

El Budismo Zen

Después de la muerte de Sidharta (Buda) en el 483 a.C. en Kusinagara, la India, se formaron una serie de escuelas o sectas, siendo dos las más importantes, la escuela Theravada o Hinayana y la escuela Mahayana. La escuela theravada es más antigua que la mahayana, y se funda en el canon palí, o tipitaca, centrado en la enseñanza de Buda y los métodos apropiados para desarrollar el espíritu y una serie de rituales. Esta escuela perdió muchos adeptos al surgir la forma de budismo mahayana. La filosofía theravada no acepta que todas las personas tengan latente el estado de buda para poder desarrollarlo, y tampoco admite la intercesión de los bodhisatvas. Son estos elementos los que dieron más auge al pensamiento mahayana, pues hace concesión a la piedad popular como algo importante para progresar en el camino espiritual. La escuela mahayana rinde culto a los bodhisatvas que son algo parecido a los santos de la religión cristiana, si bien, la filosofía budista da más valor a la sabiduría que a la santidad, por lo tanto los bodhisatvas son liberados, o seres que ya crearon en sí mismos la naturaleza buda, o la iluminación. Tal y como se desprende no es extraño que una escuela tuviese más adeptos que otra, independiente de cual de las dos es más fiel a la doctrina de Buda. La escuela hinayana o theravada constaba de dieciocho escuelas de las cuales sólo queda una, mientras que la mahayana se bifurcó en otras formas y sectas, como son: Tierra pura, dirigida por el bodhisatva Amida. Tendai, Lamaismo Nikiren, Sokka Gakai, Soto y Zen. Son estas las más importantes. Y ahora podríamos preguntarnos, ¿por qué esta división?. Es un hecho asimilable a todas las religiones, que cuando viajan a otros lugares o países, no son capaces de integrarse sin modificaciones impuestas por las culturas religiosas allí asentadas. Una religión no es una moda, ni siquiera una manera de pensar, es algo más, y como tal cuenta mucho arraigarlo y lo mismo sucede al desarraigarlo. De esta manera el budismo se extendió por China, Malasia, y desde Corea en el S.VI, entró en el Japón, allí se sucedieron formas de pensamiento budista como Sokka gakai, Tendai, Singon, Nikiren, Soto y Zen.

El budismo zen fue fundado por Dogen en el año 1227, en Japón. Se dividió en dos escuelas Rinzaí creada por Eisai y Soto. La primera mantiene una enseñanza dispuesta a recibir la iluminación de manera espontánea, pues en ello acepta la intervención de los

bodhisatvas, con los que el adepto se comunica en meditación a fin de que se le ayude en el despertar. La escuela Soto mantiene que la iluminación o satori se consigue tras largo esfuerzo y de manera progresiva. Esa es la diferencia fundamental entre ambas, en rinzai que el satori se obtiene de golpe, como resultado de la debida preparación, mientras que el zazen o soto se afirma que la iluminación es progresiva.

Bueno, hasta aquí hemos dado unas explicaciones sobre su base histórica, pero como de lo que trata es de entender realmente que es el budismo Zen, nada mejor que apuntarse a una escuela, pero si esto, por la razón que sea, ahora no podemos, nada mejor que entrar con la imaginación a una de estas clases.

El lugar no es muy importante, salvo que sea demasiado grande o que tenga muchos alumnos. Que sus dimensiones y la cantidad de asistentes tenga cierta importancia se debe únicamente a los alumnos que empiezan, para cualquiera que tenga experiencia ese detalle no tiene relevancia.

Siguiendo con nuestro viaje imaginativo vemos que a los alumnos nuevos se les coloca cercanos a las paredes o en los rincones, sitios más favorables para iniciarse en la concentración.. En estos momentos el maestro llama a uno de sus nuevos alumnos, lleva poco tiempo con él y va ahora a instruirle en las técnicas de concentración, todo esto como sucede hoy día.

Maestro: Me gustaría saber la razón por la cual te has decidido a aprender Zen.

El alumno ahora puede dar muchas razones, desde padecimientos de estrés, ansiedad, insomnio, depresión, etc.

Alumno: Por más que observo la vida a mi alrededor, no le encuentro sentido, he leído libros sobre filosofía oriental y me ha parecido que aprender Zen, me ayudaría a entender esta vida y también a comprenderme mejor a mí mismo.

Maestro: En ese caso debes saber que la concentración te prepara a fin de pasar luego a la meditación, la cual es más profunda y ya se centra en tu atman o espíritu. No es fácil aprender a concentrarse, se necesita fuerza de voluntad para no desanimarse.

Alumno: Me ha sorprendido que hiciera una diferencia entre concentración y meditación, siempre he leído de ambos términos como si fueran uno sólo.

Maestro: Con el fin de realizar un aprendizaje efectivo, se debe seguir unas pautas pedagógicas que permitan su asimilación, de la manera más sencilla posible. La concentración tal y como indica su nombre nos indica que nos debemos centrar en algo,

de ahí lo de con-centración. Aprenderás varios métodos que subirán en dificultad, y cuando estés preparado, saltarás a la meditación, la cual ya no se centra en nada sensible, me refiero por sensible a cualquier cosa que perciban nuestros sentidos. La concentración todavía utiliza el campo mental, pues nos concentramos en algo definido, la meditación requiere otros métodos más complejos, que en su momento ya te explicaré.

Alumno: Si tengo cualquier duda ¿podré exponerla?.

Maestro: ¡Por supuesto!. Al final de la clase comentamos dudas y también tratamos de temas relacionados con el pensamiento budista. Pero ahora ya y sin entretenernos más, vamos a pasar a definir la concentración. Fíjate, tú puedes realizar un trabajo manual rutinario y permitirte no pensar, y sin embargo, ahora que lo vas a intentar a voluntad, te va a resultar difícil. Debes saber que el ser humano constituye lo que se denomina persona, y está no es una unidad, está formada por un cuerpo, unas emociones, o sentimientos, una mente y tu espíritu, o alma, como le prefieras llamar. Conviene que tengas esto en cuenta para poder asimilar la dificultad a la que te va a enfrentar. El cuerpo, es un organismo biológico que tiene su pequeña conciencia, elemental, pero la tiene, por eso hay una parte denominada sistema nervioso autónomo, que rige nuestra propia vida, como es el ritmo cardíaco, la respiración, la alimentación interna y muchas otras funciones. El engaño surge en la persona al creer que por mover el cuerpo, lo controla, y ya sabemos que esto no es así, incluso nuestro organismo es un ente pluricelular y cada célula es un ser vivo, así es nuestro cuerpo. Cuando intentes anular los sentidos, no haciendo caso de los sonidos, con los ojos cerrados para no ver, sin entretenernos en olores ni en tacto, quietos y con una sola cosa en la mente, nuestro cuerpo se asustará, y todo temor mueve nuestra parte emotiva, y cuando esto sucede, intenta atraerse a la mente, así que está dejará de mantenerse en lo que estaba haciendo, y saldrás de la concentración. La mente que confabula con el cuerpo y las emociones, no acepta que la paralicen, y dará todas las vueltas que sean necesarias para que el cuerpo se sienta vivo realizando lo que hace constantemente, al cuerpo le gusta la rutina y como toda biología tiende al mínimo esfuerzo. Recuerda que este tipo de bucles mentales no son de tu vecino, surgen de ti, luego entonces de ti sacan la energía para poder seguir activos. Si los ignoras, darán unas cuantas vueltas más, pero al no recibir tú atención, su fuerza irá a menos y al final te dejarán en paz. No te desanimes porque no hay un

método que pueda abreviar este problema, hay que insistir día a día hasta tener control sobre tu cuerpo, tus emociones y también la mente. ¿No te parece muy interesante?.

Seguimos en clase.

La clase transcurre sin percances, sentados en colchonetas o esterillas, los alumnos de Zen practican la concentración, y los más avanzados, meditación. El maestro sale de vez en cuando de su propio interior y observa, así es como se da cuenta de los progresos, o dificultades de sus alumnos. Para un novato esto parece imposible, pues todos están quietos y no hay diferencia entre sí, pero el maestro, que por eso es el maestro, percibe por su larga experiencia una serie de señales que le indican si sus alumnos se relajan realmente, y digo realmente porque quien no ha experimentado la relajación mental no puede luego saber si ha logrado o no, su cometido, de ahí la sutileza del maestro para ver estos detalles. Y, ¿cuáles son esas señales?. Los que llevan poco tiempo hacen fuerza al cerrar los ojos, como si temieran que éstos les traicionaran abriéndose sin su permiso. Los hay que contraen los músculos de la frente, otros tienen tensas las comisuras de la boca, y los hay que mueven los dedos gordos de los pies. Son muchas las señales, por eso cuando nuestro maestro mira en dirección a sus mejores alumnos no ve ningún movimiento, son como estatuas vivas.

Ahora el maestro se dirige a todos y anuncia con una voz suave, que el tiempo de concentración ha terminado, y de nuevo aparecen las señales. Los que llevan poco tiempo abren al instante los ojos, los que están aprendiendo, tardan algo más y los que ya lo hacen bien, abren los ojos con lentitud, a la vez que vuelven a tomar contacto con los músculos de su cuerpo, algo similar a la lentitud con que se despierta de un sueño profundo.

Ahora docente (maestro o profesor) y discentes (alumnos) frente a frente inician las pláticas.

El profesor se dirige a todos y les pregunta si desean exponer alguna duda. Pasan unos instantes entonces uno de los alumnos quiere saber qué diferencia hay entre la religión Cristiana, que él profesa y el Budismo, pues para él, en el fondo son iguales.

Maestro: Si por iguales entendemos que sirven de vehículo para ascender hacia nuestro espíritu y comprenderlo, en efecto, la religión lo consigue, al menos en su aspecto más

profundo, pues cuando un conocimiento se extiende mucho y por países diferentes, con lenguas también distintas, su contenido cambia, así, en las escuelas budistas hay diferencias de criterio y otros métodos, aunque en sustancia el budismo sea budismo y la religión cristiana.

El budismo se distingue de la fe cristiana por su contenido filosófico, o si prefieren por ser menos emotiva, por eso la mayor exposición dentro de una religión y otra, es el hombre sabio para los budistas y el santo para los cristianos. Sabiduría y mística, son dos caminos que llevan al mismo sitio, a la liberación, la diferencia consiste en que el místico cuando alcanza su emancipación, no es capaz de razonar sus sentimientos y todo aquello que le transmite su parte supraconsciente, mientras que el sabio sí puede. Como finalidad práctica, tanto un método como el otro cumple su cometido, pues, si el místico o santo no sabe exponer sus sentimientos y visiones más profundas, sí puede mostrar el camino a otros. El sabio budista lo razona.

La esencia del pensamiento budista, es sufrir cada vez menos, para ello, hay que vivir, observar, comprender y practicar la meditación. La comprensión del sufrimiento nos conduce hacia la iluminación. Cuando alguien padece, no está contento con su estado actual, así que intenta salir de él, y para ello, nada mejor que esforzarse en comprender. Entonces es cuando podemos decir que hemos aprendido algo, y aunque no nos guste, hay que reconocer que el mejor maestro es el sufrimiento. Sin embargo, se necesita el razonamiento o la filosofía, para que las malas experiencias nos sirvan de aprendizaje y no todo lo contrario, como sucede en algunas personas, que al irle mal las cosas se vuelven peores, rencorosas y con gran capacidad para el odio.

Alumno: ¿Se puede decir que una religión o filosofía es mejor que otra?.

Maestro: No es fácil llegar a esa conclusión, pues, según nuestro temperamento, es decir, nuestras cualidades, así nos viene mejor un método u otro. Para una persona acostumbrada a pensar, tomar el camino de la filosofía que lleva a la sabiduría, sería lo más natural, mientras que para otra, de tendencias emotivas, entrar en la religión para llegar a la mística, sería su camino. Respecto a las religiones, no debemos pensar en ellas como algo perfecto, aunque nos hallan dicho lo contrario, pues de ser perfectas no habrían sufrido modificaciones.

El silencio dominó por entero la clase, cada cual pensaba en lo que había oído, y entre ellos, uno hizo la siguiente pregunta.

Alumno: Cuando la filosofía budista nos dice que no nos apeguemos a las cosas, lo entiendo, pero cuando se refiere a las personas, no lo entiendo, si quieres a alguien, ¿cómo vas a sentirte frío y distante, si le sucede cualquier desgracia?.

Maestro: Acabas de tocar el punto principal que más parece diferenciar el budismo de la religión cristiana. Quiero que sepáis que aquí hay un desconocimiento por parte de algunos comentaristas sobre budismo respecto a los apegos. La idea de apego no tiene esa connotación que muchos le están dando, no apegarse no significa dejar de amar, se refiere únicamente a no convertirnos en dependientes de otras personas, puesto que el budismo nos lleva a la liberación, que también podríamos definir como autosuficiencia.

Alumno: Sigo sin entenderlo, si quieres a alguien, te entregas en cuerpo y alma. ¿Cómo puede ser esto algo malo?.

Maestro: Espero que entiendas bien lo que voy a decir, si por entregarse debemos aceptar la pérdida de nuestra autonomía, el dejar de ser nosotros mismos para brindarnos a otro, esto no sería amor, sino sumisión, esclavitud, que evidentemente no nos lleva al despertar interior. Toda dependencia es nefasta para nuestro desarrollo espiritual, porque cuando el objeto sobre el cual depende nuestra propia existencia desaparece o modifica, como lo hace cualquier ser humano, también nos arrastraría a nosotros. Así, es fácil entender ahora que liberación es lo opuesto a dependencia

Adolfo Cabañero