos causa paz profunda y sublime regocijo, no nos quedamos ensimismados como habiendo logrado una meta final. Como dicen los maestros: después de la iluminación, vuelve a la lavandería.

Otro aspecto importante de la meditación es no considerarla como una rutina que debemos realizar, ya sea individualmente o en la *Sangha*. Una actitud esencial de la práctica es la libertad que nos hace ver cada oportunidad de práctica de una manera fresca y renovada; la libertad que nos incita a asumir una "mente de principiante" (Maestro Zen Shunryu Susuki: 1904-1971) cada vez que practicamos. Así la práctica no deviene en rutina sino en una dinámica vivificante. Se podría decir que el Zazen, la meditación, desde este punto de vista, no es un sustantivo que denota un estado, pero más bien es un verbo que refleja una acción: la de desvelar nuestra naturaleza original.

La Maestra Zen Berta Meneses, *Jiku'an* (Ermita del Vacío y de la Compasión) nos enseña que práctica del Zazen requiere una actitud de no objeto, no apego y no detención. No objeto significa la práctica sin pensamientos ni imágenes; sin metas que alcanzar, sin razonamiento ni palabras; sin análisis ni conclusiones. Quiere decir que sólo existe un gran silencio de la mente que tiene apoyo en la postura y en la respiración profunda y calmada.

No apego desde luego a las cosas, a las emociones y sensaciones, a las ideas, a los problemas, a las personas ... Es ser consciente del sí mismo, de Eso que se manifiesta en todo y que no tiene necesidad de apropiarse ni apegarse a nada. En el no apego surge la verdadera libertad que permite fluir a nuestro Ser real.

No detención es no querer retener nada, no apoderarse de nada, es decir, ser libre de las ataduras del deseo. Es también darnos cuenta que siempre hay un nuevo horizonte, más y más amplio, más allá de un momento ilusorio de euforia, incluso de un instante de claridad total, que puede ser lo que en la práctica del Zazen se conoce como *kensho*. No detención es ir más allá del solaz de esta experiencia.

El Zen y la práctica del Zazen tienen su raíz en el budismo Mahayana. El budismo Theravada (Hinayana) nos ofrece otra forma y método de practicar esta perfección de la meditación. Bhante Henepola Gunaratana (1927), monje budista Theravada, explica la práctica de *Samatha* y *Vipassana*, términos Pali que se traducen respectivamente como quietud de la mente (*stillness*) y como conciencia clara (*insight*). En primer lugar, en *Samatha* se trata de dejar la mente quieta, concentrada en un objeto, que puede ser una oración, un canto, una imagen o una idea, de tal manera que la mente no se distraiga ni divague. Esta concentración brinda como resultado un estado de embelesamiento o éxtasis que dura el mismo tiempo que la práctica.

En cuanto a la meditación *Vipassana* o de conciencia o intuición clara, Gunaratana manifiesta que se fundamenta en la concentración como una herramienta para dismantelar las barreras de la ilusión que nos impide percibir la luz de la realidad. En este proceso de demolición de estas barreras, creadas por el ego, el practicante es guiado hacia un examen intenso de algunos aspectos de su propia existencia. Es un proceso lento, gradual y puede tomar años, pero al final el practicante se encontrará en presencia de la luz, habrá logrado su liberación, que es la meta del budismo Hinayana.

Bhikkhu Bodhi (1944), un monje budista Theravada que ha escrito extensivamente sobre el budismo y la meditación enfatiza en que el objetivo de la meditación *Vipassana* es aprender a percibir la verdad de la impermanencia (el cambio constante de todas las cosas), la insatisfacción (o el sufrimiento como traducción convencional de *dukkha*, Pali), y la insubstancialidad (no-yo) de todos los fenómenos. En este aspecto se asemeja a la práctica del Zen.

Esta forma y método de meditación ha dado lugar a una expansión rápida en los últimos años de la práctica de la "atención plena" (*mindfulness*), especialmente a través de las enseñanzas de Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Tara Brach, Sharon Salzberg (*insight meditation*) y de su aplicación en el control del estrés iniciado por Jon Kabat-Zinn (Mindfulness-Based Stress Reduction). En esta expansión el *mindfulness* ha penetrado las esferas de la terapia y de las empresas, lo que estaría bien, pero en muchos ámbitos ha perdido su base ética y su raíz budista, convirtiéndose en lo que se ha denominado "*McMindfulness*" (David R. Loy, Maestro Zen).

El Maestro Zen y Monje Benedictino Willigis Jager (1925-2020) nos habla y exhorta a la contemplación, como otra forma --en este caso cristiana-- de lograr la

experiencia mística de la esencia divina que ES (no solo está en) cada uno de nosotros. La meditación, dice, estimula las potencias del alma, pero la contemplación va más allá porque "silencia la razón, la memoria y la voluntad. Todas las potencias del alma están pasivas y ninguna idea, visión, emoción, pensamiento o contenido son admitidos". Es un puro mirar, una presencia en el espacio infinito del amor. Para Jager, la contemplación es la tercera etapa de un proceso místico de ascensión que empieza con la oración verbal: *oratio*; sigue con la oración meditativa: *meditatio*; y culmina con la oración contemplativa: *contemplatio*.

Dentro del budismo tibetano (*Vajrayana*) se encuentran varias formas y técnicas de meditación como el *tonglen*, traducido como "recibir y enviar", tomando el dolor y sufrimiento de los demás y enviando luz y paz. También practican el *lojong* y el *tsa lung* (tantrismo tibetano e hindú), que son prácticas de entrenamiento de la mente y del cuerpo.

Fuera del budismo encontramos un sinnúmero de prácticas de meditación, como la trascendental, varias yógicas y otras propuestas por organizaciones y escuelas espirituales, mística, esotéricas y aún seculares.

Nuestra práctica, como miembros de las Sanghas afiliadas a la Escuela Sanbozen, es el Zazen.

