

54. Antecedentes históricos del Zen

Procesos para su despertar interior

ego

Compilado por:
Enrique González Ospina.
Cel: 315-3357297

“Ya afirmé que en el Zen hallamos cristalizada toda la filosofía de Oriente, pero esto no debe tomarse como significando que el Zen es una filosofía, en la aplicación ordinaria del término.

Decididamente, el Zen no es un sistema fundado en la lógica y el análisis. Es la antípoda de la lógica, mediante lo cual significo el modo dualista de pensar.

El Zen no tiene nada que enseñarnos en el sentido del análisis intelectual; ni tiene género alguno de doctrinas que se imponga a sus seguidores para que las acepten. A este respecto el Zen es enteramente caótico, si prefieren llamarlo así...

Por lo tanto, en el Zen no hay libros sagrados ni definiciones dogmáticas, ni fórmulas simbólicas a través de las cuales pueda lograrse acceso a la significación del Zen. ¿Qué enseña el Zen? El Zen no enseña nada.

Cualquier enseñanza que exista en el Zen deriva de la propia mente. Nos enseñamos a nosotros mismos.

El Zen meramente señala el camino.”

D.T.Suzuki



Antecedentes históricos del Zen

“El Zen no es un sofisticado arte de vivir. Consiste sencillamente en vivir, siempre en la realidad, en su exacto sentido.”

Shunryu Suzuki

Las palabras “*espiritual*” y “*místico*” sugieren algo que pertenece a otro mundo y que es elevadamente religioso, opuesto a una vida material común, que es simplemente práctica y ordinaria.

El Zen demuestra la falacia que contiene esa oposición dualista, que lo espiritual no tiene por qué ser separado de lo material, ni lo maravilloso de lo que es corriente y cotidiano.

Necesitamos, por sobre todas las cosas, liberarnos de los hábitos de palabra y pensamiento que dividen esos dos conceptos, que hacen que nos resulte imposible ver que *esto*, lo inmediato, lo que ocurre en este instante, lo que sucede ahora, es la razón total de la existencia del Universo, aunque sean “formas” manifestadas.

Lo manifestado oculta y contiene lo no-manifestado.

El reconocimiento de que los dos son uno exige cambios de conciencia que permitan una percepción nueva de la realidad, estados de conciencia evasivos porque exigen atención, sensibilidad, percepción sensorial afinada, necesidad de lo trascendente, pasión, sin un solo pensamiento.

Esto es, esencialmente, Zen.

En contrario, el sentido ordinario que tenemos de la realidad práctica, inmediata, empírica, es un compuesto de condicionamientos culturales, represión socializada y desatención colectiva, mediante la cual tapamos con creencias todas las relaciones con la naturaleza, con la realidad que sucede.

En la vía del Zen, toda creencia debe ser abandonada.

La realidad y la Realidad

Toda la *realidad* manifestada ha sido creada por la naturaleza o por el pensamiento.

Todas las cosas –internas y externas- han sido creadas por el pensamiento. Los autos, la T.V, la tecnología, las mesas, todos los objetos, el arte, la música, la literatura las guerras, las bombas, son pensamientos condensados. El miedo, la ira, la vanidad, el sufrimiento, son estados internos creados por el pensamiento.

Todo eso son “*formas*” complejas constituidas por “*formas*” más simples, hasta la nada, entendida como el “vacío creador” que subyace en toda “*forma*”.

Una casa es una “*forma*” creada por el pensamiento, hecha de ladrillos. Los ladrillos son “*formas*” creadas por el pensamiento, hechos de arena. La arena son moléculas inorgánicas creadas por la naturaleza. Las moléculas son “*formas*” de los átomos, los átomos son “*formas*” de las partículas subatómicas, y las partículas son campos de energía vibrante “*sin forma*” definida, una probabilidad de llegar a ser algo, un potencial, nada en concreto, un “vacío creador”, un “campo informe de bienaventuranza”.

Todo lo manifestado es, es esencia, nada, entendido como un “*vacío creador*” que involuciona “*formando*” todas las cosas, en una escala que se inicia en la energía pura del vacío y se manifiesta finalmente en los objetos, los eventos, las personas.

Todo contiene, en sí-mismo, la nada, el vacío creador.

Entonces, la *realidad relativa* es la “*forma*” de todo, y la *Realidad absoluta* es la nada, el vacío puro del campo cuántico, que se encuentra en la esencia de todo, el vacío creador.

La nada

Cuando escudriñamos el fondo de nuestro ser actual encontramos la *nada* pura. Allá, en el fondo, nos encontramos con la *nada*, entendida como el vacío creador.

Allí, en el centro mismo de su ser actual, está el vacío, lo que el Buda denomina “*anatta*”. Entonces, en realidad no hay ser, no hay ego, no hay “yo”. Todo lo manifestado está hecho de vacío, su esencia es el vacío de todo, la nada de todo, el vacío creador.

De alguna manera todo el mundo intuye esta verdad, y esa es la razón por la cual nadie se dirige al interior sino solamente al exterior.

Allá en el exterior se pueden engañar, crear uno y mil juegos –poder, ideología, codicia, imagen– que si bien no servirán de nada, de todas formas son una manera de evadir la realidad, la Verdad oculta en la realidad. Los juegos les permiten olvidar por momentos esa nada interior, aunque caigan en el campo de las patologías, las adicciones, las drogas psíquicas y la muerte, sin haber descubierto la Verdad oculta en todo.

El Ser

Esta nada interior es el Ser mismo. No es accidental sino que es el ser mismo, independientemente de lo que hagamos.

Podemos postergar esa vivencia, pero algún día debemos vivirla; y entonces, cuando conocemos nuestro no-ser interior, desaparecen todos los miedos.

Al comprender que no somos nada, pero existimos, encontramos una gran paz interior, un gozo existencial, la dicha, el éxtasis, la iluminación.

El buscador desaparece, el deseador ha dejado de ser y el alguien buscado no aparece. Esta compresión transforma la vida. Sin ella continuamos nuestra carrera tras el deseo, que culmina en el desencanto de todo.

El valor agregado por Krishnamurti

Lo explicado hasta este punto es la esencia del Zen clásico, de la ortodoxia Zen, el fundamento de la sabiduría Zen, pero el mensaje de Krishnamurti implica la posibilidad de añadir al propio ser algo, como quien dice otra dimensión, algo que está fuera de las tres dimensiones conocidas y más allá de la cuarta dimensión descubierta por Einstein.

Cuando experimentamos esa vivencia, en estado de Mente pura, vacía y silenciosa, se nos revelará la Verdad que está fuera del tiempo; lo Eterno, la Conciencia, lo Inconmensurable llegará a nosotros, se manifestará en el espacio de la Mente pura, vacía y silenciosa. De manera que la *nada* no es la realidad última.

En mi comprensión –y es una hipótesis- se manifestará aquello que existía antes del big bang, eso que se manifestó en el big bang hace 13.700 millones de años, cuando en un instante sublime creó toda la energía del Universo, el espacio-tiempo y la gravedad. Esa energía evolucionó hasta crear todo el Universo conocido, incluido su cuerpo.

Entonces, esa Conciencia es, absolutamente, la esencia de Todo. Todo es Conciencia, que se manifiesta como “formas”, pero todo es Conciencia.

Eso, lo Eterno y Verdadero, surgirá en nosotros; aquello que es Inconmensurable, inexpresable, que no se puede imaginar, porque en el momento en el que se exprese o se piense, en que se le nombre, clasifique o verbalice, deja de ser la Verdad y se convierte en algo secundario que está dentro del espacio y del tiempo.

Es necesario comprender que esa vivencia interior es el resultado de una eliminación de impedimentos en la mente actual, ya que esa Verdad absoluta siempre ha estado dentro de nosotros, que ES el centro mismo del SER. ¿Dónde se manifiesta? En una Mente pura, vacía de todo contenido y silenciosa de todo pensamiento.

Ese vaciamiento y ese silenciamiento implica la cesación de toda creencia, de toda búsqueda, de todo pensamiento, de todo aferramiento, de toda identificación. Entonces, lo verdadero surge, no porque esto se deba a algún proceso del devenir, del llegar a ser, sino simplemente “siendo lo que es”.

El mismo Krishnamurti expone esta idea así:

“Cuando estamos consciente de nosotros mismos, ¿no es todo el movimiento del vivir un modo de dejar al descubierto el “yo”, el “ego”.?

El “yo”, el “sí mismo”, es un proceso muy complejo que puede ser descubierto solamente en la relación, en nuestras actividades cotidianas, en la manera como hablamos, como juzgamos, como calculamos, como censuramos a otros y a nosotros mismos.

Todo eso revela el estado condicionado de nuestro propio pensar.

¿No es importante, pues, darnos cuenta de todo este proceso? Sólo mediante la percepción, de instante en instante, de lo que sucede, existe el descubrimiento de lo intemporal, de lo Eterno.

Cuando nos conocemos a nosotros mismos, lo eterno se vuelve una mera palabra, un símbolo, una especulación, un dogma, una creencia, una ilusión por medio de la cual la mente puede escapar. Pero si uno empieza a comprender el “yo” en todas sus diversas actividades cotidianas, entonces, por obra de esa comprensión misma y sin que haya esfuerzo alguno, surge a la existencia lo innominado, lo intemporal.

Pero lo intemporal no es una recompensa por el conocimiento propio. No se puede tratar de obtener lo Eterno; la mente no puede adquirirlo. Se manifiesta a sí mismo cuando la mente está quieta y vacía, y la mente puede estar quieta y vacía sólo cuando es sencilla, cuando ya no acumula, ni condena, ni juzga, ni sopesa.

Solo la mente sencilla puede comprender lo real; no así la mente repleta de palabras, conocimientos, informaciones, creencias. La mente que analiza, que calcula, no es una mente sencilla.”

Pero no se trata de creer

El hombre que cree en Dios, jamás puede encontrar a Dios. Si usted está abierto a la realidad, al misterio de la existencia, no puede “creer” en la realidad. Si está abierto a lo desconocido, no puede haber creencia en lo desconocido.

La creencia impide la indagación, impide la autoinvestigación, impide el descubrimiento “*de lo que es*”, porque usted antepone su creencia. Al fin y al cabo, la creencia es una forma de autoprotección, y solo una mente trivial puede “*creer*” en Dios.

En tanto exista la creencia, jamás puede existir lo desconocido, ni siquiera usted puede pensar en lo desconocido, en la Realidad oculta en todo, porque el pensamiento es el pasado, es tiempo, es viejo, limitado, condicionado. ¿Cómo podría descubrir la realidad profunda del momento presente un pensamiento viejo acerca de esa realidad? Eso no es posible.

Lo Eterno puede manifestarse en condiciones de la mente que carezca de todo pensamiento, de toda creencia, de todo contenido. Krishnamurti lo afirma así:

“La mente (ordinaria) es producto del pasado, es la consecuencia del ayer; ¿puede una mente así estar abierta a lo desconocido? Sólo puede proyectar una imagen, pero esa proyección carece de realidad; así que su Dios no es Dios, es una imagen de su propia hechura, una imagen para su propia satisfacción.

La realidad puede existir sólo cuando la mente comprende el proceso total de sí misma y ese proceso llega a su fin. Cuando la mente está por completa vacía, sólo entonces, es capaz de recibir lo desconocido.

La mente no se purifica hasta que comprende el contenido de la relación, su relación con la propiedad, con la gente, hasta que ha establecido la correcta relación con todo. Hasta que la mente no comprende el proceso total del conflicto en la relación, no puede ser libre.

Sólo cuando está completamente silenciosa, por completo inactiva, sin proyecciones, cuando no busca y se halla quieta, sólo entonces se manifiesta aquello que es eterno, intemporal.”

Vivir la vida real

En el Zen clásico el propósito es, como dice Susuki “*vivir siempre en la realidad, en su exacto sentido*”. En el nivel más profundo, se propone la vivencia pura de la realidad, tal como es, sin un solo pensamiento.

En palabras del monje Reitai Lemort:

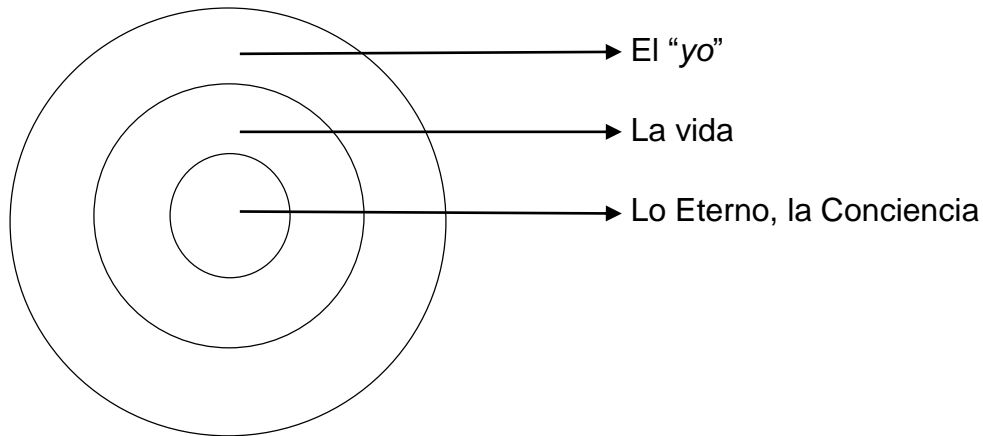
“Lo que propongo es el cuidado, la atención, la inquietud de cumplir las posibilidades y las potencialidades que la vida ha generado en cada uno de nosotros, en nuestra forma corporal y mental...”

Lo que propongo es crear las mejores condiciones posibles para facilitar el descubrimiento de su realidad y de sus potencialidades.”

Entonces, no se trata de crear más construcciones mentales, tales como las creencias, las ideologías, las religiones, las filosofías. Se trata de volver a lo que es en el origen, volver a lo que es antes de usted, antes de su “yo”, antes de verlo todo a través de la presencia del “yo”.

Y esto sólo es viable si elimina su “yo”.

Si fusionamos el Zen de la vida con lo Eterno de Krishnamurti, podríamos visualizarlo así:



Al disolver el "yo" surge la vida, y al potenciar la vida, se manifiesta lo Eterno, lo Absoluto, la Conciencia primigenia.

En este sentido, Zen es trascender el "yo", trascender la vida misma. El monje Lemort lo dice así:

"No espere que la práctica del zazen (meditación) le resuelva las dificultades psicológicas del yo en su vida. Para eso están los psicólogos. Practicar la Vía es pasar más allá de la vida y de la muerte."

El "yo" es la dificultad

En esta misma página web encuentra varios artículos que reflexionan sobre la virtualidad inocua del "yo", de manera que no es necesario extendernos en este tema.

El "yo" no es más que una construcción mental, que no tiene existencia absoluta. Es un pensamiento acerca de sí mismo. Si usted no lo produce, no aparece, y cuando no aparece usted no necesita adquirir nada, nada qué añadir a su ser, nada qué poseer, porque usted ya lo tiene todo.

Cuando no hay "yo" usted es la vida, y ahora puede expandir la conciencia, ver con claridad todo el suceder interno y externo de la vida, sin un solo pensamiento.

En el gráfico anterior puede ver con claridad que el “yo” es la dificultad para profundizar en sí mismo.

Cuando su mente crea su “yo” aparecen las necesidades de felicidad, de amor, de liberación, de poseer, de controlar, y esas mismas necesidades hacen que el “yo” subsista, se reencarne, se produzca a cada instante.

La mente crea el “yo”, el “yo” crea sus necesidades, actitudes y conductas, y luego ese mismo “yo” se apega a todas esas creaciones, porque siente que él es eso.

Liberar al “yo” de sus apegos es un propósito propio de la psicología, terapia de largo alcance. Pero si el “yo” no aparece, tampoco aparecen los apegos, las adicciones.

Por lo tanto, no se trata de liberar al “yo” de sus neurosis, sino de liberarse del “yo”. Es mucho más simple.

¿Qué podemos hacer?

La respuesta clásica que se encuentra en cualquier texto Zen es: NADA.

Pero es necesario comprender el sentido de este NADA, porque no se trata de abandonarse, de entregarse a la arbitrariedad del “yo”, de renunciar a toda posibilidad. Absolutamente no se trata de asumir un actitud tal. El NADA no es eso.

Cuando empiezo a observarme en mis actividades cotidianas, descubro fácilmente que todo lo que hago es el resultado reactivo de mis hábitos, de mis condicionamientos viejos, de mi memoria episódica; que todo lo que hago es una reacción de mi mente condicionada por mi pasado, una reacción desde el nivel de *ser* en que me encuentro ahora, nivel de *ser* que puede ser muy empobrecido.

¿Podría este *hacer*, que es una acción condicionada por el pasado, asumir la transformación y sanación de la vida presente, que se manifiesta en el momento presente? No.

Sería una contradicción intentar una acción, cuya esencia es el pasado, para disolver el “yo” que se manifiesta dinámicamente en el momento presente, de instante en instante.

La mente condicionada no puede lograr que el ego deje de existir, porque la mente condicionada es el ego.

Entonces, ninguna acción se puede acometer desde la mente ordinaria. Esto es lo que significa no hacer NADA, en el sentido de “no intervenir” en los procesos internos, porque ninguna acción directa protagónica puede producir la realización plena de la vida.

“Resumiendo, no hay acción por medio de la cual el ego pueda por sí mismo producir u obtener la realización. Shankara insiste una y otra vez en que la realización es el fruto de la comprensión y no el resultado de la acción; es la disolución de la ignorancia o de la inconciencia.”

Allan Watts, Zen

La *comprensión* ha de entenderse no en el sentido de saber, conocer, sino como experimentar, vivenciar, tener una profunda penetración que llega mucho más allá del nivel intelectual.

Saber es nadar en la superficie; *vivenciar* es bucear en la profundidad de sí mismo.

¿Qué es no-hacer?

Es interesante que esta actitud de pasividad, de NADA que hacer, la encontremos enfatizada en muy diversos escritos místicos y religiosos.

En el Taoísmo por ejemplo, existe el “*Wu – Wei*”, que puede traducirse como un “*no intervenir*”.

En el Zen se le llama “*obedecer a la naturaleza de las cosas.*”

En la Cristiandad se expresa con las palabras siguientes: “*Acatar la voluntad de Dios*”.

Para Krishnamurti es el “*Estado de atención pasiva*”. Para él, no hacer absolutamente NADA se convierte en una realidad cuando la mente queda en un estado de plena quietud, pero muy despierta, alerta, atenta. A este estado, desde el cual se puede observar el suceder de la vida, interno y externo, no puede llamársele el resultado de una práctica, porque no hay intervención de nada en nada, no es un hacer sobre nada, no cambia directamente nada. No hace pero observa.

Se trata de ser un observador de la vida y no un actor, hasta que el problema actual se comprende de una vez para siempre.

Pero esta actitud de “*Wu - Wei*”, de no hacer NADA, no es equivalente a “*quietismo*”, no se debe entender como fatalismo, como un “*no me importa*”, un no actuar en lo cotidiano, no desear comprender nada, no querer saber de nada, lo cual equivaldría a estar completamente dormido o en estado de desolación interior.

Por el contrario no hacer NADA, en el contexto Zen, implica un estado agudo de lucidez, el máximo estado de comprensión, una notable sensibilidad perceptiva y el mínimo de acción.

No se trata de HACER, sino de Ser.

Krishnamurti lo explica así:

“Estén conscientes de los árboles, de la palabra, del cielo; oigan el graznido de los cuervos, vean la luz sobre la hoja, el color del sari, los rostros. Después muévase hacia lo interno. Verán que pueden observar, pueden estar atentos sin opción alguna a las cosas exteriores.

Eso es muy fácil. Pero verse en lo interno y estar atentos sin condenar, ni justificar, ni comparar, es más difícil. Solo estén conscientes de lo que ocurre dentro de ustedes: de sus creencias, temores, dogmas, esperanzas, frustraciones, ambiciones y todo lo demás.

Entonces, lo consciente y lo inconsciente comienzan a revelarse. Ustedes no tienen nada que hacer al respecto.

Sólo estén alerta, en todo cuanto tienen que hacer; háganlo sin condenar, sin forzar, sin tratar de cambiar aquello a lo que están alerta... Si están alerta sin optar, comienza a desplegarse todo el campo de la conciencia... y a medida que se despliega, ustedes deben seguir lo que se va revelando.

Así es como empiezan con lo externo y se mueven hacia lo interno. Entonces, cuando se muevan internamente, encontrarán que lo interno y lo externo no son dos cosas distintas, que la percepción externa no es diferente de la percepción alerta interna, que ambas son la misma cosa.

Entonces verán que están viviendo en el pasado, y así jamás hay un instante de vivir verdadero; sólo lo hay cuando ni el pasado ni el futuro existen, o sea, en el instante presente.

Encontrarán, pues, que siempre están viviendo en el pasado: lo que sintieron, lo inteligente, lo bueno, lo malos que fueron... siempre en los recuerdos. Eso es memoria. Tiene que comprender, entonces, la memoria, no negarla, no reprimirla, no escapar de ella.

Comienzo, pues a observarlo todo; de ese modo se volverán sensibles. Por lo tanto, escuchando, viendo no sólo el mundo externo, los gestos externos, sino también la mente interna que mira y, por eso, siente, cuando están alerta de ese modo, sin optar, no hay esfuerzo alguno. Es muy importante comprender esto."

¿Qué es el estado de iluminación?

La iluminación es el núcleo de toda religión y de todas las escuelas de sabiduría (Yoga, Zen, Budismo, Tao, Sufismo). Pero tenemos imágenes muy diversas y muy extrañas de lo que es. Frecuentemente consideramos que el estado de iluminación equivale a un estado en el que nos volvemos perfectos, agradables y tranquilos, serenos y tolerantes. Y, en Zen, eso no es la iluminación.

A partir de unos ejemplos podemos tener algún indicio de lo que el Zen admite como una vida iluminada:

- Si un médico me dijera: “*Te queda un mes de vida*” ¿Podría aceptarlo? ¿Estaría bien que así sea?
- Si nunca más volviera a recibir una palabra de aliento, amable, amistosa, ¿podría aceptarlo?; ¿estaría bien que así sea?
- Si yo, por la razón que fuera, tuviera que permanecer en la cama y con dolor por el resto de mi vida, ¿podría aceptarlo? ¿estaría bien que así sea?
- Si los seres más queridos me abandonan sin razón alguna, ¿podría aceptarlo? ¿estaría bien que así sea?
- Si por la razón que fuera, con poca comida, sin refugio y expuesto al frío, tuviera que mendigar, ¿podría aceptarlo? ¿estaría bien que así sea?
- Si tuviera que perder a aquella persona o cosa que más estimo, ¿podría aceptarlo? ¿estaría bien que así sea?

En condiciones ordinarias de conciencia respondería que no acepto tales circunstancias, aunque sean sucesos inevitables que la vida me trae. En tal caso, habría un espacio entre mi vida y la vida; entre mi ser, que no acepta la realidad tal como es, y la realidad circunstancial.

Ese espacio se llena de sufrimiento, de conflictos, de contradicciones, de acciones equivocadas.

Podría protestar diciendo que una persona para la cual cualquier condición está bien no es humana. Y de alguna manera estaría en lo correcto: esa persona no es humana. O podría decir que es verdaderamente humana. Podría decirlo de ambas maneras.

Una persona que no siente aversión por ninguna circunstancia no es un ser humano tal como lo conocemos.

Ése es el estado de iluminación: el estado de una persona que casi siempre puede aceptar cualquier o todas las circunstancias, sean buenas o malas, favorables o desfavorables, deseadas o fortuitas, sin jamás preguntarse por qué sucede lo que sucede.

No se trata de un estado de santidad, sino de un estado en el que todo está bien, porque así es, porque es así, "*tal como es*".

Por ejemplo, a veces nos preguntamos cómo moriremos. La clave no es aprender a morir con valor, sino aprender a no necesitar morir con valor, a no necesitar valor para morir.

En el instante de vivir, SER la vida.

En el instante de morir, SER la muerte.

Se trata de una actitud que trasciende todo "yo": no aprender a soportar cualquier circunstancia, sino aprender a no necesitar tener una actitud especial en una circunstancia dada. SER la circunstancia que la vida ofrece. Ser la vida misma.

Una manera de evaluar nuestra evolución es ver si cada vez más la vida está bien para nosotros. Por supuesto que no hay problema si no es así, pues continúa nuestra práctica de observar el suceder.

Cuando algo está bien que así sea, aceptamos y observamos nuestras quejas, luchas, confusiones, sufrimientos, el hecho de que no estemos llegando a ninguna parte según nuestra perspectiva. Estamos dispuestos a que todos estos estados internos continúen, sin oponernos a nada pero observando todo el suceder, porque todo está bien, está bien que todo sea así, "*tal como es*".

Mediante la práctica de aceptar que todo está bien y observar todo el suceder, se crea un residuo que es la comprensión, que a medida que crece cambia radicalmente nuestra vida.

En la medida en que aumenta la *compresión* aumenta el aprecio de la perfección de cada momento, contenga lo que contenga: el dolor de espalda, la ansiedad, el miedo, la enfermedad, la desilusión, el abandono, la

depresión... Pronto, si practicamos el aceptar y observar, llegamos a ser capaces de decir:

“Sí, está bien”.

El milagro de la práctica es este milagro de la apreciación de la realidad, sin agregarle nada, sin quitarle nada, sin juicio alguno, sin pensamiento alguno.

Mientras más hayamos vivenciado que la vida en todos sus aspectos está bien, estaremos menos motivados a alejarnos de ella en una búsqueda ilusoria de perfección. Al buscar la perfección en algún aspecto de la vida, nos alejamos de la realidad *“tal como es”*, Aquí-Ahora, porque no hemos comprendido que todo es perfecto *“tal como es”*, porque es así, porque la vida lo ha creado así, porque el Universo lo ha creado así, *“tal como es”*.

Esta actitud la resume Suzuki en la definición ya conocida:

“El Zen no es un sofisticado arte de vivir. Consiste sencillamente en vivir, siempre en la realidad, en su exacto sentido.”

Es el pensamiento egocéntrico, con sus interpretaciones anacrónicas, el que puede transformar cualquier circunstancia en una verdadera desgracia personal. La realidad no es un problema; el problema es el pensamiento que la interpreta, que le asigna significaciones, porque el pensamiento piensa, pero no puede observar la realidad.

Estos son criterios esenciales de la ortodoxia del zen, tal como los puedo resumir; pero, adicional, y es una conjetura, puedo suponer que este estado Zen de vivencia de la realidad, *“tal como es”*, implica un estado de la mente vacío de todo contenido y silencioso de todo pensamiento, condiciones en las cuales puede manifestarse lo Eterno, lo Inconmensurable, la Conciencia Pura, que es el criterio agregado por Krishnamurti y que le da cierto sentido luminoso al Zen.

¿Por qué vincular a Krishnamurti con el Zen?

Jiddu Krishnamurti nació el 11 de mayo de 1895, en la pequeña aldea de Madanapalle, situada a unos 200 Km al norte de Madrás, India.

En 1911, a la edad de 15 años, Annie Besant lo llevó a la Inglaterra, donde recibió educación privada y se le educó para ser maestro mundial. Pero en 1929 disolvió la organización que lo proclamó y del que era dirigente, y declaró que no aceptaba discípulos. Entonces comenzó a viajar incesantemente por todo el mundo dando conferencias públicas y entrevistas privadas.

La esencia de su filosofía es que sólo mediante un cambio completo en el corazón y la conciencia del individuo puede haber un cambio en la sociedad y, por consiguiente, paz en el mundo.

Creía que este cambio radical podía ocurrir en cada individuo, no de forma gradual sino instantánea. Trató de ayudarnos a que nos miráramos como somos realmente, porque es la absoluta claridad lo que produce la revolución interna.

Krishnamurti murió en 1986.

De él dice Osho en su libro "Conciencia", página 94,

"También se puede hablar del testimonio como técnica pura. J. Krishnamurti, por ejemplo, habla del testimonio como técnica pura. Pero decir eso es como hablar del espíritu en el cuerpo. Allí donde se encarna el espíritu, tú sientes el espíritu a través del cuerpo. Claro que el espíritu no es el cuerpo, pero tú lo sientes por medio del cuerpo. Toda técnica no es más que un cuerpo, y el testimonio es el alma.

Se puede hablar del testimonio independiente de todo cuerpo, de toda materia; entonces se vuelve abstracto, totalmente abstracto.

Así ha estado hablando continuamente Krishnamurti durante medio siglo, pero todo lo que dice es tan puro, tan

incorpóreo, que piensas que lo estás comprendiendo, pero esa comprensión no es más que un concepto.”

Y el monje Zen inglés Robert Powell, en su libro “Zen y realidad”, afirma:

“Me parece que si realmente llegásemos a la médula de esos conceptos, sin que la jerga budista nos aterrara, encontraríamos que Krishnamurti y el Zen son en esencia iguales; exponen las mismas enseñanzas, aun cuando utilizan distintas formas de expresión.

Ambas enseñanzas –en el sentido usual de esta palabra– tan sólo son indicaciones hacia la formación inmediata del hombre, el logro del estado búdico, que únicamente es posible por medio del pleno conocimiento de nuestro propio ser.

El observar la propia naturaleza, sin ningún seguimiento de sistemas, doctrinas o prácticas de ascetismo o disciplinas especiales de ninguna clase.”

Tomemos, por ejemplo, esta reflexión acerca del “yo” y la “nada”, que suscribiría cualquier maestro Zen, sin duda alguna:

“Usted (su “yo”) y la nada son una sola cosa. Usted es nada. Puede tener su nombre y su título, su propiedad y su cuenta bancaria, puede tener poder y ser famoso; pero a pesar de todas esas salvaguardas, usted es nada.

Quizás esté por completo inconsciente de esta vacuidad, de esta nada, o quizá no quiera tomar conciencia de ella; pero ella está ahí, haga usted lo que hiciere para evitarlo. Puede intentar escapar de maneras tortuosas, mediante la violencia personal o colectiva, el culto personal o colectivo, el conocimiento, las diversiones; pero ya sea que esté dormido o despierto, esa nada siempre está ahí...

Usted (su “yo”) y la nada son una sola cosa, son un fenómeno conjunto, no dos procesos separados. Si usted, el pensador, siente miedo de la nada y la aborda como algo contrario que se opone a usted, entonces cualquier acción que pueda emprender a su respecto

debe conducirlo inevitablemente a la ilusión y a más conflicto y desdicha.

Cuando descubre y experimenta que esa nada es usted, entonces el miedo –que existe sólo cuando el pensador está separado de sus pensamientos y trata de establecer una relación con ellos- desaparece completamente.”

Este fragmento es puro Zen, pero pertenece a Krishnamurti, y lo encuentra en “*El libro de la vida*”, página 13 de Agosto.

Las etapas de la práctica Zen

El camino de la práctica es claro y simple. La dificultad radica en que tenemos un déficit de atención, sensibilidad, percepción y pasión, que son los instrumentos de la autotransformación.

La Vía del Zen se inicia con la observación consciente del suceder interno y externo, y culmina en el estado de Buda. Previa a la primera etapa significa estar totalmente inmerso en nuestras reacciones emocionales frente a la vida, creyendo que la vida nos está sucediendo a nosotros o creyendo que nosotros creamos las circunstancias de la vida.

Ese estado de sonambulismo humanoide es el que se reconoce como el “estado de vigilia”, que es una denominación equívoca, porque el estado ordinario de vivir, que es reactivo, carece de la atención alerta, atenta, vigilante de todo el suceder. En ese estado no hay “*vigilia*”.

El camino por recorrer hacia el estado de Buda puede visualizarse por etapas, como lo enseña Charlotte Joko Beck, maestra estadounidense de Zen, radicada actualmente en el Centro Zen de San Diego, donde vive y enseña. Según ella, las etapas son las siguientes:

- La primera etapa de la práctica es el proceso de tomar conciencia de nuestra vida reactiva.
- En la segunda etapa comenzamos a descomponer los estados emocionales en sus componentes físicos y mentales.

- En la tercera etapa comenzamos a tener algunos momentos de vivencia pura, sin “yo”, sin pensamientos egocéntricos: sólo vivencia pura de la realidad “*tal como es*”.
- La cuarta etapa es el paso lento pero constante hacia un estado de vida no dualista, con menos “yo”, en el cual el fundamento es la vivencia pura, liberada del ego, del “yo” y del pensamiento disfuncional.
- Durante la quinta etapa, vivimos entre el ochenta y el noventa por ciento de la vida a partir de la vivencia pura de la realidad.

Podríamos decir que es una vida de “*no yo*” porque el pequeño yo –todo ese material emocional que hemos venido examinando y descomponiendo– ha desaparecido en gran medida.

- En teoría, existe una sexta etapa, la del estado de Buda, en la que el ciento por ciento de la vida es pura vivencia, sin rastro alguno del “yo”.

Es razonable suponer que esta sexta etapa es un estado de la Mente vacía y silenciosa, vacía de todo contenido y silenciosa de todo pensamiento, ámbito en el cual puede suceder la epifanía, que es el valor agregado por Krishnamurti: en ese estado, lo Eterno puede manifestarse, la Conciencia se puede revelar, lo Inconmensurable **es**. Entonces, el ser humano se ha iluminado.

Antecedentes históricos

El Zen nació dentro del budismo, y su fecha concreta de fundación es incierta, dependiendo de la perspectiva que se aplique y la fuente que se consulte.

Se considera que el primer maestro Zen fue Bodhidharma. Nació en la ciudad de Kanchi, al sur de la India, hacia el año 440. Vivió en la China y se considera que pertenecía a la vigésima octava generación de discípulos de Buda, nacido unos 600 años antes de nuestra era.

En la actualidad se distinguen 7 ramas del budismo: Hinayana, Mahayana, Vajrayana, Lamaísmo, Tendai, Theravada, y budismo Zen, que se instaló en Estados Unidos, Europa, Japón y algunas otras zonas asiáticas.

El Zen, como tal, es la mezcla del budismo con taoísmo y con el yoga. Se inició en China, patria del Tao, y más tarde acabó de perfeccionarse en Japón. A estos países llegó el budismo Mahayana, que es el precursor directo del Zen.

Los conceptos del Zen y la meditación tienen que ver con el yoga. El yoga fue empleado por Buda para alcanzar su revelación. En esa época, los métodos del yoga se reducían únicamente a privarse de alimento, a practicar el ascetismo y a ejecutar prácticas como las de permanecer muchísimo tiempo de pie sobre una pierna.

Todas estas privaciones debían servir para que el discípulo pudiera abstraerse de cuanto había a su alrededor y concentrarse en el control de su espíritu.

Buda siguió el yoga durante 12 años, pero a través de esta férrea disciplina no encontró la revelación que tanto ansiaba. Al abandonar el ascetismo, se concentró en la postura de zazen, y consiguió alcanzar la iluminación al fusionarla con la respiración consciente. Esta posición es la vuelta a la condición normal del cuerpo y del espíritu.

De la fusión de todas estas doctrinas, en medio de la cultura Tao creada por Lao Tse en China, aparece el Zen.

Época de expansión

Las teorías del budismo Zen empezaron a expandirse por el sudeste asiático. La época de esplendor en China permitió que muchos monjes viajaran por esta zona y logaran arraigar en ella su nuevo credo.

El primer país en recibirlo, por proximidad, fue Corea. Allí tuvo una repercusión muy importante. Buena parte de los grandes maestros Zen que hicieron avanzar esta doctrina eran oriundos de este país. El monje Chinul, por ejemplo, es considerado dentro de los estudiosos y practicantes del Zen como una figura clave.

El Zen también llegó al Tíbet. En poco tiempo tuvo un auge notable, pero fue una época corta; acabó en el siglo VIII cuando un polémico debate en la ciudad de Lhasa impuso el llamado budismo tibetano y apartó para siempre las teorías del Zen.

En esa época de expansión viajó hasta Vietnam, Camboya y Tailandia. La doctrina ocupó su lugar en estos países, pero el cuerpo teórico no evolucionó demasiado. Se trataba de los mismos principios que venían de China.

Sin embargo, al desembarcar en Japón, representó una gran revolución tanto para la sociedad nipona de aquel tiempo como para la propia doctrina, que vivió una edad dorada.

Las escuelas japonesas

Como hemos explicado, el Zen que nació en China –al fusionar el budismo con el yoga y el tao- se vió complementado por las teorías japonesas. De hecho, sin esta aportación, el Zen no sería la doctrina que ha llegado hasta nuestros días.

Cuando la tradición Zen llegó a Japón, en este país ya existía un importante culto budista, que había sido introducido entre los nipones en el año 538 d. C., gracias al legado de un rey coreano que incluía un grupo de monjes, escrituras e imágenes. En esa época se profesaba la religión autóctona de Japón, el Shinto, aunque también había un importante grupo de confucionistas y taoístas.

En el siglo VI, el príncipe Shotoku implantó el budismo como la religión del estado de Japón. El Zen no llegaría hasta el período Kamakura. De hecho, la primera escuela Zen es la de Rinzai, que fue introducida por el monje japonés Eisai (1141-1212). Poco después aparecería la escuela de Soto, de la mano del monje Dogen.

En realidad estas son las dos escuelas más destacadas del Zen, pero no son las únicas, porque el Zen no es una doctrina sino una manera de vivir la vida.

La escuela Rinzai

En un principio fue la mejor aceptada por los Samurai y por las clases dominantes japonesas. Pero no se puede confundir esta escuela con el código de honor samurai, que tiene más que ver con el confucionismo que con el budismo.

Una de las razones para que contara con el beneplácito de las clases guerreras pudo ser que también se dedicó al cultivo de las artes marciales.

La enseñanza Rinzai se caracterizaba por tener encuentros duros con los estudiantes, para que llegaran a la iluminación. Los maestros proponían acertijos (Koan) a sus discípulos y estos debían encontrar la respuesta no a través del análisis lógico sino de un despertar a la iluminación llamado Satori.

La escuela Soto

Esta escuela Zen fue fundada por el monje japonés Dogen (1200-1253), que entró en el sacerdocio a los trece años, después de la muerte de sus padres.

Sus enseñanzas eran menos rígidas que las de la escuela Rinzai, por lo cual tuvieron mucho más aceptación entre las clases populares y entre los artistas.

Esta escuela predica la meditación sin ningún objetivo concreto. Se trata del día a día, en las prácticas de meditación y en los quehaceres cotidianos, y que todo vaya fluyendo de la manera más natural.

*“Consiste sencillamente en vivir,
Siempre en la realidad,
En su exacto sentido”*

El Zen llega a Occidente

Los primeros occidentales que tuvieron contacto con el Zen fueron los misioneros jesuitas.

En el siglo XIX muchos de los grandes filósofos alemanes estuvieron influidos por las teorías budistas, pero no necesariamente profundizaron en ellas, imbuidos por el pensamiento europeo.

Es sólo en el siglo XX cuando en Occidente empieza a despertar un verdadero interés y conocimiento por el Zen. El contacto fue posible gracias al intelectual nipón Daisetz Teitaro Suzuki, que ejerció gran influencia sobre el pensamiento europeo.

Tras esta toma de contacto hubo una segunda oleada en los años setenta del siglo XX, dentro del movimiento contracultural de la época. Alan Watts se encumbró como uno de los personajes encargados de introducir estos valores milenarios, que aún hoy día continúan bastante ignorados por Europa.

En Estados Unidos, El Zen llegó muy ligado al contacto cultural que mantuvo este país con Japón tras la Segunda Guerra Mundial. A partir de esa ocupación, creció un interés centrado en el mundo universitario, que se fue contagiando a Europa, Australia, y América del Sur.

De todas maneras, lo cierto es que este conocimiento continúa siendo muy desconocido para la mayoría de la población occidental. Nos han llegado algunas de sus prácticas, como el yoga y las artes marciales, pero el verdadero conocimiento se sitúa aún lejos del alcance de la mayoría.

Y es que el Zen es más que una religión, es una filosofía de vida, una manera de vivir inmerso en la vida misma, sin pensamientos egocéntricos.

Mientras no profundicemos conscientemente en la vida misma, de instante en instante, seguiremos sin conocer cuál es la raíz del conflicto humano, del sufrimiento, del miedo, la ira, y la vanidad; y continuaremos ignorando cómo solucionarlo.

El Zen es esta profundización en la vida de sí mismo, sin necesidad de creer en nada.

Propongo un Zen-K

En algún momento el Zen se consolidó como una rama diferenciada del budismo. Pero el Zen no es una doctrina sino una manera de vivir la vida, lo

que explica que existan muchas escuelas dentro del propio Zen con sus particularidades concretas.

La esencia fundamental del Zen es: no juzgar, porque todos es como es, ni bueno ni malo. Las cosas son como son, tal como son, ni malas ni buenas, ni bonitas ni feas, ni pecado ni virtud. Las cosas son así, los eventos son así, las circunstancias son así, así es esto, tal como son. Es necesario aceptar y reconocer que la vida es así, tal como es, y vivirla tal como es.

Y esta es la razón por la cual no hay mandamientos en el Zen, ni dogmas, ni doctrinas, ni autoridades. No dice lo que hay que hacer, no habla de lo que debemos y no debemos hacer. No ha creado prisiones con los dogmas del “deber”.

El Zen no es perfeccionista, no busca que seamos buenos o santos, no busca nada en el sentido de proponerse un objetivo específico.

El Zen acepta la realidad “tal como es”, lo cual no significa resignación sino reconocimiento de los hechos de la vida.

*“Trata de ver la pureza del espíritu
en el suceder de la vida, la trascendencia
absoluta contenida en la realidad
manifiesta. Todo es como es.”*

Osho

El Zen desecha incondicionalmente los valores, pues cuando se establecen condiciones se pierde la visión de la realidad. En el Zen no hay temor ni codicia, no hay Dios ni demonio, no hay cielo ni infierno. No promete el cielo ni amenaza con el infierno.

Sencillamente la visión de la realidad arroja una luz liberadora sobre las cosas de la vida.

Pero cuando una mente ordinaria está condicionada por el miedo, la ira, y la vanidad; condicionada por el pasado, el futuro y el sufrimiento del momento presente; apegada a las cosas, las personas, las ideas y el conocimiento; poseída por la incomprensión de todo lo posible y el desconocimiento de sí misma... ¿cómo podría aceptar que la vida es así, tal como es, y que podríamos vivenciarla en profundidad? ¿Cómo? ¿Cómo podría ver la realidad

sin pensamiento alguno, estando apegada y condicionada por el pensamiento reactivo? Eso no es posible.

El conocimiento de sí mismo y del “yo” –que es una patología de la mente- son condiciones para la percepción pura del suceder interno y externo, y en esos dos procesos el Maestro es Krishnamurti, pero no el único.

Quizás nadie, desde Buda hasta la fecha presente, ningún maestro ha profundizado tanto en la condición humana, en su mente condicionada, en su psiquis enferma, en su ignorancia de sí mismo y en su posibilidad trascendente hacia lo eterno, como él.

Para vivir el Zen, “*que es vivir la vida tal como es, en su exacto sentido*” es necesario estar Presente, en un estado de atención Alerta, Despierto, Atento, y para conquistar este estado de Presencia Interior es necesario cierto conocimiento de sí mismo.

La enseñanza de Krishnamurti es para el desarrollo de este conocimiento de sí mismo, aplicado a todo el desorden interior del ser humano: la ira, el miedo, el apego, el sufrimiento, el pensamiento, el pasado, las relaciones...

El Zen fue la fusión del pensamiento de Buda y el de Lao Tse:

“Es un encuentro, el mayor que jamás haya tenido lugar. Por eso el Zen es más hermoso que el pensamiento de Buda y que el de Lao Tse. Es un raro florecimiento de las más altas cumbres y del encuentro de esas cumbres. El Zen no es ni budista ni taoísta, pero contiene a ambos.

El pensamiento de Buda y el de Lao Tse se encontraron, la India y China se encontraron, y de ahí nació el Zen.”

Osho

Ahora, la fusión Buda-Lao Tse-Krishnamurti es posible, en lo que podríamos denominar Zen-K.

Veamos, por ejemplo, una breve cita de Krishnamurti acerca del escuchar, en la cual está implícita la noción Zen:

“El acto mismo de escuchar es el acto de liberarse. Cuando usted ve el hecho, la percepción misma de ese hecho es la liberación respecto del hecho percibido. El escuchar en sí, el ver algo como un hecho, ese ver mismo tiene un efecto extraordinario, sin que intervenga el esfuerzo del pensamiento.”

Todos los libros y los artículos escritos que componen esta página web están inspirados en el Zen-K.

Lo que Krishnamurti ha aportado es un conocimiento profundo de todos los aspectos del sí mismo, del ego, del “yo”, y de la posibilidad trascendente del ser humano, que ilumina la visión Zen.

Bibliografía

- . Mente Zen, mente de principiante. Shunryu Susuki.
- . El libro de la nada. Osho.
- . Sabiduría Zen. Brenda Shoshanna.
- . El principio Zen. Osho.
- . Zen y realidad. Robert Powell.
- . La vida tal como es. C. Joko Beck.
- . El libro de la vida. Krishnamurti.
- . Introducción al budismo Zen. D.T. Suzuki.