

Índice

PRIMERA PARTE. EL ZEN	15
Capítulo I. <i>Breve historia del zen</i>	19
Sakiamuni, el Buda histórico	22
Nacimiento y juventud	23
El encuentro con la realidad.....	25
La renuncia al mundo.....	27
La práctica ascética	27
Confrontación con Mara y despertar	28
Su actividad como líder espiritual	29
El nirvana.....	37
El budismo en India	38
El budismo en China	39
El zen en Japón	40
Eihei Dôgen (1200-1253).....	41
La influencia del zen en el arte, la cultura y la religiosidad japoneses.....	42
El zen en Occidente	43
Capítulo II. <i>Acercamiento a la experiencia zen</i>	47
Técnica, actitud y motivación.....	47
La búsqueda de la felicidad	48
El placer-gozo sensorial	49
El placer-gozo emocional-psicológico	50
El placer-gozo suprasensorial.....	52

La realidad del dolor	54
El malestar físico-sensorial.....	56
El malestar emocional-psicológico	56
El dolor existencial o esencial	59
El origen del dolor	61
La ignorancia como causa básica del dolor	62
Capítulo III. <i>¿Qué es la conciencia?</i>	63
Cualidades de la conciencia	64
El conocimiento, el proceso cognitivo y el sujeto conocedor	65
Conocimiento relativo/conocimiento absoluto.....	66
Fases del proceso cognitivo relativo	67
Las estructuras cognitivas del ser humano	68
Acerca del lenguaje.....	69
¿Conocimiento objetivo?	72
¿Qué es la realidad?.....	72
Realidad objetiva, realidad subjetiva.....	76
La realidad según la ciencia y la tradición budista.....	77
Acerca de la luz.....	80
La función de la atención.....	84
La motivación adecuada.....	89
Conclusión	89
Capítulo IV. <i>La meditación zen</i>	91
Acerca del término «zen»	91
Orígenes prebúdicos de la meditación zen	94
Importancia de la postura corporal en la meditación zen.....	96
Efectos de la meditación zen.....	101
Lo corporal.....	102
La respiración	104
La actividad sensorial	106
La actividad emocional.....	108
La actividad intelectual.....	109
La conciencia.....	111
El comportamiento y las relaciones	112

ÍNDICE

En el trono del Buda	112
La postura del Buda	113
Los cuatro grados de <i>dhyana</i>	114
La concentración de acceso.....	114
 Métodos para mantener la atención anclada	
en la respiración.....	115
Primer grado de absorción (<i>dhyana</i>).....	119
Segundo grado de absorción (<i>dhyana</i>).....	124
Tercer grado de absorción (<i>dhyana</i>)	127
Cuarto grado de absorción (<i>dhyana</i>).....	129
 Los cuatro <i>samapatti</i>	133
Primer <i>samapatti</i> o <i>samapatti</i> del Espacio Infinito.....	134
Segundo <i>samapatti</i> o <i>samapatti</i> de la Conciencia Infinita.....	134
Tercer <i>samapatti</i> o <i>samapatti</i> de la Vacuidad de la Conciencia.....	135
Cuarto <i>samapatti</i> o <i>samapatti</i> de la «ni percepción ni-percepción»	135
 El Completo y Supremo Despertar	135
El retorno a la plaza del mercado	137
 SEGUNDA PARTE. LA PLAZA DEL MERCADO	139
Capítulo V. <i>La religión del Dios Mercado</i>	143
Las leyes fundamentales de la religión del mercado.....	146
La propagación.....	148
Las consecuencias	150
Los logros	150
Los efectos colaterales.....	151
 TERCERA PARTE. EL ZEN EN LA PLAZA DEL MERCADO	159
Capítulo VI. <i>La manipulación de las conciencias</i>	163
La doble manipulación.....	165
La manipulación del deseo.....	167

Capítulo VII. <i>Identificando el engaño</i>	171
La responsabilidad individual	171
Deconstruyendo la religión del mercado.....	173
Primera ley: el máximo beneficio económico es el paraíso en la Tierra	173
Segunda ley: la economía de mercado es el orden natural del mundo	179
Tercera ley: el trabajo es tan sólo un coste en los intercambios económicos	180
Cuarta ley: la naturaleza no es más que una reserva de recursos necesarios para el proceso de producción	181
Quinta ley: el patrimonio social, cultural y espiritual es capital fungible que puede ser comprado o vendido.....	182
Sexta ley: el precio es el valor real de las cosas.....	183
Séptima ley: el individuo tiene la libertad y el deber de consumir todo lo que produzca la economía de mercado	184
Octava ley: hay que tener fe en el Progreso, es decir, en el crecimiento económico (material) ilimitado	185
Novena ley: el deseo de consumir más y de acumular cada vez más bienes te permitirá alcanzar el Paraíso Terrenal (la máxima felicidad).....	187
Décima ley: sólo vence el más fuerte. Para consumir hay que acumular. La competitividad es la regla de oro	188
Una crítica budista del culto al dinero	190
El gran negocio	201
Capítulo VIII. <i>El zen en la plaza del mercado</i>	205
La enseñanza del Buda como inspiración	205
La verdad de la angustia-ansiedad-aflicción (<i>dukkha</i>)	206
La verdad de la causa de la aflicción.....	207

ÍNDICE

La verdad del estado libre de aflicción	210
La verdad del camino que conduce desde la aflicción hasta su liberación	211
La necesidad del despertar individual.....	217
La necesidad de la acción colectiva.....	220
<i>Final</i>	225
APÉNDICES.....	231
Apéndice 1. Las necesidades humanas según A. Maslow	233
Apéndice 2. Discurso del jefe indio Noah Sealth	237
<i>Agradecimientos</i>	243

PRIMERA PARTE

El zen

La Clara Luz de los Budas y Patriarcas es el universo entero en las diez direcciones. Todos los Budas y todos los Patriarcas son la Clara Luz. La Clara Luz es la transmisión de Buda en Buda. La Clara Luz es la luz del Iluminado y la iluminación de la Luz. Los Budas y Patriarcas saben que la Clara Luz es la iluminación de los Budas y Patriarcas. Cuando iluminamos la Clara Luz a través de la práctica nos convertimos en Buda, nos sentamos como Budas, actualizamos la iluminación y realizamos lo que todos los Budas y Patriarcas han realizado.

KÔMYÔ, «CLARA LUZ»
EIHEI DÔGEN (1200-1254)

Breve historia del zen

El budismo zen llegó a Europa y Estados Unidos durante la segunda mitad del siglo XX. Al principio fue conocido y apreciado sólo por una minoría de intelectuales y artistas, pero, conforme el siglo fue avanzando, el zen se fue haciendo cada vez más popular, hasta el punto de que actualmente en todas las ciudades grandes y medianas de Europa, por ejemplo, existen centros de meditación zen. La misma palabra «zen» ha pasado a formar parte del acervo popular occidental. Encontramos restaurantes «zen», perfumes «zen», interiorismo «zen», incluso un *ipod* ha sido llamado «zen». En los paneles luminosos de las autopistas francesas apareció en el año 2006 una frase que rezaba: «Soyez zen» («Sea zen»), es decir, conduzca con calma.

Pero ¿qué es realmente el zen?

Zen es un término japonés que designa a una de las principales escuelas del budismo. ¿Es pues el zen una religión? Depende de lo que se entienda por «religión». Muchos de los estudiosos de la fenomenología de la religión afirman que el sentimiento religioso surgió en la humanidad primitiva al mismo tiempo y de forma indisociable al surgimiento de la conciencia individual. La paulatina irrupción de conciencia individual (en la que es posible ver el trasfondo de lo que algunas religiones llaman el «pecado original») va irremediablemente acompañada por la angustia del yo separado. Esta angustia podría representar la «caída» y la «expulsión» del paraíso de la fusión inconsciente con la Unidad Fundamental. El tér-

mino «religión» procede del latín *religare*, o volver a unir: la religión es lo que vuelve a unir la conciencia individualizada con la Unidad Fundamental en una experiencia de fusión consciente. En este sentido, el budismo zen es una religión, una práctica unitiva gracias a la cual la conciencia individualizada vuelve a integrarse en la Totalidad.

Sin embargo, en Occidente el término «religión» se encuentra muy devaluado, tal vez debido a los innumerables sufrimientos y obstáculos a la evolución histórica que las grandes religiones teístas han provocado en el pasado y en el presente. Muchos occidentales modernos entienden por religión un conjunto de prácticas rituales, o un sistema doctrinal basado en dogmas de fe que deben ser aceptados sobre la base de su supuesto origen sobrenatural. En este sentido, el budismo zen no es una religión al uso.

Por otra parte, en Occidente se tiende a una percepción etnocéntrica de la religión y se identifica este término con «religión teísta», de forma que aquellas otras vías religiosas que no barajan la hipótesis de Dios son consideradas «no religiosas».

Mi primer maestro, Taisen Deshimaru, solía decir que el budismo zen «es la esencia de la religión que está más allá de toda forma religiosa».

El zen es una religión en el sentido de que, a través de una experiencia interior, unifica la conciencia del yo individual con la totalidad de la vida. Como expondré más adelante, la cuestión clave aquí es la experiencia personal, no la asunción de dogmas.

¿Es el zen una filosofía? La experiencia espiritual del Buda Sakiamuni y de los maestros zen de la antigüedad y de la actualidad se ha manifestado a lo largo de la historia en forma de sistemas filosóficos tendentes a expresar la riqueza y la profundidad de su experiencia. La expresión conceptual de nuestras experiencias forma parte de la naturaleza humana. No obstante, la filosofía zen no surge de la especulación intelectual ni de una lógica arbitraria ni de presupuestos adoptados por la fe, sino que constituye un intento de expresión

de la experiencia espiritual. La cual, por su propia naturaleza, se halla fuera del alcance de las redes del intelecto. Por lo tanto, la expresión filosófica del zen no debe ser considerada como un cuerpo doctrinal dogmático sino como un dedo que señala la luna: dirige nuestra atención hacia la experiencia real que se encuentra más allá de las palabras y de cualquier sistema filosófico.

Por esto mismo, el zen tampoco es una ideología en tanto que no surge de la ideación humana. Más bien al contrario, la experiencia zen supone el cese o al menos la trascendencia temporal de cualquier tipo de ideación, conceptualización o categorización.

No obstante, el zen, como cualquier otro fenómeno, puede ser abordado y utilizado erróneamente como ideología, como religión dogmática, como filosofía especulativa o como una práctica ritual formalista, aunque ello conlleva la destrucción de su misma esencia.

¿Es el zen un código estético? Muchos son los occidentales modernos que identifican el zen con una cierta estética minimalista. El calificativo «zen» ha saltado a las revistas de moda, a la decoración, al interiorismo, en definitiva, al diseño en sus diferentes expresiones. Los creadores de tendencias, tan sedientos siempre de nuevos estímulos formales (¿qué son, si no, las modas?), han descubierto recientemente la estética zen y la están lanzando como un nuevo objeto de consumo. Nada grave habría en ello si esta popularización no confundiera las flores con las raíces. La estética zen —cuyas características principales son la sobriedad, la limpieza y elegancia de las líneas, la asimetría, la naturalidad no afectada, el silencio interior, los espacios vacíos— es la expresión de una actitud interior, la flor de una planta que hunde sus raíces en una experiencia existencial profunda que afecta al individuo en todos los niveles de su ser. Reducir el zen a su expresión estética equivale a cortar la flor de la planta que le da la vida.

Por otra parte, la llamada estética zen es sólo una de las posibles formas a través de la cual se expresa la experiencia zen. En concreto, la estética que actualmente está siendo

conocida en Occidente como zen es la expresión japonesa del zen. Y demasiado a menudo se confunde la estética japonesa con la estética zen. Si bien es cierto que existen vínculos evidentes entre ambas (el zen ha ejercido una influencia determinante en el arte y en la cultura japonesa, de la misma manera que la idiosincrasia japonesa ha ejercido una influencia característica en la expresión estética del zen japonés), no es posible reducir la expresión zen a su forma japonesa. De la misma forma que el genio japonés creó vías propias para expresar el espíritu zen, los occidentales también tenemos una genialidad propia que debe encontrar nuevas vías de expresión a medida que los creadores, como Tàpies, Pollock, John Cage y otros, penetren en la experiencia zen.

Si no es una religión al uso ni una ideología ni un sistema filosófico ni un simple gusto estético ni un conjunto de rituales formalistas..., ¿qué es, pues, el zen?

Sus seguidores lo consideramos como una tradición espiritual que ha transmitido un conocimiento y un método experiencial que, cuando son adecuadamente practicados, conducen a la experiencia más anhelada, la que constituye la cumbre y la máxima expresión de la naturaleza humana: la experiencia llamada «despertar».

Despertar es la traducción del término sánscrito *bodhi*. El término original *Buddha*, que en español transcribimos como Buda, es un epíteto que significa «el que ha despertado». Fue esta experiencia de despertar la que convirtió al príncipe Siddhartha Gotama en Buda. Según la tradición budista, todos los seres humanos somos Budas en potencia, es decir, todos tenemos la capacidad de despertarnos plenamente a la verdadera naturaleza de nuestra existencia y de la realidad, realizando así el fin último de la vida consciente.

SAKIAMUNI, EL BUDA HISTÓRICO

El zen tiene sus raíces en la experiencia de Sakiamuni, el Buda histórico, quien vivió en el norte de la actual India alrede-

dor del siglo V antes de la era cristiana. Su nombre civil era Siddharta Gotama y la tradición cuenta que su padre era uno de los jefes de la oligarquía que gobernaba el clan de los Sakkia, una pequeña república situada al sur del actual Nepal, cuya capital era Kapilavastu.

Aunque la existencia histórica de Sakiamuni no da lugar a dudas, es muy probable que la biografía que nos ha llegado haya sido fruto de diversas recreaciones posteriores que fueron conformando una hagiografía arquetípica de carácter universal que recoge las fases características de todo camino iniciático, de forma que el camino espiritual recorrido por el Buda Sakiamuni es una expresión particular del recorrido espiritual universal del ser humano.

Con el fin de comprender mejor la función que el zen está desempeñando en la civilización contemporánea es imprescindible adentrarse en la experiencia original del fundador, extrayendo de ella las enseñanzas universales que siguen siendo válidas para los que estamos viviendo a comienzos de este siglo XXI.

En la medida de lo posible voy a prescindir de los elementos míticos y sobrenaturales, añadidos en épocas y culturas posteriores, para centrarme en los que siguen teniendo un marcado valor arquetípico y universal.

Tradicionalmente se distinguen ocho etapas en el recorrido vital de Sakiamuni: nacimiento y juventud; el encuentro con la realidad; la renuncia al mundo; la práctica ascética; confrontación con Mara; el despertar; su actividad como enseñante, y, por último, el nirvana.

Nacimiento y juventud

El príncipe Siddharta Gotama nació del matrimonio formado por su padre, Shuddhodana, y su madre, Maya, que murió durante el parto. Poco después de nacer, se presentó en la corte un santo ermitaño y al ver al recién nacido le auguró un destino excepcional: se convertiría en un rey exce-

lente o... en un guía espiritual. Su padre temió esto último, por lo que dispuso que su hijo no tuviera ningún contacto con la vida que discurría fuera de palacio. El joven Siddhartha pasó su infancia y su juventud dentro del recinto amurallado del palacio gubernamental, rodeado de jardines y de sirvientes y recibiendo la educación propia de alguien que debía convertirse en gobernante del clan. Su padre dio órdenes estrictas de que el príncipe debía ser aislado de todos los aspectos desagradables de la existencia: las flores eran retiradas antes de que se marchitaran, los jardines lucían siempre espléndidos, los sirvientes eran jóvenes de buena salud. Su padre se teñía el cabello para impedir que su hijo apreciara el inevitable deterioro que el tiempo causa a todo lo viviente. El príncipe contaba con maestros en las diversas artes y disciplinas, así como con compañeros de liza en las distintas artes marciales. A los 20 años se casó con Yashodhara, quien años después le daría un hijo, al que llamaron Rahula.

El príncipe vivió su infancia y su juventud en una burbuja ideal de felicidad, aislado de la vida real que palpitaba de otra forma fuera de los muros de su palacio, ignorante de su propia y feliz inconsciencia. Pero algo sucedió que pinchó esta burbuja de dicha. Algunos dicen que fue la curiosidad innata de todo ser humano lo que le llevó a explorar más allá de los límites amurallados. Otros cuentan la siguiente historia como desencadenante de su impulso explorador. Una tarde de verano, el príncipe yacía en sus aposentos, que estaban protegidos del calor. En el palacio reinaban la calma y el silencio. De pronto, el joven Siddhartha oyó un canto melodioso que le suscitó un sentimiento que nunca antes había experimentado, un dolor anímico teñido de melancolía y tristeza expresado con una belleza que le hirió el alma. Siddhartha salió al jardín buscando el origen del canto. Recorrió sus caminos y atravesó sus glorietas hasta encontrar, en un rincón discreto y apartado, a una de sus sirvientas tocando el laúd con los ojos bañados en lágrimas. A sus preguntas, la joven sirvienta le confesó que cantaba para ahuyentar la tristeza que le producía