

Anton Tenkei Coppens

Llamada intemporal, respuesta puntual

Guía para la práctica del budismo zen



ANTON TENKEI COPPENS

Llamada intemporal, respuesta puntual

Guía para la práctica
del budismo zen

Traducción de
Liliann Shurei Manning

Galaxia Gutenberg

Título de la edición original: *Timeless Calling, Timely Response. A Guide for Zen Buddhist Practice*
Traducción del inglés: Liliann Shurei Manning

Publicado por
Galaxia Gutenberg, S.L.
Av. Diagonal, 361, 2.º 1.ª
08037-Barcelona
info@galaxiagutenberg.com
www.galaxiagutenberg.com

Primera edición: mayo de 2023

© Anton Tenkei Coppens, 2023
© de la traducción: Liliann Shurei Manning, 2023
© Galaxia Gutenberg, S.L., 2023

Preimpresión: María García
Impresión y encuadernación: Sagrafic
Depósito legal: B 3842-2023
ISBN: 978-84-19392-72-5

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede realizarse con la autorización de sus titulares, aparte de las excepciones previstas por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear fragmentos de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45)

Índice

Prólogo de Pablo d'Ors	9
------------------------------	---

LLAMADA INTEMPORAL, RESPUESTA PUNTUAL

Prefacio. «El zen es algo que hacemos»	19
----------------------------------------------	----

Introducción	27
--------------------	----

Una llamada intemporal	27
------------------------------	----

Despertar	30
-----------------	----

Una respuesta puntual	31
-----------------------------	----

Encontrando nuestra función	34
-----------------------------------	----

Un programa de formación budista zen	37
--------------------------------------------	----

Capítulo 1. Los cuatro modos de meditación	43
--------------------------------------------------	----

De la meditación silenciosa a la acción compasiva	43
---------------------------------------------------------	----

Preparándonos para la práctica: elevar la mente- <i>bodhi</i>	46
---------------------------------------------------------------------	----

El primer modo: armonizar cuerpo y mente	47
------------------------------------------------	----

Relajado y alerta	48
-------------------------	----

Respirar a pesar de todo	51
--------------------------------	----

Invitar a todo y a todos	53
--------------------------------	----

El segundo modo: dirigir tu propia luz a tu interior	56
------------------------------------------------------------	----

Despejar nuestro sistema perceptivo	59
-------------------------------------------	----

¿Más allá del pensamiento?	62
----------------------------------	----

Un misterioso eje	65
-------------------------	----

Olvidarse de uno mismo	66
El tercer modo: la observación clara	69
Ser iluminado por los diez mil <i>dharmas</i>	70
Avanzar con naturalidad por las transformaciones	72
El cuarto modo: la actividad de <i>bodhisattva</i>	78
El reino humano	80
Los cuatro modos juntos	83
Despertar súbito y cultivo gradual	88
Capítulo 2. Investigando los <i>koans</i>	95
Encontrarse con los ancestros de Buda	95
Todos tenemos nuestra propia luz	99
No hay maestro del zen	104
Un caballo con mucho brío	111
El sonido de algo que es golpeado	117
Capítulo 3. Ritual zen	123
¡Mirad! Este mundo es vasto y ancho	123
A través del espacio y del tiempo	125
Meditación en acción	130
¿Por qué nos vestimos con nuestros atuendos al sonido de la campana?	134
Forma y vacuidad	136
Belleza	139
Capítulo 4. La práctica del estudio	143
¿Más allá de las palabras y las letras?	143
Estudio y práctica	146
Las incontables puertas del <i>Dharma</i>	149
Estudio de las escrituras en <i>Zen River</i>	153
Destellos de inspiración	155
La entrada en el reino de la realidad	155
Es así como lo escuché	158
La vacuidad de todas las cosas	160
Medios expeditivos	164
Viendo nuestra vida bajo una luz diferente	168

Capítulo 5. Los preceptos zen	171
Aprendiendo a ser naturales	171
Evolución de los preceptos	174
La práctica cotidiana de los preceptos	178
Las tres joyas.	179
Los tres preceptos puros	186
Los diez grandes preceptos	189
Lenguaje correcto	192
Los preceptos como <i>koans</i>	201
 Capítulo 6. Los cinco rangos de Tozan	 209
Lo absoluto y lo relativo en la práctica	209
Los cinco rangos del lado relativo	211
Los cinco rangos del lado absoluto	216
Excursión a la bahía de Nápoles	220
 Capítulo 7. La práctica continua	 225
El círculo de la Vía	225
Olvidarse del tiempo	227
La continuidad de la vida	230
Aceptar nuestra función	232
Pasado, presente, futuro	237
¿Un nuevo modelo de vida monástica?	241
Confirmación	244
 Agradecimientos	 249
Notas	253
Bibliografía seleccionada.	271
Glosario	277

*Para Genpo Roshi, Taizan Maezumi Roshi
y Junyu Kuroda Roshi con profunda gratitud por su transmisión
puntual del intemporal Budadharma.*

Introducción

UNA LLAMADA INTEMPORAL

¡Maravilla de maravillas! Intrínsecamente, todos los seres vivos son budas dotados de sabiduría y virtud.¹

Según el *Sutra avatamsaka*, estas son las palabras que el Buda pronunció en el momento de su iluminación. Es una declaración sorprendente y, aún hoy, revolucionaria. Estamos dotados de excelentes cualidades búdicas. A pesar de las abundantes evidencias que indican lo contrario, en realidad poseemos la sabiduría y la compasión necesarias para vivir esta vida con plenitud y para contribuir de manera eficaz al bienestar de nuestra sociedad.

La declaración se conoce con el nombre de «rugido del león»² o «la intrépida proclamación de la verdad». Es intrépida porque nada la detiene. Miles de voces fuera y dentro de nosotros protestan enérgicamente. Dado el estado de desasosiego en el que se encuentra el mundo, nos preguntamos dónde se manifiestan esas excelentes cualidades búdicas. Además, nos parece que la gente que nos rodea las reconoce en nosotros con facilidad, y si nos observamos objetivamente, la conclusión a la que llegamos es decepcionante.

¿Qué voces escuchamos con más frecuencia? A partir de mi propia experiencia, y por haber trabajado en estrecha colaboración con otras personas, puedo decir que mucho de lo que pensamos y sentimos en un determinado momento ya lo habíamos pensado y sentido ayer y antes de ayer y el día anterior. No es de extrañar que sintamos aburrimiento, cansancio e incluso ansiedad. Algunas

de las voces que escuchamos son aterradoras y se manifiestan constantemente. A veces, es como si viviéramos en una dictadura y, para colmo, ¡se trata de la dictadura de nuestra propia mente!

Pareciera que no hay escapatoria, pero sí la hay. Sí, podemos rebelarnos y dejar hablar al león intrépido. Muchos sentimos su presencia. De vez en cuando brota un chillido extraño, a veces fuerte, otras veces débil, un grito repentino de alegría inesperada o de tristeza profunda. Sin embargo, muy a menudo el mensaje es mal interpretado, como si una multitud de voces diferentes sofocara la del mensajero. No hay nada anormal en ello: en el *Sutra avatamsaka*, a la buena nueva anunciada por el Buda de que todos los seres tienen naturaleza búdica le sigue una mala noticia, la realidad del sufrimiento: «Pero como la mente humana se ha trastocado debido a pensamientos ilusorios, fracasa en percibirlo».³

Según el Buda, que vivió hace dos mil quinientos años, la causa de nuestra confusión proviene sobre todo de una percepción errónea. Simplemente, no escuchamos lo que deberíamos escuchar, no vemos lo que deberíamos ver, y así con todos los sentidos, lo cual explica por qué nuestra actitud ante los desafíos de la vida no es eficaz. Estas afirmaciones cobran toda su importancia cuando sabemos lo que significan, es decir, que no podemos explicar el enigma humano recurriendo sólo a circunstancias desfavorables externas o a la mala voluntad de ciertas personas. Todos y cada uno de nosotros debemos asumir nuestra responsabilidad. De manera general, no respondemos a lo que en realidad ocurre, sino que reaccionamos impulsivamente, llevados por nuestras proyecciones equivocadas y nuestras ideas fuertemente condicionadas sobre lo que sucede. Por suerte, podemos hacer algo al respecto: despejar nuestros canales de percepción y abrirnos a perspectivas más amplias, perspectivas que nos permitan ver con claridad qué es lo que deberíamos hacer.

Se suele decir que el Buda es «omnisciente», lo cual –según mi interpretación– no significa que lo sabe todo, sino que sabe qué es lo que necesita saber para sacar lo mejor de cada situación concreta. Ni siquiera él nació con esa capacidad desarrollada en su plenitud, tuvo que practicar arduamente y durante mucho tiempo para ver manifestarse el resultado y para aprender a utilizar dicha capacidad adecuadamente. Nació y creció como un príncipe, Siddhartha

Gautama, conocido posteriormente como Buda Shakyamuni, y su vida privilegiada le fue decepcionando poco a poco, hasta que abandonó el palacio en el que su padre le había recluido y, tras sus encuentros con un enfermo y un anciano y después de haber visto un cadáver, se sintió obligado a enfrentarse a la realidad de esta vida. Por fortuna, ver el rostro sereno de un monje errante le empujó a iniciar un viaje espiritual con el fin de encontrar la paz interior. Así fue como se involucró en varias prácticas ascéticas y, finalmente, se instaló bajo el árbol de Bodhi, en profunda meditación, hasta alcanzar su célebre iluminación. Después, dedicó el resto de su vida a compartir sus revelaciones trascendentes con compasión.

No es difícil identificarse con el relato de la vida del Buda, al menos en cierta medida. Aunque confiemos plenamente en el confort de la vida moderna, la voz irritante del fondo de nuestra conciencia nos sigue hablando, nos sigue recordando los problemas inherentes a la existencia humana. Al igual que el Buda, podemos despertar a nuestra naturaleza y aceptar lo que nos perturba.

Cuando anhelamos alcanzar el despertar, lo primero que tenemos que asumir es que tal vez no estemos aún despiertos. Decidir despertar y ver las cosas tal cual son implica un cambio radical en algún lugar recóndito de nuestro interior. Para poder adaptarnos a ese cambio vamos conscientemente contra la tendencia general de encontrar paz y felicidad sólo en la mejoría de las circunstancias externas, una actitud que no ha tenido éxito hasta el momento. En vez de mantener esa conducta, mirémonos con honestidad y atrevámonos a dudar de nuestra percepción. ¿Tal vez no veo acertadamente y tal vez estoy observando las cosas de manera errónea?

Según las enseñanzas mahayana, podemos vivir nuestra vida como *samsara*, el mundo del sufrimiento, o como nirvana, el mundo de la paz. Con todo, podemos preguntarnos si estamos preparados para emprender el proceso necesario para operar un cambio completo en nuestra perspectiva, lo que implicaría abandonar cualquier idea preconcebida sobre dicho proceso, ya que va más allá de todo lo que nos resulta familiar.

DESPERTAR

La iluminación del Buda fue de una claridad excepcional, y esa es la razón por la que le consideramos nuestro gran guía. Es el Buda, «el iluminado», cuyo ejemplo tratamos de seguir, puesto que somos budistas. Vale la pena recordar que el Buda nunca afirmó ser ni el primer ni el único buda. De hecho, en el linaje de maestros ancestrales que recitamos en los templos zen cada mañana, a Shakyamuni se le ubica como el séptimo buda de la lista, número ordinal considerado de carácter simbólico. Así pues, ha habido muchos budas iluminados antes de Shakyamuni, y como él mismo predijo, habrá muchos más en el futuro.

En las escrituras mahayana,⁴ se afirma que la experiencia de la iluminación no depende ni del espacio ni del tiempo ni de cualquier otro elemento adquirido por condicionamiento. En consecuencia, todos podemos acceder a ella. A pesar de estar dotados en abundancia de la naturaleza de buda, la mayor parte de nosotros debe practicar intensamente tanto con el objetivo de alcanzar un logro personal como de expresar dicho logro en el mundo.

Durante siglos, los maestros budistas han tratado de explicar qué implica la iluminación. Aun admitiendo la imposibilidad de enseñar con palabras, no les fue posible evitarlas para inspirarnos y también transmitirnos su importancia para nuestro bienestar. Una de las metáforas más adecuadas que he encontrado es la que compara el mundo en el que vivimos con el cuerpo humano. Es imposible separarnos de nuestro cuerpo, aunque sea por un instante, porque es una sola unidad orgánica. Sin embargo, nuestro cuerpo está constituido por muchas partes, cada una con una función específica. O, dicho de otro modo: todas esas partes son uno, son este cuerpo, aunque cada una es totalmente diferente y única. Asimismo, nuestro universo puede ser visto como un cuerpo enorme en el que todos los seres desempeñan un papel diferente y, al mismo tiempo, están inextricablemente vinculados con otras formas de vida. Por lo tanto, existe un sinnúmero de funciones distintas relacionadas con una inagotable variedad de circunstancias. Es lamentable constatar que, en el transcurso de nuestra existencia, no nos damos cuenta de que

en esta vida estamos todos juntos y acabamos haciendo sólo lo que nos concierne sin ninguna consideración hacia los demás. Si reflexionamos con detenimiento, esta situación se nos revela extraña y antinatural. Todos sabemos, por ejemplo, que no importa cuán separadas estén nuestras manos: cuando la izquierda se hace daño, la derecha acude inmediatamente para aliviarla. En contraste, en el amplio contexto de la vida humana, ese principio básico pasa desapercibido.

En la tradición zen, a menudo se hace hincapié en la necesidad de despertar, durante nuestra práctica, dos perspectivas acerca de la realidad. Aunque se las ha denominado de distintas maneras, los términos más utilizados son «verdad absoluta» y «verdad relativa». La primera se refiere a nuestra innata unicidad con todo y con todos, mientras que la segunda se refiere al reconocimiento de las múltiples diferencias dentro de esa unicidad. Tal como yo lo veo, reconocer estas dos verdades nos lleva a esclarecer cuál es nuestra función.

Despertar a lo absoluto puede ocurrir muchas veces, implicando llegar a niveles cada vez más profundos, pero siempre es repentino; es como encender la luz, una luz que puede ser tenue o brillante, durar una fracción de segundo o más, pero solamente con luz podemos ver lo que se nos escapó en la oscuridad. Por otra parte, con relación a la verdad relativa, encontrar nuestra función en cada situación concreta implica una labor progresiva y gradual; seguir el camino que nos señalan nuestros descubrimientos y que luego podremos poner en práctica. En el mejor de los casos, estas dos verdades nos enseñan cómo vivir esta vida: como una respuesta al cuerpo del mundo entero y no para satisfacer una sola parte de ese cuerpo, la parte con la que nos identificamos.

UNA RESPUESTA PUNTUAL

A medida que ensanchamos el campo de nuestra consciencia más allá de lo que podemos llamar límites normales, nos abrimos a la vida que compartimos con todo y con todos. Durante ese proceso, los detalles confusos cobran sentido porque desarrollamos una

intuición mejorada respecto a aquello que ocurre dentro de nosotros y a nuestro alrededor, y sobre cuál podría ser la mejor línea de acción tanto a corto como a largo plazo. El *bodhisattva* Kanzeon (o Avalokitesvara), una de las manifestaciones de la iluminación del Buda, representa dicha capacidad. Es conocido por su compasión y ha sido una verdadera inspiración para muchas generaciones de practicantes budistas.

Tal como lo consignan las escrituras, Kanzeon entró en una meditación profunda, y alcanzó el silencio absoluto. Fue entonces cuando pudo escuchar, súbitamente, las necesidades del mundo y responder a ellas espontánea y compasivamente.⁵ Se ha comparado su acción con la de una mujer que, en medio de la noche, coge su almohada y la acomoda: un gesto espontáneo e íntimo.⁶

Lo ocurrido a Kanzeon puede sucederle a cualquiera de nosotros, y podemos aprender a responder como él. Se podría decir que la práctica del zen nos incita a asumir una responsabilidad mayor, con nosotros y con los demás; podemos empezar a ver nuestra vida como una respuesta. Según el budismo mahayana, no hemos nacido ni por accidente ni por algún misterioso error, sino que nuestra presencia aquí es necesaria. Este planeta no es un punto de partida neutral para nuestros éxitos y fracasos personales. Es más bien un lugar lleno de problemas en el que hemos nacido para ayudar. Tal como yo lo comprendo, podremos encontrar verdadera paz mental y felicidad únicamente si nos comprometemos con esa misión, ya que es esa la respuesta más natural a la situación en la que nos encontramos en este mundo.

Quizás nunca ha sido tan urgente como ahora que respondamos a esta llamada intemporal: calentamiento global, catástrofes medioambientales, agotamiento de los recursos naturales y enfrentamientos políticos violentos..., todo apunta a que la humanidad podría extinguirse antes de lo que imaginábamos. Según algunos científicos, se nos agota el tiempo para tomar medidas efectivas. Encontrar nuevas fuentes de energía limpia es tan esencial como reducir las emisiones contaminantes o llegar a un acuerdo respecto a un uso más responsable y justo de los recursos planetarios.

Sin embargo, ningún esfuerzo por nuestra parte será eficaz si no empezamos por las raíces de los problemas, si no nos ocupamos de

la ecología de nuestra mente. Según el budismo, todas nuestras acciones –positivas, negativas o neutras– expresan qué es lo que vive en nuestro interior. Por consiguiente, si queremos obrar un cambio verdadero en el mundo, es imperativo reconocer y contrarrestar los «tres venenos»: avaricia, ira e ignorancia, que son las raíces de los problemas. Afortunadamente, la práctica budista nos puede ayudar a sacar a la luz nuestra sabiduría y compasión innatas. Aunque la contribución al bienestar del planeta que resulte de nuestra ayuda individual parezca modesta, creemos que la energía de nuestras intenciones nunca se perderá, ni siquiera mucho después de la muerte; por tanto, es de suma importancia para el futuro.

Una de las funciones de la práctica zen consiste en ayudarnos a salir de la esclavitud que nos sujeta a la trama habitual y destructiva de nuestros pensamientos y sentimientos y, en este sentido, mi analogía favorita es el abandono de una adicción. A menudo, sin ser conscientes de ello, acabamos tan atados a nuestras predilecciones, opiniones, ideas y conceptos que estos terminan dictaminando nuestra vida, en muchos casos negativamente. Sea lo que fuere, ¡qué difícil es deshacerse de esas ataduras! Sin embargo, ¡sería tan sensato reconocer las adicciones y ver si podemos vivir sin ellas! ¿Pero cómo?

Imaginemos que vamos al médico para cortar con nuestra adicción al alcohol o a alguna otra droga; imaginemos que el doctor nos dice: «¡Estupendo, es muy fácil, sencillamente hay que parar!». Sabemos que, en principio, es posible parar, pero es tan tan difícil. Sin lugar a duda, nuestros hábitos están profundamente arraigados; según las enseñanzas budistas, algunos se han enraizado a lo largo de varias vidas. Así, aunque hayamos decidido resueltamente deshacernos de esas adicciones, la dificultad de hacerlo subsiste en situaciones concretas de la vida diaria. Sabemos que la práctica zen nos ayuda a descondicionarnos, pero también sabemos que, además, propone condicionamientos positivos, es decir, condicionamientos que nos ayudan a vivir de manera más natural y a responder más productivamente ante las situaciones con las que nos enfrentamos en circunstancias cotidianas.

Como veremos más adelante, aunque debemos empezar modestamente, nuestra intuición para enfrentar situaciones presentes

puede extenderse a las situaciones del día siguiente, y del siguiente, o aún más lejos en el futuro, porque los efectos de lo que hacemos en este momento tienen gran alcance. Se necesitará diligencia y valor para despejar los obstáculos inesperados y poder así seguir avanzando en la dirección justa, preferiblemente con la ayuda de un guía adecuado. Sin embargo, a medida que nuestra práctica madura, nuestra confianza aumenta y recibimos señales cada vez más claras sobre nuestro cometido en las diferentes situaciones en las que nos vemos inmersos.

Cuando así ocurre, parece que todo lo que nos rodea es mucho más lúcido de lo que habíamos pensado. Quién sabe en cuántas ocasiones habíamos creído que nuestra misión consistía en aclarar la confusión del mundo, pero ahora nos damos cuenta de que la confusión era *nuestra* y de que somos nosotros quienes fallamos, repetidamente, en captar el mensaje que el mundo trata de comunicarnos. Sea cual sea el mensaje que se nos envíe, cualquiera puede escucharlo, siempre que abra su mente y su corazón. Desarrollar nuestra sensibilidad de esta manera conlleva un enorme beneficio, sobre todo en esta era de la información. Hoy en día, nos parece saber todo a propósito de todo, salvo en lo que se refiere a llevar una vida que tenga metas y que nos dé satisfacciones. A pesar del acceso ininterrumpido a la información, no siempre sabemos por qué lado ir ni cuál es nuestro margen de maniobra en el gran escenario, ahí donde ocurren las cosas.

ENCONTRANDO NUESTRA FUNCIÓN

Un texto zen antiguo relata el caso de un monje que visita al maestro y le dice: «Estoy picoteando desde dentro. Le ruego, maestro, por favor, picotee desde fuera».⁷ Según una leyenda china, solamente cuando el pollito picotea desde dentro y la gallina desde fuera, una vida nueva puede aparecer, rompiendo el cascarón. Tiene que haber señales desde dentro y desde fuera. A veces, comienza el pollito; otras veces, la gallina. Cuando empecé la práctica budista a mediados de los años setenta, apenas si existía el picoteo desde el exterior. Por entonces, no conocía a ningún maestro ni ningún

centro de meditación en los Países Bajos. Pero sí que había un picoteo copioso desde el interior. Mi madre me comentó en una ocasión que, desde sus recuerdos más lejanos, yo siempre quise irme de casa. Siempre tuve el sentimiento extraño de que había algo que hacer, de que había una tarea de la que yo debía ocuparme. Pero ¿qué, dónde, cómo? Más tarde, todas estas preguntas se aglutinaron en un solo interrogante candente que, llenando mi corazón, me motivó a buscar a lo largo y ancho del mundo.

Cuando trabajaba como pintor y profesor de arte, traté de dar un sentido a la realidad a través de la pintura. Con el tiempo, mi búsqueda me dirigió más y más hacia las tradiciones espirituales. Practiqué yoga en Bélgica, estuve en un monasterio budista tibetano en Francia y, durante unos años, fui discípulo de un maestro zen en Inglaterra. Mi búsqueda me llevó, finalmente, al Centro Zen de Los Ángeles (ZCLA, por sus siglas en inglés), donde conocí a Maezumi Roshi, el fundador de la Asanga White Plum. Fue un importante pionero japonés que llevó el tesoro del *Dharma* a Occidente y modificó los ingredientes básicos de la práctica zen a fin de adaptarlos a nuestro temperamento y circunstancias socio-culturales. Tuve la enorme suerte de poder estudiar junto a él en el ZCLA y, más tarde, en diferentes giras por Europa, hasta su muerte en 1995.

En ese momento, el segundo sucesor del *Dharma* de Maezumi Roshi, Genpo Roshi, era ya mi principal maestro. Campeón de natación californiano, sus antecedentes diferían marcadamente de los de Maezumi Roshi, quien nació y creció en una familia japonesa de sacerdotes de la escuela Soto Zen. A pesar de la sorprendente diferencia entre ellos, había algo que era absolutamente igual en ellos, y al constatarlo se incrementó mi confianza: si un sacerdote japonés pudo transmitir la esencia de la práctica budista a un atleta estadounidense, un pintor neerlandés podía albergar esperanzas.

En lo más profundo de mi ser, presentí que Genpo Roshi podría resquebrajar mi cascarón, y esa tenue intuición fue cobrando solidez. No quiero decir que fuera fácil –ni para él ni para mí–, pero le estoy profundamente agradecido por lo mucho que ha hecho por mí. Después de dieciséis años de aventuras en el camino del aprendizaje, sobre todo en Estados Unidos, pero también en Europa

durante las giras de retiro, me transmitió el *Dharma* en 1996. Permanecí con él cuatro años más, ayudándole en las tareas de enseñanza tanto en Estados Unidos como en Europa.

Durante mi formación con Genpo Roshi en Estados Unidos, entre mis colegas de la práctica del zen conocí, para mi gran sorpresa, a la mujer de mi vida, y desde entonces trabajamos juntos. Tammy recibió posteriormente la transmisión de Genpo Roshi, y mientras tanto se convirtió en una experta *tenzo*, o jefa de cocina, en los distintos templos y centros en los que hemos vivido.

Cuando llegó el momento de irnos de Estados Unidos, Genpo Roshi nos sugirió aceptar la invitación del hermano menor de Maezumi Roshi, Junyu Kuroda Roshi –o *Hojo-san*, como le llamamos–, para ir a vivir y trabajar en Japón, en su templo Kirigayaji, en Tokio. Esa invitación nos abrió un mundo nuevo. La estancia con él fue un período de formación intensa dentro de nuestra educación budista, y el complemento japonés a nuestra formación en Estados Unidos ha dejado una huella imperecedera en nuestra práctica. Posteriormente, los dos completamos la formación monástica en Japón, necesaria para ser registrados como representantes calificados de la escuela Soto Zen.

En otoño de 2000, decidimos volver a Europa y buscar un sitio adecuado para establecer un templo zen residencial. Tras un período de preparación de dos años, durante los cuales el número de personas que apoyaron y siguieron nuestra visión aumentó ininterrumpidamente, encontramos una propiedad totalmente idónea, en la costa norte de los Países Bajos. A finales de 2002, se convirtió oficialmente en el centro internacional Zen River, dedicado a la práctica budista. Actualmente acoge una comunidad de unos diez residentes, todos ordenados monjes zen. Juntos seguimos el programa de la práctica zen y organizamos *sesshins* mensuales (retiros silenciosos), una ceremonia pública semanal y otros eventos.

Consideramos el templo un «monasterio abierto», lo que significa que damos la bienvenida a todas las personas que deseen participar en nuestro programa y durante el tiempo que quieran. El número de participantes fluctúa entre diez y cuarenta y dos, y en total acogemos a alrededor de trescientas personas por año. La mayor parte viene por días, semanas o meses. Ello implica un tipo de

monacato en el que los residentes y los no-residentes, de distinto género y nacionalidad, se apoyan mutuamente en la práctica del zen. El resultado es que el monasterio es ahora un lugar de encuentro muy animado de gente con orígenes diversos. Con todo, el equipo estable de residentes constituye el eje sólido, y como llevamos un estilo de vida comunitaria frugal, económicamente llegamos sin grandes problemas a fin de mes. En resumen, parece que hemos encontrado nuestra función.

Puesto que Zen River es un proyecto pionero en un país en el que apenas hay tradición budista, debemos desarrollar nuestra propia manera de expresar el *Dharma*, algo que hacemos con profundo respeto por la tradición, así como con un sentido de innovación sana, descubriendo nuevos elementos que se van incluyendo en el programa de formación. Afortunadamente, hemos podido iniciar y mantener vínculos estimulantes con otros monasterios zen que funcionan de manera similar en todo el mundo.

UN PROGRAMA DE FORMACIÓN BUDISTA ZEN

Existen muchas y diferentes posibles motivaciones para embarcarse en el viaje azaroso del zen. Para algunos, puede tratarse de un deseo de relajación, bienestar físico o equilibrio emocional; otros pueden haber descubierto que la meditación zen conduce a una mejoría en la ejecución del trabajo, del estudio, del arte o del deporte, y otros aspiran a un despertar espiritual, a una visión profunda que otorga paz mental. Cada cual parece tener una razón para entrar en el zen, y a mi modo de ver todas son totalmente válidas. Sin embargo, como todo en la vida, esas razones pueden cambiar con el paso del tiempo. En última instancia, pueden culminar en el reconocimiento de la mente-*bodhi*, la llamada intemporal a reconocer nuestra verdadera naturaleza y hacer buen uso de ese conocimiento para el bienestar de todos los seres.

Según el budismo mahayana, hay muchas puertas de entrada al *Dharma*. Simplemente, cada persona es diferente y necesita diferentes planteamientos para practicar. Eso también significa que siempre existen distintas opciones entre las que elegir. Algunos

sienten mayor inclinación a comprometerse con formas de práctica bien establecidas, mientras que otros quieren ensayar modelos concebidos más recientemente. El programa de formación Zen River tiene por objetivo contemporizar y salvar las diferencias entre los extremos del espectro.

El formato que seguimos en la actualidad se ha desarrollado espontáneamente con el tiempo, y su propósito es el de servir a la pequeña comunidad de monjes, así como al extenso grupo de participantes no-residentes. En resumen, consiste en meditación, ritual, estudio, trabajo y mejora de las habilidades sociales. La presentación de estos componentes de formación ha sido pensada para posibilitar, al menos en cierta medida, la práctica en otros sitios, incluyendo el domicilio de quien practica. El presente libro tiene por objetivo ofrecer una visión de conjunto de nuestro programa, y espero que sirva de inspiración para cualquier persona, esté donde esté, que se sienta interesada en escuchar su llamada y encontrar su función, independientemente de lo que ello implique.

En general, la tradición zen considera la meditación como el centro de la práctica, de modo que es ahí, precisamente, donde vamos a empezar. El primer capítulo del libro presenta los cuatro modos de meditación que he desarrollado en Zen River durante años. En el primer modo, «armonizar cuerpo y mente», adoptamos la postura de meditación más propicia y nos concentramos en la respiración. Este modo nos ayuda a encontrar estabilidad interna y a preparar el terreno para los tres modos restantes. También puede darnos la confianza necesaria para manejar lo que surja de nuestro sistema y no solamente de nuestras facultades intelectuales o emocionales. Aprendemos a hacer frente a las sensaciones físicas, pensamientos, sentimientos o recuerdos sin dejarnos llevar por ellos. Sin embargo, muy a menudo este primer modo no alcanza la profundidad necesaria para desvelar, y liberarnos, de los patrones usuales que, sin que seamos conscientes de ello, estrechan nuestra capacidad de experiencia.

Esa es la razón que nos lleva al segundo modo de meditación, respecto al cual varios maestros zen muy conocidos se han referido con la expresión «dirigir tu propia luz a tu interior». En vez de dirigir nuestra atención hacia los objetos de nuestra percepción,

volvemos la mirada al otro lado y miramos directamente nuestra mente mientras percibe. En ese momento podemos descubrir que lo que llamamos «mente» no tiene parámetros fijos y se extiende sin límites, incluyendo todo y a todos. Este segundo modo requiere un tipo particular de *samadhi* (un estado mental de la meditación en el que sujeto y objeto no están separados) que nos proporciona un tremendo sentimiento de unidad.

El tercer modo de meditación se llama «observación clara». En él, nuestra atención vuelve a los objetos de nuestra percepción y los ve bajo una luz completamente nueva. De repente, nos damos cuenta de sus cualidades únicas y de sus necesidades, y también recibimos pistas acerca de lo que podría ser beneficioso para la situación en la que estamos, habida cuenta de nuestro potencial y de nuestras limitaciones. Dicho de otra manera, nos damos cuenta de las diferencias dentro de la unidad y encontramos modos de actuar que son nuevos y creativos, teniendo en cuenta las dos facetas de la realidad. La «observación clara» supone también ayudarnos a ver a través de las invenciones de nuestra mente, lo cual requiere un tipo de proceso análogo al de la digestión, en el que descomponemos nociones consolidadas y resolvemos cuestiones que nos guían por el camino equivocado, sin que seamos conscientes de ello; al hacerlo, nos liberamos, dando espacio a las acciones compasivas en nuestra vida diaria.

El cuarto modo de meditación implica poner en práctica nuestros recién descubiertos conocimientos, según las circunstancias. Se trata de la «actividad de *bodhisattva*», que puede adoptar muchas y, a veces, inesperadas formas. Como los otros modos de meditación, la actividad del *bodhisattva* es un proceso continuo de aprendizaje, del cual forma parte fracasar en nuestras intenciones. Afortunadamente, existen numerosas directrices de la acción compasiva en la tradición budista; las vamos a introducir también en el libro. Conforme pasa el tiempo, nuestro papel específico de *bodhisattva* puede aclararse más y más, y nuestra sabiduría y compasión pueden guiar nuestras acciones.

La sección final de este primer capítulo trata de explicar la importancia tanto del despertar súbito como de la práctica progresiva a la hora de alcanzar una vida iluminada. Muchos maestros han

resaltado cómo la percepción súbita de nuestra verdadera naturaleza nos abre a la realidad de la unidad, pero también que, muy a menudo, requiere tiempo aprender a aplicar ese entendimiento a la vida diaria. Para casi todos, la apertura inicial de la mente es demasiado breve o superficial como para despejar de un soplo todas nuestras percepciones erróneas, y con frecuencia recaemos en nuestras pautas habituales, ya sea respecto al cuerpo, la mente o el habla. Así, el cultivo gradual de la iluminación implica también profundizar y clarificar ese entendimiento.

A pesar de que las cualidades de sabiduría y compasión del *bodhisattva* son innatas, necesitamos toda la ayuda que podamos obtener para poder manifestarlas en nuestra vida diaria. La riqueza del patrimonio zen ofrece distintas maneras de ampliar y de probar esas cualidades. La práctica del *koan* es una de ellas. Los *koans* son afirmaciones concisas y a simple vista enigmáticas hechas por algunos de los maestros más famosos, a modo de respuestas directas a las preguntas de sus estudiantes. Pueden utilizarse como estrategias de meditación para clarificar nuestra intuición e impulsarnos a ensayar maneras creativas de expresarla en situaciones específicas. El capítulo 2 de este libro explica la función que los *koans* tienen dentro de la formación en Zen River, y da pautas sobre las percepciones que pueden generar.

La práctica del *koan* requiere la colaboración estrecha con un maestro cualificado, con quien los estudiantes acuden, regularmente, a *dokusan* (entrevista privada) para mostrar de manera vívida y directa su comprensión de un *koan* concreto. Para el maestro, es la ocasión de ver si los alumnos pueden ir más allá de su zona de confort y responder libremente ante situaciones nuevas. El papel del maestro no es solamente el de inspirar, sino también el de desafiar y examinar a cada uno de los estudiantes, lo cual da lugar a una relación especial. Por lo tanto, el capítulo 2 habla de algunas de las complejidades de esa relación. En última instancia, sin embargo, la práctica del *koan* se centra en cómo nos relacionamos con nuestra propia vida y el verdadero desafío es valorarla en todas sus facetas.

La gratitud es el resultado natural de trabajar a través de toda clase de condicionamientos negativos. En lugar de centrarnos en lo

que siempre consideramos una carencia, podemos empezar a sentirnos muy agradecidos por lo que tenemos: las ceremonias y rituales cotidianos brindan la ocasión de expresar alto y claro esa gratitud. Más aún, nos ofrecen modelos comprobadamente buenos de cómo relacionarnos en armonía los unos con los otros y con el mundo que nos rodea. Siendo, como es, una meditación de grupo, el ritual estimula nuestra consciencia kinestésica y nos ayuda a descubrir cómo mantener la quietud y la claridad del *zazen* cuando entramos en acción. Así considerados, la práctica del *koan* y el ritual funcionan como formas de «reacondicionamiento», porque nos ayudan a aplicar una mirada nueva sobre el mundo y sobre nuestro comportamiento. El capítulo 3 describe la función del ritual en nuestra práctica diaria del zen.

El capítulo 4 aclara la contribución del estudio de los *sutras* en un marco más amplio de la práctica zen, e incluye algunas propuestas estimulantes seleccionadas del extenso conjunto de las escrituras búdicas. Dado el hincapié que hace el budismo en los conocimientos originados en nuestra propia experiencia, y no en lo consignado por otros, el zen tiene una relación complicada con la palabra escrita. Sin embargo, las escrituras nos inspiran a ir más allá de lo que hemos vivido hasta el momento, para verificar y confirmar nuevas perspectivas. En Zen River, nuestro objetivo es estudiar los *sutras* de la misma manera que estudiamos los *koans*: con todo nuestro ser y no solamente con nuestras facultades cognitivas. O dicho de otra manera: el *samadhi* es indispensable, tanto para la práctica del *koan* como para el estudio de los *sutras*. Con el paso del tiempo, aprendemos a apreciar los *sutras* como una narrativa alternativa de nuestra vida.

En el capítulo 5 introducimos los dieciséis preceptos con los que los estudiantes se comprometen con el fin de llevar una vida más iluminada. Más que una serie de reglas estrictas que debemos seguir, consideramos que los preceptos indican el camino que nos lleva a expresar nuestras cualidades búdicas innatas, en nuestra manera de pensar, hablar y comportarnos. El capítulo contiene, además, información sobre algunos antecedentes históricos de estos preceptos que han pasado la prueba del tiempo, así como nuevas maneras de practicar basándose en ellos. En cualquier caso, los

preceptos pueden funcionar como guías de las actividades del *bo-dhisattva*, ayudándonos a mejorar nuestras habilidades sociales y convirtiéndonos en una presencia más iluminadora, vayamos donde vayamos. En Zen River existen series de *koans* que nos ayudan a esclarecer las distintas interpretaciones que se pueden dar a los preceptos, para incorporarlos a la vida cotidiana.

También utilizamos los cinco rangos de Tozan en nuestra práctica del *koan*. Se trata de dos poemas misteriosos y muy inspiradores del gran maestro Tozan Ryokai que incluimos y comentamos en el capítulo 6. Con sus imágenes evocadoras, estos poemas zen nos invitan a ver con mayor claridad cómo nuestra percepción y nuestra práctica pueden progresar tanto súbita como gradualmente, desde las perspectivas de la unidad y de la diferencia. Puede parecer muy audaz, pero he tratado de ilustrar los cinco rangos de Tozan describiendo las distintas maneras de observar un cuadro. Los cinco rangos de Tozan pueden inspirar a los principiantes a profundizar en la práctica zen y a hacer propios los despertares que alcanzan. Para los practicantes más avanzados, representan una oportunidad para verificar su entendimiento y, retrospectivamente, visualizar todas las etapas que ya han transitado.

Muchos maestros han resaltado el hecho de que la práctica zen no termina nunca. Por eso el último capítulo del libro lo hemos llamado «La práctica continua», título relacionado con el de dos capítulos fascinantes del *Shobogenzo* de Dogen Zenji, considerado como el fundador de la escuela japonesa Soto Zen. Con su estilo característicamente lírico, Dogen Zenji describe la práctica budista como un ciclo que continúa a través del tiempo y del espacio. El capítulo 7 tiene por objetivo transmitir de qué manera ese ciclo nos ha traído hasta aquí, y nos invita a considerar cuál podría ser nuestra función en la práctica budista del futuro.