

# LA ESENCIA DEL ZEN

Versión de Thomas Cleary

Editorial Kairós

Copiado by Edu Leis  
Enero 2003

## INTRODUCCIÓN

El Zen es la esencia del Budismo, y la libertad, a su vez, constituye el núcleo esencial del Zen. Su objetivo, sea cual fuere el nivel al que lo consideremos, consiste única y exclusivamente, en liberar todo el potencial oculto de la mente humana. El maestro chino Ying-an dijo: "El Zen vivo es el atajo más directo para alcanzar la iluminación sin realizar esfuerzo alguno dondequiera que te encuentres".

El Zen no nos habla de una libertad remota sino, por el contrario, de una libertad que se halla plenamente inmersa en el mundo. Su práctica no requiere ningún requisito especial sino que puede ser llevada a cabo de manera directa y natural en medio de nuestras actividades y ocupaciones cotidianas. Como dijo Dahui, otro gran maestro chino: "Para alcanzar la iluminación no es necesario abandonar la familia, dejar el trabajo, hacerse vegetariano, convertirse en un asceta o retirarse a un lugar solitario".

No obstante, la libertad del Zen, aunque pueda manifestarse en este mundo, no pertenece a él. No se trata del mismo tipo de libertad que pueda instaurar o garantizar un determinado sistema político o social. Una libertad otorgada puede también ser abolida y el Zen, en cambio, aspira a una libertad que no puede ser revocada ni arrebatada, a una libertad que no puede ser impuesta desde el exterior, sino que brota de lo más profundo de nuestro ser.

La liberación Zen se alcanza mediante un tipo de percepción y comprensión especiales que penetran hasta la misma raíz de la experiencia, una percepción y una comprensión que despojan a la mente de las limitaciones arbitrarias impuestas por el condicionamiento, despertando, de ese modo, el potencial latente de nuestra consciencia. Como decía Dahui:

El reino del iluminado no pertenece al mundo de los atributos manifiestos externos. La budeidad es el reino de la sabiduría sagrada que mora en nuestro interior. Para alcanzarla no se precisa instrumento, práctica ni comprensión alguna, sino que basta con liberarnos de la influencia del sufrimiento psicológico que hemos ido acumulando en nuestra mente desde el comienzo de los tiempos en nuestra relación con el mundo externo.

El objetivo del Zen es el de purificar la mente hasta que pueda percibir su propia naturaleza esencial. Esta percepción nos capacita para mantener el equilibrio y la libertad en cualquier circunstancia y clarificar, de ese modo, nuestra experiencia cotidiana. El anciano maestro Zen japonés Bunan dijo:

La gente considera difícil llegar a percibir su propia naturaleza esencial. En realidad no es ni fácil ni difícil, ya que no hay nada que pueda añadirse. Se trata de responder a lo correcto y a lo erróneo sin aferrarnos a ello, de vivir en medio de las pasiones sin identificarnos con ellas, de ver sin ver, de oír sin oír, de actuar sin actuar y de buscar sin buscar.

La libertad del iluminado se manifiesta en este mundo pero no pertenece a él. Por ello suele representarse tradicionalmente como una flor de loto enraizada en el lodo, que florece, no obstante, al mismo tiempo, sobre la superficie de las aguas. No se trata de lograr una especie de desapego negativo sino de alcanzar un equilibrio entre independencia y apertura que no se consigue por medio del esfuerzo, sino mediante la experiencia directa y el despliegue de la esencia de la mente.

Sin embargo, la libertad del Zen, aunque presente y accesible, es, paradójicamente, escurridiza cuando la buscamos deliberadamente. Por ello Bunan hablaba de “buscar sin buscar” y Ying-an afirmaba que “en el Zen no hay nada a lo que aferrarse. Quienes no lo comprenden así son víctimas de su propia ambición”.

Por este motivo, los textos clásicos de esta tradición no son manuales doctrinarios ni compendios rituales que deban ser seguidos sistemáticamente y que nos permitan aproximarnos, paso a paso, a una especie de santuario interno. Su objetivo no es el de inculcar ideas o creencias sino despertar aquellas dimensiones que parecen dormidas en el fondo de nuestra consciencia.

Desde la desaparición de las escuelas clásicas se han instaurado numerosos sistemas de Zen, pero ninguno de ellos ha sido

completo, definitivo ni duradero. La naturaleza del Zen se dirige a la experiencia personal del individuo sin importar la época. Y lo mismo podríamos decir, como atestiguan las escrituras, de las demás escuelas budistas. Así, según el maestro Dahui: "Si crees que en el Zen existe alguna formulación verbal que transmita algún secreto especial, estás equivocado. Ése no es el Zen verdadero".

El Zen profundiza y agudiza la inteligencia añadiendo, de ese modo, nuevas dimensiones a la razón y a la intuición, y nos proporciona un tipo de sabiduría, o de conocimiento, mucho más sutil que el del pensamiento conceptual. Este tipo de desarrollo mental no puede ser dado ni recibido. Por ese motivo el aprendizaje del Zen cuenta con sus propias estrategias.

La esencia del Zen es extraordinariamente simple. Como decía el maestro Yuanwu: "Renuncia a las frases hechas y a las opiniones intelectuales aprendidas que se clavan en tu piel y se adhieren a tu carne". El Zen es la esencia más pura de la mente y desaparece en el mismo momento en que la conceptualizamos. Por ello el objetivo de la literatura Zen no es ideológico, sino impactante.

Por su misma naturaleza, la esencia del Zen no es oriental ni occidental. Los maestros clásicos afirmaban que el Zen no es patrimonio de ninguna cultura o filosofía y mucho menos de una clase o grupo social determinado. Como señaló un poeta Zen : "¿Sobre qué puerta no se refleja la luz de la luna?". El Zen no es un producto de las ideas sino que por el contrario, constituye su mismo fundamento. Esto es, precisamente, lo que distingue a la esencia del Zen de cualquier producto filosófico, religioso, artístico o científico

**Maestro Linji**

### ***La percepción y la comprensión verdaderas***

Quienes estudian el Budismo deberían buscar la percepción y la comprensión verdaderas del momento presente. Cuando consigas alcanzar la percepción y comprensión puras, el nacimiento y la muerte dejarán de inquietarte, serás libre de partir o de quedarte y no necesitarás buscar milagros porque éstos vendrán solos.

### ***La confianza en uno mismo***

No permitas que los demás te confundan y, cuando debas actuar, hazlo sin el menor titubeo ni duda.

Hoy en día la gente es incapaz de comportarse de ese modo por falta de confianza en sí misma.

Si careces de confianza en ti mismo te aferrarás a las cosas externas, quedarás a merced de los objetos y perderás tu libertad.

### ***El Buda interior***

En el mundo no hay nada estable. Es como una casa en llamas donde no es posible el reposo. El cruel demonio de la impermanencia se presenta sin previo aviso y no distingue entre clases altas o bajas, entre ancianos o jóvenes.

Si quieres ser como los budas y los maestros Zen, deja de buscar fuera de ti.

La luz pura de cualquier momento de consciencia es la esencia misma del Buda que mora en tu interior. La luz no discriminativa de cualquier momento de consciencia es la sabiduría de tu Buda interno. La luz indiferenciada de cualquier momento de consciencia es la manifestación del Buda que habita en ti.

### ***Sin preocupaciones***

Para que los falsos maestros no te confundan y puedas alcanzar la libertad en el mundo, es indispensable que busques la percepción y la comprensión verdaderas.

Sé sencillo. Deja a un lado toda preocupación y artificialidad.

Siempre estamos buscándonos obsesivamente en los demás. Éste es un grave error.

### ***La mente esencial***

La mente esencial puede profundizar en lo sagrado y en lo profano, en lo puro y en lo impuro, en lo real y en lo convencional. Pero eso no significa que podamos apropiarnos de lo “real”, de lo “convencional”, de lo “sagrado” y de lo “profano”. La mente esencial puede designar lo real, lo convencional, lo sagrado y lo profano, pero desde lo real, desde lo convencional, desde lo sagrado y lo profano no puede atribuirse categoría alguna a la mente esencial. Cuando uses la mente esencial, utilízala sin etiquetarla.

### ***La comprensión de los demás***

Cuando un estudiante viene a verme, lo comprendo perfectamente antes siquiera de que abra la boca. ¿Cómo es esto posible? Simplemente porque mi percepción es independiente. Externamente no trato de percibir lo sagrado ni lo profano e, internamente, tampoco me aferro a lo fundamental. Por ello no tengo el menor asomo de duda o error y todos los fenómenos se tornan transparentes a mi mirada.

### ***La autonomía***

La realización consiste en ser independiente dondequiera que te halles. De ese modo ninguna situación podrá perturbarte y te librarás espontáneamente de todos los hábitos nocivos.

### ***Los diletantes espirituales***

Los estudiantes de hoy en día no se percatan en absoluto de la verdad. Son incapaces de diferenciar entre el señor y el sirviente, entre el anfitrión y el invitado, y parecen cabras que devoran todo cuanto hallan a su paso.

Gente con una mente tan distorsionada no puede participar eficazmente en la dinámica de las situaciones y, aunque haya quien los considera verdaderos iniciados, son, en realidad, personas totalmente mundanas.

Si quieres llegar a cortar todas tus ataduras, debes alcanzar la percepción verdadera, la percepción que permite distinguir al iluminado del obcecado, al íntegro del impostor y al embustero del sabio.

Sólo cuando logres ese grado de discernimiento podrá decirse que has superado toda dependencia.

Los monjes profesionales, incapaces de distinguir entre obsesión e iluminación, no hacen sino abandonar un grupo social para ingresar en otro. En realidad son tan esclavos como los demás.

También puede presentarse la ilusión de que el Budismo es la verdad absoluta. Pero cuando eliges lo sagrado y desprecias lo profano todavía te hallas inmerso en el océano de la ilusión. Quienes alcanzan una comprensión clara van más allá de la ilusión y del Budismo.

### ***Las etiquetas y la verdad objetiva***

El apego a los conceptos y frases hechas utilizadas tanto en la vida profana como en la religiosa no hace más que dificultar la percepción de la verdad objetiva y el logro de la comprensión.

### ***Ser libre***

Para alcanzar la libertad debes conocer tu realidad auténtica, una realidad que carece de forma, apariencia, raíz, fundamento o morada, pero que, a su vez, está rebotante de vida, responde con total espontaneidad y carece de límites. Por eso, cuando busques la libertad te alejarás de ella y cuanto más la persigas más distante te hallarás.

### ***El desapego***

Deja en paz tus pensamientos y no busques nada fuera de tí. Presta atención a las cosas tal como aparezcan. Atiende sólo a lo que surja en el presente. Despreocúpate de todo lo demás.

### ***Los “cabezas rapadas” \****

Hay algunos “cabezas rapadas” que, tras comer hasta el hartazgo, buscan el silencio y se sientan a meditar en zazen tratando de impedir el surgimiento de los pensamientos. Esto es una forma desviada de Zen.

### ***La aceptación ciega***

Creas que la enseñanza del Zen es incomprensible y como te consideras una persona ordinaria, tomas las palabras de los maestros vulgares como si se trataran de la verdadera Vía, sin atreverte a censurar a esos viejos farsantes. Pero estarías ciego si mantuvieras toda tu vida una actitud tan contraria a la evidencia.

### ***Las trampas para turistas***

En los grupos Zen se proclama la existencia de un camino y de una verdad religiosa, y los principiantes, que escuchan embobados a estos embaucadores, quedan fácilmente atrapados entre sus redes.

Pero dime: ¿A qué camino y a qué verdad se refieren? ¿De qué careces en este mismo instante? ¿Qué más necesitas?

### ***Las facultades extraordinarias***

Las seis facultades extraordinarias de los iluminados son la capacidad de entrar en el reino de la forma sin ser confundidos por la forma, de entrar en el reino del sonido sin ser confundidos por el sonido, de entrar en el reino del aroma sin ser confundidos por el aroma, de entrar en el reino del sabor sin ser confundidos por el sabor, de entrar en el reino de la sensación sin ser confundidos por la sensación y de entrar en el reino de los fenómenos sin ser confundidos por los fenómenos.

- Término peyorativo con el que se denominaba a aquellos monjes que en lugar de buscar la comprensión verdadera, se limitaban a seguir ciegamente el ritual.

### ***La percepción y la comprensión objetivas***



Si quieres percibir y comprender con objetividad, no permitas que los demás te confundan. No te identifiques con lo que encuentres dentro o fuera de ti. Olvida la religión, la tradición y la sociedad. Cuando dejes de aferrarte a los objetos obtendrás la libertad.

### ***La enseñanza Zen***

Yo no tengo ninguna doctrina que enseñar a la gente. Sólo curo enfermedades y abro grilletes.

### ***Añadiendo lodo al lodo***

Hay discípulos que ya están encadenados cuando van a ver a un maestro, y el maestro no hace sino añadir un nuevo eslabón a su cadena. Dichos estudiantes están hipnotizados y carecen de todo discernimiento. A esto se le denomina “invitado contemplando al invitado”.

### ***La esclavitud***

Cuando digo que no existe nada en el exterior, quienes no me comprenden piensan que estoy hablando de interiorización y que el Zen consiste en sentarse a meditar en silencio.

Éste, sin embargo, es un grave error. Si crees que el Zen es un estado de lucidez inmóvil, estás reconociendo que la ignorancia es tu maestra.

### ***El movimiento y la quietud***

Si intentas atrapar el Zen en el movimiento, se quedará quieto. Si pretendes alcanzarlo en la quietud, comenzará a moverse. El Zen es como un pez oculto en un arroyo que chapotea en la corriente y se mueve con entera libertad.

El movimiento y la quietud son dos estados. El maestro Zen, que no depende de nada, utiliza a su antojo tanto el movimiento como la quietud.

## **Maestro Yangshan**

### ***La enseñanza Zen***

Sólo existe la interdependencia si alguien la nombra. Si no hay nadie para nombrarla, la interdependencia no existe.

### ***Lo profundo y lo superficial***

Si tuviera que explicar la raíz del Zen, me quedaría solo aunque estuviera rodeado de quinientas o seiscientas personas. Sin embargo, si comenzara a proferir insensateces, todo el mundo se aprestaría a escucharlas. Es como engañar a un niño ofreciéndole una mano cerrada cuando no hay nada en su interior.

### ***Lo esencial del Zen***

Aunque hable de cuestiones relativas a la iluminación, no intentes recordarlas. Dirígete al fondo de tu propia esencia y sintoniza con tu verdadera naturaleza.

### ***Los poderes extraordinarios***

No necesitas poderes extraordinarios porque éstos son una consecuencia de la iluminación. Por el momento lo único que precisas es conocer la mente y alcanzar su origen.

### ***Las raíces y las ramas***

Atiende a la raíz y despreocúpate de las ramas porque algún día éstas crecerán naturalmente. Si careces de una base sólida, ni siquiera el estudio más concienzudo te permitirá recoger los frutos.

### ***La mirada interna***

No memorices mis palabras. Dirige la atención hacia tí mismo. Desde mucho antes de lo que puedas recordar has estado moviéndote en la penumbra. La raíz de tu subjetividad es demasiado profunda para poder arrancarla de un sólo golpe. Por eso, si quieres erradicar tus percepciones erróneas, debes utilizar recursos provisionales.

## **Maestro Fayán**

*Los falsos maestros*

Si te comportas como un maestro sin haber esclarecido antes tu propia mente, cometerás un grave error.

### ***La base del Zen***

El Zen se fundamenta en la enseñanza de la mente esencial que consiste en la clara consciencia de ser lo que somos.

### ***La confusión***

La gente se confunde porque juzga las cosas según sus apariencias y porque la codicia les encierra en círculos viciosos que enturbian su percepción y les hunde en la ignorancia. Este hábito inveterado se repite continuamente e impide el logro de la liberación.

### ***La decadencia del Zen***

El propósito del Zen es capacitar a las personas para que trasciendan lo sagrado y lo profano, despierten por sí mismas y extirpen para siempre todo asomo de duda.

Sin embargo, hoy en día hay muchas personas que olvidan esto y, aunque se integran en grupos Zen, se muestran reacios a estudiarlo y, aún en el caso de hacerlo, eligen inadecuadamente al maestro y terminan alejándose del camino.

En estas condiciones, su ignorancia del funcionamiento de los sentidos y de los objetos les lleva a interpretar equivocadamente cualquier comprensión, a obsesionarse con ella y a perder la actitud correcta.

Lo único que les interesa es el poder y llegar a ser reconocidos como maestros. No obstante, mientras sigan ambicionando la gloria mundana no serán más que enfermos que contagiarán a sus discípulos y originarán la decadencia del Zen.

### ***El sectarismo***

El Zen no se basa en la premisa de que exista una doctrina que deba transmitirse. Su único objetivo es guiar al ser humano para que perciba la verdadera naturaleza de su mente y alcance el despertar. ¿Qué tipo de sectarismo podría derivarse de esta actitud?

Los métodos de enseñanza utilizados por los últimos maestros Zen son diferentes y en ellos se observan tanto elementos tradicionales como elementos modernos. Sin embargo, los métodos empleados por algunos maestros famosos se han perpetuado como tradiciones cristalizadas hasta el punto de que sus seguidores han acabado perdiendo el contacto con la fuente y han dado origen a un gran número de escuelas contradictorias que

se atacan mutuamente. La incapacidad para distinguir entre lo profundo y lo superficial les hace ignorar que la Vía carece de márgenes y que el agua de todos los ríos de la verdad tiene el mismo sabor.

### ***El discernimiento***

Los maestros Zen deben comenzar distinguiendo lo falso de lo verdadero. Luego deben comprender claramente lo que es el tiempo.

### ***El Zen degenerado***

Los maestros contemporáneos han perdido el contacto con la esencia. Es por esto por lo que sus discípulos no aprenden nada, se enzarzan en discusiones egoístas y confunden los estados impermanentes con la realización.

### ***Los principios y los hechos***

El Budismo Zen atañe tanto a los principios como a los hechos. Las acciones se basan en los principios y éstos se ilustran con los hechos. Teoría y práctica, como ojos y piernas, funcionan de manera integrada.

### ***Las opiniones subjetivas***

Forjarse opiniones personales subjetivas sobre acontecimientos pasados o presentes sin haber completado el proceso de perfeccionamiento y purificación de tu comprensión es como intentar ejecutar la danza de las espadas sin haber aprendido esgrima.

### ***La comprensión y la imaginación***

Si das rienda suelta a tu fantasía, jamás comprenderás la verdadera intención de las palabras y acciones de una persona iluminada.

### ***La transmisión del Zen***

Si te limitas a memorizar consignas serás incapaz de adaptarte con flexibilidad a las situaciones. Son muchos los métodos de que disponemos para enseñar nuestra visión a los principiantes, pero una vez que inicies un camino, resulta de capital importancia que te entregues totalmente a él. Aferrarte a la escuela de tu maestro y repetir sus palabras es un tipo de conocimiento intelectual que nada tiene que ver con la iluminación.

Por ello se dice: “Si tu inteligencia iguala a la de tu maestro, desperdiciarás la mitad de su sabiduría. Sólo podrás asimilar plenamente sus enseñanzas si tu inteligencia supera a la suya”.

El sexto patriarca dijo a alguien que acababa de iluminarse: “Lo que yo pueda decirte no es ningún secreto. El secreto está en ti”.

Otro maestro dijo a un compañero: “Todo emana de tu propio corazón”.

## **Maestro Fenyang**

### *La función del maestro*

Alguien preguntó a Fenyang: “¿Cuál es la función de un maestro?” Fenyang respondió: ¿”Guiar de manera desapasionada a aquéllos con los que tiene cierta afinidad.”

### ***La luna y las nubes***

La naturaleza búdica se halla presente en todos los seres vivos como la luna brillante en el cielo nocturno. Son las densas nubes lo único que enturbia su presencia.

### ***El conocimiento independiente***

Deberías distinguir por ti mismo lo sagrado de lo profano y lo correcto de lo incorrecto sin dejarte influir por las opiniones ajenas. ¿Cuánta gente ha sido manipulada por buscar sutilezas? ¿Cuántos persiguen como idiotas las sensaciones materiales?

### ***A tiempo y a destiempo***

¿Cuándo dejarás de luchar? Antes de lo que crees la primavera se tornará otoño, caerán las hojas, emigrarán los gansos y todo se cubrirá de fría escarcha. Si tienes ropa y calzado, ¿qué más necesitas?

### ***El Buda, el diablo y la mente***

Cuando la conoces, la mente es Buda; cuando la ignoras se transforma en el diablo. El Buda es la Realidad y el diablo la locura. Pero tanto el Buda como el diablo son creaciones de tu mente.

### ***Señalando directamente a la mente original***

Pocos creen que la esencia de la mente sea Buda. La mayor parte de las personas no toman esto en serio y parecen disfrutar de la caverna de la ignorancia. Es por ello por lo que permanecen atrapados en la ilusión, la ansiedad, el resentimiento y otras aflicciones.

### ***El despertar súbito***

Cuando realices tu verdadera naturaleza descubrirás un cofre lleno de joyas. Los cielos y la tierra te rendirán homenaje y ni siquiera te identificarás con el gozo de la meditación. La esencia que contiene todos los sabores constituye la suprema felicidad y es más valiosa que diez mil onzas de oro puro.

### ***El contacto con la fuente***

Cuando te sientas confundido, ni mil libros sagrados podrán resolver una sola de tus dudas, pero cuando despiertes a la comprensión, una sola palabra será excesiva.

El Zen no se transmite mediante la palabra escrita sino de una manera personal por medio del reconocimiento mental.

### ***Resumen de la práctica del Zen***

Cuando te afiances en el Zen, las distracciones mundanas dejarán de afectarte y tu mente alcanzará la serenidad. Entonces entrarás en la esfera de la iluminación y, aunque te halles en plena actividad, trascenderás el mundo cotidiano.

### ***La comprensión del camino***

Cuando realices la vacuidad universal dominarás con naturalidad todas las situaciones, te hallarás en comunión perfecta con lo que está más allá del mundo y abrazarás los reinos más profundos de la existencia.

Si olvidas la esencia del Zen, no te preocupes. Después de todo el Zen carece de esencia. Para gozar de los efectos del Zen sólo debes armonizarte con él.

El camino de la “no-mente” no es una enseñanza para gente mediocre.

## **Maestro Xuedou**

### ***El sentido real del Zen***

Cuando alguien preguntó a Xuedou: “¿Cuál es el sentido real del Zen?”, éste respondió: “Las montañas son altas; los océanos, profundos”.



### ***Cómo alcanzarlo***

Alguien preguntó a Xuedou: “Se dice que ningún sabio ha transmitido el único camino que conduce más allá. Entonces ¿Cómo llegar hasta él?

Xuedou respondió: “Creía que eras un practicante Zen”.

### ***La experiencia del despertar***

Cuando gira la rueda de las espadas, el sol y la luna pierden su fulgor. Cuando retumba el cetro de diamante, los cielos y la tierra palidecen. Esta experiencia cercena la garganta de los demonios y abre los ojos de los sabios.

### ***La percepción iluminada***

Cuando tu percepción se ilumine, tus ojos serán como mil soles y nada escapará a tu mirada. Normalmente nunca somos tan observadores, pero no debes deprimirte ni subestimarte por ello.

### ***La verdad y la sabiduría***

El sabio comprende la verdad apenas la escucha. Si vacilas un solo instante, perderás la cabeza.

### ***La enseñanza Zen***

En cierta ocasión preguntaron a Xuedou: “¿Cuál es tu método de enseñanza?”. Este respondió: “Apenas lleguen los invitados, debemos darnos cuenta”.

### ***Estropear el caldo***

En cierta ocasión, un anciano maestro no abrió la boca en todo un retiro. Uno de los participantes dijo: “¡Qué manera de perder el tiempo! No esperaba que el maestro enseñara totalmente el Budismo, pero hubiera bastado con que dijera un par de palabras: Verdad Absoluta”.

Al escucharlo el anciano replicó: “¿Por qué te quejas? Es imposible decir una sola palabra sobre la Verdad Absoluta”. Luego, rechinando los dientes, agregó: “Hasta lo que acabo de decir es absurdo”.

En la habitación contigua, un anciano que había escuchado casualmente la conversación exclamó: “Una exquisita olla de caldo echada a perder por los excrementos de dos ratas”.

¿Qué caldero no contiene uno o dos excrementos de rata?

### *El río del Zen*

Incluso en pleno oleaje, el río del Zen fluye en calma. El agua de la estabilidad es transparente por más agitada que se halle.

## **Maestro Huanglong**

### *La sabiduría sin maestro*

El cuerpo universal de la Realidad es tan sutil que no podrás oírlo por más que escuches y no conseguirás verlo por más que te esfuerces en ello. El conocimiento puro carece de maestro. ¿Cómo podrías, pues, alcanzarlo mediante el pensamiento o el estudio?

### *Abre los ojos*

Si no quieres lamentarte en el futuro, debes mantener los ojos bien abiertos en el presente. Los poderes psíquicos y las experiencias extraordinarias no te permitirán alcanzar el Zen. El conocimiento adquirido es inútil para conocer el Zen.

### ***El conocimiento y los sentimientos***

El fundamento y la fuente de toda existencia sensible es el océano de conocimiento. La substancia del flujo de la consciencia es el cuerpo mismo de la Realidad.

Pero cuando en nuestra vida cotidiana aparecen los sentimientos y permanecemos ignorantes de la Verdadera Realidad, el conocimiento se oscurece. Por esta razón, a pesar del continuo cambio de las imágenes mentales y de la incesante transformación de los objetos, seguimos encadenados inevitablemente a nuestras rutinas.

### ***La Vía***

La Vía no requiere cultivo alguno, basta con no contaminarla. No es necesario que estudies Zen, lo único que importa es detener la mente.

Cuando cesen los pensamientos, dejarás de especular. En ese estado, que no requiere práctica alguna, cada paso que des te mantendrá en la Vía.

Cuando renuncies a la especulación no habrá mundo que trascender ni Vía que alcanzar.

### ***La búsqueda***

La búsqueda externa consiste en deambular por diferentes escuelas en busca de maestro. La búsqueda interna supone considerar que la naturaleza innata de la consciencia es como el océano y que el conocimiento silencioso de la sabiduría trascendente es el Zen.

Sin embargo, la búsqueda externa te aboca fatalmente a la distracción, y la búsqueda interna, basada en la disciplina del cuerpo y la mente, termina encadenándote.

El Zen no reside dentro ni fuera, en el Ser o en el no-Ser, en lo real o lo ilusorio. Por ello se dice que “tan erróneo es buscar fuera como dentro”.

### ***La herencia***

“Cuando trasciendas los sentimientos sagrados y profanos, el Ser se revelará tal cual es, Real y Eterno. Para despertar al Ser debes cortar todas tus ataduras”.

No obstante, hay mucha gente incapaz de comprender y disfrutar de esta herencia legada por un antiguo maestro Zen. En este sentido, incluso mi propia alusión es un despilfarro.

Si lo entiendes sabrás reconocer la “enfermedad del Budismo” y la enfermedad del Zen.

### ***El Zen vivo***

Beberse el océano de un trago y poner una montaña del revés son tareas sencillas para los verdaderos adeptos Zen. Los practicantes deberían sentarse en el trono de la iluminación universal que se halla en el centro de las situaciones vitales más complejas y reconocer su rostro original en plena vida cotidiana.

### ***El auténtico desapego***

“Yo no moro donde habita la gente de hoy en día ni tampoco actúo como ellos”. Si realmente quieres comprender lo que esto significa debes estar dispuesto a arrojarte a una pira ardiente.

### ***Las cadenas de oro***

Una vez le preguntaron a Huanglong: “Se dice que alguien libre y desapegado todavía permanece atrapado por cadenas de oro. ¿Qué tiene eso de malo?”

Huanglong respondió: “Cuando un rumor pasa a ser de dominio público, tarda nueve años en desaparecer.

### ***Dentro y fuera***

Desde la más remota antigüedad los sabios se han lanzado al abismo de la vida y de la muerte y se han arrojado a la pira de la ignorancia para ayudar a los demás. ¿Y tú? ¿Cuán profundamente te has adentrado?

Si comprendes esom el fuego no podrá quemarte y el agua no te cubrirá. En caso contrario, mal podrás ayudarte a ti mismo y, en consecuencia, menos todavía podrás ayudar a los demás.

## **Maestro Yangqui**

### ***Perdido y hallado***

Cuando el cuerpo y la mente son puros, todas las cosas son puras.  
Cuando todas las cosas son perfectas, también lo son el cuerpo y la mente.

“La moneda perdida en el río debe ser hallada en el río”.

### ***Todavía superficial***

Cuando te desidentificas del universo entero, todo se oscurece, pero si te entregas a lo absoluto, la tormenta se torna llovizna y el vendaval brisa. Esa experiencia, sin embargo, todavía es superficial.

### ***La enseñanza antigua***

Alguien preguntó a Yangqui: “Se dice que para escapar de la confusión mental hay que leer la antigua enseñanza. ¿Cuál es esa enseñanza?”

Yangqui respondió: “La luna resplandece en el firmamento. El mar está en calma”.

Entonces el discípulo volvió a preguntar: “¿Cómo puedo aprenderla?”

Yangqui respondió: “Mira dónde pisas”.

### ***El vehículo supremo del Zen***

Me han pedido que explique el vehículo supremo del Zen pero, si lo hiciera, los sabios, budas y maestros se alejarían.

¿Por qué? Porque todos somos uno con los sabios y budas de antaño.

¿Podéis creerlo?

Si de verdad lo creéis, dispersémonos y que cada uno siga su propio camino.

Si no os marcháis, seguiré engañándoos.

### ***La mente y los fenómenos***

La mente es la facultad; los fenómenos, los datos. Ambos son como simples rasguños en la superficie de un espejo.

Cuando un espejo está limpio de polvo y arañazos su reflejo es impoluto.

En el momento en que olvides la mente y los fenómenos, resplandecerá tu verdadera naturaleza.

### ***El Zen silente***

Una vez le preguntaron a Yangqui: “Cuando el fundador del Zen llegó a China procedente de la India, permaneció nueve años sentado frente a un muro. ¿Qué significa esto?”

Yangqui respondió: “Era indio y no sabía hablar chino”.

## **Maestro Wuzu**

### *La enseñanza Zen*

Si aspiras a convertirte en maestro Zen, debes apartar los bueyes del arado y robar la comida del hambriento.

Cuando separes los bueyes del arado la cosecha prosperará y cuando despojes al hambriento de su comida le liberarás del hambre para siempre.

Para mucha gente lo que acabo de decir carece de sentido. ¿Cómo es posible que la cosecha florezca si dejas de arar? ¿Cómo saciarás el apetito del hambriento si le despojas de la comida?

Para ser un verdadero maestro debes separar los bueyes del arado, robar la comida del hambriento y dar un empujón por sorpresa para que la gente abandone su modo rutinario de pensar. Diles entonces: “La satisfacción jamás es completa. Las calamidades nunca vienen solas”.

### ***Algo indescriptible***

En el mundo hay algo que no pertenece a la esfera de lo sagrado ni de lo profano, algo que está más allá del reino de lo verdadero y de lo falso.

### ***Alción***

Cuando el cielo está despejado y las nubes no empañan su claridad, el sol y la luna resplandecen sin dificultad.

Los generales pueden instaurar la paz, pero la paz no está hecha para los generales.

### ***La meta del Zen***

Para estudiar Zen debes comenzar orientándote hacia el objetivo final. Los sonidos y las visiones están más allá de los conceptos pero ¿cuántos saben que cada noche el resplandor de la luna en el firmamento ilumina todas las ventanas y que su reflejo se posa en el plácido estanque?

*M*

### ***Buscar sin encontrar***

Pocos buscadores logran alcanzar el Zen. ¿Cuándo cesarán de una vez los juicios? Mientras utilices conceptos para referirte a lo superior y a lo inferior, no habrás alcanzado todavía la iluminación.

### ***Cualquiera puede llegar***

Hay un camino muy fácil para alcanzar la vacuidad. Cuando arribes a él descubrirás que su delicioso sabor es permanente, que el terreno de la mente no produce plantas estériles y que el cuerpo resplandece de manera natural.

### ***Hablando del Zen***

Hablar constantemente del Zen es como ponerse a pescar en el lecho de un río seco.

---

• <sup>M</sup>itológicamente: “El que apacigua las tormentas”



## **Maestro Yuanwu**

### ***El objetivo del Zen***

El único objetivo de los maestros iluminados que se dedican a enseñar un camino espiritual es el de clarificar la mente de sus discípulos para que éstos puedan alcanzar su origen. La mente esencial es perfecta y completa, pero nuestras propias ilusiones nos alejan de ella.

### ***El Zen inmediato***

Si tu habilidad e intuición se han desarrollado lo suficiente, no necesitarás a nadie para comprender el Zen y lo practicarás correctamente dondequiera que te halles.

La luz y la serenidad espiritual fluyen de continuo desde el principio de los tiempos. La mente verdadera, pura, espontánea e inefable, no depende de los objetos de los sentidos ni participa del séquito de los diez mil fenómenos.

La frase “la mente es Buda” significa que la mente es clara y resplandeciente como mil soles alumbrando al unísono, que está más allá de las opiniones y los sentimientos y que trasciende las ilusiones efímeras propias de la rueda del nacimiento y de la muerte.

### ***Los intelectuales egoístas***

Muchos intelectuales mundanos estudian Zen para tener un tema de conversación que aumente su reputación. Para ellos se trata de una actividad interesante que tratan de utilizar para afirmar su superioridad sobre los demás. Esa actitud, sin embargo, no hace más que acrecentar su egoísmo.

### ***La motivación***

Si te acercas al Zen con una motivación incorrecta, todos tus esfuerzos serán inútiles. Por eso los antiguos maestros insistían en que el estudio del Zen debe acometerse como si nos halláramos al borde de la muerte.

### ***La paz***

La vida humana se desarrolla según las circunstancias. No debes rechazar la actividad ni perseguir el silencio. Basta con que permanezcas vacío internamente mientras te armonizas con el mundo externo. Sólo entonces encontrarás la paz aunque te halles en medio de la más frenética de las actividades.

### ***El instante Zen***

En el Zen no es extraño que quienes han agudizado sus facultades comprendan mil cosas escuchando una sola palabra.

### ***Caminar firme***

Es necesario que tu caminar sea firme, estable, preciso y seguro. Cuando seas dueño de ti mismo, te volverás uno con todas las situaciones y serás tan ilimitado como el espacio. Sólo alcanzarás la paz cuando tu lucidez sea profunda, abierta e inmutable en cualquier circunstancia.

### ***Cambio de tácticas***

Los maestros que han alcanzado la liberación y gozan de verdadera comprensión cambian continuamente sus métodos de enseñanza para evitar

que sus discípulos caigan en la conceptualización y se aferren a nombres y formas.

### ***El propósito del Zen***

A lo largo de los siglos el Zen se ha diversificado en numerosas escuelas y ha dado origen a métodos muy diferentes. Sin embargo, el objetivo de todas ellas ha sido siempre el mismo: señalar directamente a la mente.

Cuando descubras el fundamento de la mente desaparecerán todos los obstáculos y desecharás las opiniones y juicios basados en los conceptos de victoria y derrota, de yo y otros, de verdadero y falso.

De ese modo lo trascenderás todo y alcanzarás el dominio de la paz y la tranquilidad verdaderas.

### ***Abrir la mente***

El Zen requiere abrir la mente y desprenderse de los juicios y opiniones erróneas. Cuando la mente no se aferre a nada y permanezca limpia, estarás dispuesto para la purificación.

### ***Las enseñanzas de los budas***

Las enseñanzas de los budas varían según el tipo de personas al que van dirigidas. Todas ellas, no obstante, son simples recursos provisionales para superar la ansiedad, las obsesiones, las dudas, las interpretaciones intelectuales y las ideas egocéntricas.

Si no existieran la conciencia falsa y las opiniones erróneas, los budas y sus enseñanzas serían innecesarios.

### ***La liberación***

La liberación súbita sólo depende de ti. Permanece atento y, algún día, llegarás a experimentar directamente el Zen.

Entonces podrás actuar a voluntad el Zen sin ideas preconcebidas.

Cuando alcances la madurez completa y puedas renunciar a todo en un instante, estarás en paz dondequiera que te halles.

### ***El Zen inmaduro***

El Zen inmaduro es muy difícil de corregir. Si te aferras a la serena quietud creyendo que es el más preciado de los tesoros, si te identificas y

tratas de ser consciente en todo momento de unas pocas experiencias fugaces y meros vislumbres, si te vanaglorias de haber alcanzado la visión y haber logrado la aprobación de un maestro, sólo conseguirás acrecentar tu egoísmo.

### ***La mente Zen***

Quienes comprenden el Zen superan las elucubraciones mentales, dejan de sustentar opiniones personales y olvidan tanto la visión como la acción.

Estos adeptos permanecen enteramente libres y pasan inadvertidos para los demás, sean amigos o enemigos.

Caminan sobre el fondo del océano más profundo de modo impecable, actuando con independencia y normalidad, sin diferenciarse en nada del resto de los mortales.

Aunque han alcanzado este estado y han liberado sus mentes no son conscientes de ello.

Conceden gran importancia a las cosas más insignificantes y alejan de inmediato todo tipo de obstáculo.

Cuando alcanzas la esfera de lo absoluto no existe nada a lo que aferrarte. Apenas te identificas con algo pierdes la visión correcta.

Por eso se dice: “El Tao no es consciente de su unión con la humanidad. Cuando el hombre va más allá de su mente se une al Tao”.

¿Como podría alguien presumir, o afirmar siquiera, que ha alcanzado el Zen?

### ***La palabra viva y la letra muerta***

Atiende a la palabra viva del Zen y no a su letra muerta. Cuando comprendas lo que se esconde tras las palabras, jamás lo olvidarás. Si sólo comprendes la letra muerta, estarás perdido.

### ***La espada de la vida y la espada de la muerte***

Se dice que para quitar la vida necesitas la espada de la muerte, y para devolverla, la espada de la vida.

Los muertos deben resucitar y los vivos deben ser entregados a la muerte.

Ambas técnicas son imprescindibles y su utilización parcial constituye un desequilibrio.

### ***No busques el Zen***

Si quieres obtener la comprensión esencial del Zen, lo primero que debes hacer es dejar de buscarla. Cualquier logro alcanzado mediante el esfuerzo cae dentro de la esfera del intelecto.

El gran tesoro del Zen siempre ha estado abierto y a la vista y es, además, la fuente de poder de todas tus acciones.

Sólo cuando cese el discurrir de la mente compulsiva lograrás el estado que está más allá del nacimiento, alcanzarás la otra orilla y ya no caerás en el sentimentalismo ni te aferrarás a ningún tipo de conceptos.

Entonces el Zen se manifestará por doquier en todo su esplendor y mires donde mires, no verás más que los signos de su gran actividad.

Todo emana de tu propio corazón. Esto es lo que un anciano denominó recuperar el tesoro familiar.

### ***La experiencia directa del Zen***

En esencia, el Zen no se basa en teorías, sino que apunta directamente a la mente humana.

Por más oculta que se encuentre tras la coraza de la inconsciencia, el Zen señala hacia nuestra esencia más profunda. Cuando respondas a las situaciones con la totalidad de tu ser, serás exactamente igual que los sabios de la antigüedad.

Esa experiencia se describe como la luz pura original de nuestra verdadera esencia, que permanece libre de los sentidos materiales mientras inspira y expulsa la totalidad del universo.

Sólo experimentarás directamente el Zen en tu vida cotidiana cuando te desidentifiques de los pensamientos y los sentimientos, trasciendas los parámetros ordinarios y utilices inteligentemente tu capacidad perceptiva.

### ***La realización***

Dijo un antiguo maestro: “Quienes han alcanzado el Zen se mantienen siempre libres, independientes y sin deseos”.

### ***La práctica***

Sosiega tus pensamientos. Hazlo en medio de las perturbaciones. Cuando lo consigas podrás ascender a lo más elevado y abismarte en lo más profundo.

### ***La liberación***

Abandona todas tus fantasías, opiniones, interpretaciones y conocimientos mundanos, y renuncia a las racionalizaciones, al egoísmo y a la competitividad. Sé como un árbol muerto, como la fría ceniza. Sólo

cuando cesen los sentimientos, depongas toda opinión y tu mente se halle limpia y desnuda, se revelará ante tus ojos la realización Zen.

Luego, deberás mantener tu mente pura y libre de toda contaminación para consolidar esa experiencia. Si albergas la más pequeña duda, no podrás trascender el mundo.

Avanza con resolución y alcanzarás la verdadera paz. Cuando no puedas ser calificado como sabio ni como persona ordinaria, serás igual que el pájaro liberado de su jaula.

### ***La resolución***

La iluminación es lo que nos permite alcanzar la Vía. Pero no es nada sencillo pasar directamente de la esclavitud en la que se halla la gente común a la experiencia trascendental de los sabios. Para ello debes tomar una firme determinación. Si quieres ir más allá del nacimiento y la muerte es necesario que tu mente sea dura como el acero, debes aceptar tu verdadera naturaleza original, dejar de considerar a los fenómenos como si fueran externos o internos, dominar todos los obstáculos de tu mente y procurar que tus acciones emerjan desde lo más profundo de tu ser.

### ***El punto esencial***

El punto más importante del aprendizaje Zen consiste en profundizar la raíz y robustecer el tronco. Sé consciente de dónde estás y de lo que haces durante las 24 horas del día.

Cuando tu mente se libere de los pensamientos y nada la enturbie, te fundirás con el infinito y alcanzarás la vacuidad y el sosiego total. Entonces, tus acciones dejarán de verse interrumpidas por la inseguridad y la duda.

A esto se le llama dominar la cuestión fundamental.

Apenas aparezca la menor interpretación u opinión, en el mismo momento en que desees alcanzar el Zen o convertirte en maestro, habrás caído en el dominio de lo psicológico y lo material. Entonces, te hallarás a merced de los sentidos y las percepciones ordinarias, de las ideas de pérdida y ganancia, de los conceptos de verdadero y falso. Y si estás medio ebrio y medio sobrio, tu conducta será necesariamente inadecuada.

### ***No retrocedas***

Cualquier fijación u obstrucción que puedas sentir son debidas a la fantasía. La mente debe hallarse tan transparente e impoluta como el espacio, como un espejo, como el resplandor del Sol.

### ***Autonomía e integración***

Cuando seas libre e independiente nada te limitará y dejarás de perseguir la liberación. Cuando alcances el Zen lograrás también la unión completa. No existen asuntos mundanos ajenos al budismo ni budismo separado de los asuntos mundanos.

### ***Consultar a los maestros***

Da un paso atrás hacia ti mismo hasta que puedas contemplar la Realidad y experimentar de modo directo e inequívoco la iluminación. En esa situación cada pensamiento que aparezca será como consultar a innumerables maestros.

### ***Esencia y actividad***

Completa, tranquila, abierta, silenciosa, así es la esencia de la Vía. Expandir, contraer, matar, dar la vida, ésta es su actividad sutil.

### ***Los extremos***

Si no has alcanzado una visión clara y verdadera caerás en los extremos y perderás el contacto con la Realidad.

### ***Los instrumentos***

Las palabras de los budas y maestros Zen no son más que instrumentos y métodos para acceder a la verdad. Cuando alcances la iluminación y experimentes la Verdad por ti mismo descubrirás que todas las enseñanzas están en tu interior.

Entonces comprobarás que las enseñanzas verbales de los budas y maestros Zen no son más que ecos o reflejos y dejarán de dar vueltas en tu cabeza.

### ***El abuso de los métodos***

En la actualidad, la mayor parte de los estudiantes no van hasta la raíz del Zen sino que, por el contrario, sacan de contexto las máximas de los maestros y discuten sobre ellas en términos de familiaridad y extrañeza, de pérdida y ganancia. De ese modo no hacen más que hablar de lo efímero como si se tratara de la Realidad.

### ***Copos de nieve sobre un horno***

Deberías eliminar cualquier dependencia respecto de lo puro o lo impuro. Entonces la consciencia y la inconsciencia, las opiniones y la indiferencia serán como copos de nieve cayendo sobre un horno al rojo vivo.

### ***No-mente***

La experiencia penetrante de la no-mente llegará de manera natural cuando te mantengas internamente vacío y tranquilo mientras permaneces externamente desidentificado de tus percepciones. Entonces las preocupaciones no afectarán a tu pensamiento y tu espíritu permanecerá imperturbable en medio de cualquier perturbación.

### ***La respuesta serena***

Cuando puedas reaccionar con serenidad ante los cambios en medio del ajeteo de la vida cotidiana y dejes de jactarte del sosiego que te proporciona un entorno tranquilo, podrás vivir en paz dondequiera que te encuentres. Sólo aquéllos que han alcanzado lo esencial son capaces de actuar en armonía con el exterior mientras permanecen internamente vacíos.

### ***La vida y la muerte Zen***

La facultad de hablar no reside sólo en la lengua, la elocuencia no es tan sólo una cuestión de palabras.

Los iluminados desconfían de las palabras. Por ello la intención de las máximas de los antiguos maestros pretende ayudar a constatar la relación fundamental existente entre causas y condiciones.

Las enseñanzas de las escrituras budistas no son más que dedos apuntando a la luna. Cuando comprendas la importancia de este punto, renunciarás al estudio formal y utilizarás tu comprensión inteligentemente.

De ese modo podrás alcanzar un equilibrio que te permitirá utilizar, dejar de lado y abandonar el Zen cuando quieras.

Entonces podrás entrar y salir de las situaciones cotidianas sin que éstas dejen huella en tí.

Y cuando llegues al postrer límite, donde vida y muerte se entrelazan sin confundirse, podrás partir serena e impecablemente. Éste es el modo Zen de afrontar la muerte.

### ***Los maestros***



Los maestros deben ser compasivos, amables, flexibles e imparciales, ocuparse de sus asuntos personales y no luchar contra nadie.

### ***Cómo afrontar la oposición***

Si los demás te critican, provocan, difaman o vilipendian, retrocede y obsérvate. No alimentes la aversión, no te enzarces en disputas ni caigas en la depresión, el enfado o el resentimiento.

Ve más allá y actúa como si no hubieras visto ni oído nada. Finalmente la peste de la maldad se desvanecerá sola.

Si decides luchar terminarás inevitablemente encadenado.

### ***La iluminación y el trabajo en el Zen***

Un antiguo maestro dijo que el Zen se parecía a la arquería. Es la práctica lo que te permite dar en el blanco.

La iluminación llega de manera instantánea, pero el trabajo del Zen es prolongado y continuo. Es como el polluelo escuálido e implume al salir del cascarón, cuyo plumaje va creciendo hasta terminar finalmente permitiéndole emprender el vuelo.

Quienes han alcanzado una iluminación clara y penetrante sólo requieren toques muy delicados.

Quienes han realizado la vacuidad Zen superan sin la menor dificultad aquellos problemas que agobian a la gente ordinaria. En ese estado cualquier situación se convierte en una puerta abierta hacia la liberación.

### ***Los falsos maestros***

Los maestros que carecen de método inevitablemente terminan engañando y defraudando a sus discípulos, confundiéndoles y haciéndoles perder el tiempo tratando inutilmente de saciar su curiosidad

### ***Los métodos***

El único objetivo de todos los procedimientos, ceremonias, máximas y expresiones del Zen es captar la atención del discípulo. Lo único que verdaderamente importa es la liberación, y nadie debería identificarse con los métodos utilizados.

### ***Las imitaciones***

Aunque los grandes maestros no se dedicaron a crear modelos ni consignas, los discípulos olvidan fácilmente este punto y terminan convirtiendo al Zen en un modelo y una consigna. Sin embargo, de este

modo no hacen más que transformar el original en una copia y lo auténtico en una imitación. No hay que confundir el fin con los medios.

### ***Percepción y respuesta***

¿Cómo podrás responder plena y adecuadamente sin que los acontecimientos te afecten, si tu corazón no permanece abierto y sereno y nada altera tus sentimientos?

### ***La naturaleza esencial y la verdad última***

El estudio del Zen exige que percibas tu naturaleza esencial y comprendas la última verdad.

Olvida tus sentimientos y desapégate de las percepciones, no diferencias entre beneficio y pérdida, no distingás entre lo mejor y lo peor. Sólo así tu corazón se mantendrá limpio y tu mente diáfana.

### ***No preocupación***

Trasciende todas las situaciones sin pensar si esto es favorable o aquello adverso. Sólo así alcanzarás finalmente un estado de no acción y de no preocupación. Pero si albergas el más pequeño deseo de alcanzar el estado de no preocupación, lo habrás convertido en una nueva preocupación.

### ***La arrogancia***

El menor vestigio de superioridad u orgullo por tu capacidad te conducirá al desastre.

### ***Los conceptos y el entrenamiento***

Pretender estudiar Zen conceptualmente es como tratar de perforar el hielo en busca de fuego o como intentar cavar un agujero para encontrar el cielo. De ese modo sólo conseguirás fatigar tu mente. El entrenamiento no te permitirá comprender el Zen, sino que te alejará de él. Es como añadir polvo al polvo o echarse tierra a los ojos.

### ***El Zen penetrante***

Las personas inteligentes deberían asentar firmemente los pies en el suelo y mantener la espalda bien erguida. De ese modo se transformarán en verdaderos maestros, no se dejarán arrastrar por los sentimientos,

superarán toda discriminación entre ellos mismos y los demás, se despojarán de cualquier tipo de interpretación intelectual y descubrirán la ilusoriedad de todas las cosas.

Así, cuando llegue el momento de responder a las situaciones concretas, no caerán en tópicos. La sencillez, la calma profunda y el temple del cuerpo y la mente en medio de los quehaceres del mundo son las únicas cosas que te permitirán alcanzar la libertad.

### ***La confianza y la intuición***

Si renuncias a tu antigua manera de pensar y entender las cosas, podrás abrir tu corazón sin retener nada en tu mente. Entonces experimentarás una fortaleza vacía y diáfana que está más allá de las palabras y los pensamientos, te sumergirás en la fuente primordial, te fundirás con el infinito y alcanzarás espontáneamente la inasible sabiduría innata

Ésta se denomina confianza completa e intuición plena. Luego, todavía tendrás que actualizar poderes y actividades insondables, ilimitados e inconmensurables.

### ***Los obstáculos del pasado***

En cuanto tratas de perseguir y atrapar el Zen, tropiezas con el pasado.

### ***La experiencia Zen***

Renuncia a las frases hechas y a las opiniones intelectuales que se clavan en tu piel y se adhieren a tu carne. Vacía tu mente de todo pensamiento y manténla en silencio. Sólo así alcanzarás plenamente la experiencia Zen.

Pero cuando alcances ese punto todavía tendrás que darte cuenta de que el camino prosigue más allá del maestro.

### ***El Zen directo***

Si tu inteligencia y capacidad son correctos, no necesitas escuchar los aforismos y relatos de los antiguos maestros Zen. Permanece atento desde el mismo instante en que te despiertas, aquieta tu mente, vigila cuidadosamente todo cuanto digas y hagas y contempla de dónde proceden todos los fenómenos.

Si puedes atravesar atento todas las situaciones, ¿qué necesidad habrá de cambiarlas?

Sólo entonces podrás ir más allá del “Zen”, superar toda convención y descubrir un templo de pureza, serenidad y carencia de esfuerzo en medio del bullicio.

## ***No dualidad***

Para alcanzar el estado de no preocupación carente de esfuerzo no tienes que abandonar tus actividades cotidianas. Debes saber que no existe la menor diferencia entre la vida cotidiana y el estado de no preocupación carente de esfuerzo. Es tu propia aceptación y rechazo lo que los convierte en dos fenómenos diferentes.

## ***La impermanencia***

Dice una escritura: “Todos los fenómenos son impermanentes”. Otro texto afirma: “Permanece atento y no te aferres a nada”.

Un antiguo maestro dijo: “No te preocupes ni detengas en nada, pertenezca a este mundo o esté más allá de él”.

Apenas mores en algo, tu crecimiento se detendrá y te quedarás estancado.

## ***El Zen subjetivo***

Muchas personas inteligentes entienden el Zen de una manera subjetiva y son incapaces de abandonar su parcialidad. Sosiegan su mente sin llegar a experimentar su verdadera naturaleza y creen que eso es la vacuidad. Tratan de abandonar la existencia aferrándose a la vacuidad. Ésta es una enfermedad muy peligrosa

## ***Disolver las ilusiones***

Es imprescindible que te desidentifiques del apego y del rechazo, del ser y del no-ser. Sólo así lograrás la confianza, la tranquilidad, el vacío, el silencio, el sosiego y la paz.

Entonces podrás confiar plenamente en la mente verdadera, pura e inefable, y cuando te enfrentes a situaciones comprometidas de la vida cotidiana constatarás que no te ves arrastrado por ellas.

Sólo el trabajo sostenido e intenso sobre ti mismo en un estado de vacuidad y libertad completas te permitirá disipar las ilusiones y profundizar tu intuición.

## ***La mente esencial***

Cuando comprendas la ilimitada plenitud y fluidez de la mente esencial, descubrirás que no depende de los objetos. Sé consciente de ella y evita la superficialidad. La mente esencial es plenamente libre, abierta, pura y transparente. Es tan elevada que nada hay sobre ella, tan amplia que carece

de límites. La mente esencial es limpia pura y perfecta. Nada puede corromperla ni modificarla.

## **Maestro Foyan**

### *El ahorro de energía*

Para practicar el Zen es necesario que te desidentifiques de los pensamientos. Éste es el mejor modo de ahorrar energía. Desapégate del pensamiento emocional y comprenderás que el mundo objetivo no existe. Entonces sabrás como practicar el Zen.

### *La mente y el mundo*

Había una vez un monje que había dedicado toda su vida a practicar el budismo. Cierta noche, mientras se hallaba paseando, pisó algo viscoso y creyó que se trataba de un sapo. Entonces se llenó de pesar por haber transgredido el precepto de respetar la vida. Aquella noche soñó que cientos de ranas solicitaban su vida a cambio.

A la mañana siguiente el monje estaba desolado pero, cuando volvió al lugar, descubrió que solo había pisoteado una berenjena marchita. En aquél mismo instante todo su desasosiego se desvaneció y comprendió por primera vez el significado de la frase: “El mundo objetivo no existe”. A partir de ese incidente supo cómo practicar Zen.

### *El Zen innato*

¿Por qué no percibes tu verdadera naturaleza cuando se trata de algo innato en ti? El budismo no propone nada extraño, sólo intenta alcanzar lo esencial.

Nuestra enseñanza no pretende eliminar los ensueños, reprimir el cuerpo y la mente y cerrar los ojos. El Zen no es eso.

Observa tu estado actual. ¿Cuál es su razón de ser? ¿Qué es lo que te confunde?

### ***La discriminación y la no discriminación***

Debes ser consciente de la mente no discriminativa sin prescindir de la mente discriminativa y de lo que no puede ser percibido sin renunciar a la percepción.

### ***La independencia***

¿Qué buscas en los “Centros Zen” Soluciona tus problemas sin escuchar lo que digan los demás.

### ***¿Quién eres tú?***

Dirige tu mirada hacia ti mismo. Observa la mente que piensa. ¿Quién está pensando?

### ***La racionalización***

Si racionalizas te resultará imposible comprender el Zen. Para comprenderlo debes interrumpir toda conceptualización.

Hay quienes escuchan esto y dicen que no hay nada más que añadir y que tampoco existe motivo alguno para decir nada sin percatarse de que, cuando hablan así, ya están cayendo en la conceptualización.

### ***Dar vueltas***

¿Por qué no puedes comprender tu mente? Transformar a “tu propia mente” en un cliché y tratar luego de servirte de él para alcanzar la realización es como atar una cuerda al extremo del poste y comenzar a dar vueltas en torno a él.

### ***El reconocimiento***

La iluminación se parece a tropezar con tu padre en la ciudad tras permanecer varios años alejado de casa. En cuanto lo ves, lo reconoces de inmediato sin necesidad de preguntarle a nadie de quien se trata.

### ***La percepción Zen***

Sólo podrás considerarte un verdadero adepto cuando percibas antes de que aparezca el menor indicio, antes de ponerte a pensar, antes de que emerjan las ideas.

### ***Dar un paso atrás***

Para observar debes dar un paso atrás. Pero ¿cómo puedes hacerlo? No se trata de que lo descuides todo y te sientes a meditar, sojuzgando el cuerpo y la mente hasta convertirlos en algo tan estéril como la tierra y la madera.

Si das un paso atrás comprenderás las máximas y los relatos que antes te parecían incomprensibles. Da un paso atrás y descubre por ti mismo la causa de tu ignorancia.

### ***La duda y la certeza***

Para comprender el Zen debes interrogarte en profundidad. Cuando lo hagas, la sabiduría trascendente brotará desde lo más profundo de tu ser.

### ***Tú mismo***

En cierta ocasión un monje estaba bajando las escaleras cuando escuchó la llamada de un anciano maestro. Cuando el monje se volvió, el maestro le dijo: “Desde el momento del nacimiento hasta el instante de tu muerte nunca dejarás de ser tú mismo ¿por qué, entonces, vuelves la cabeza y te alarmas?”

En aquel mismo momento el monje comprendió el Zen.

¿Qué significa “no dejar nunca de ser uno mismo desde el momento del nacimiento hasta el instante de la muerte”? ¿Quién eres tú? Apenas aparezca la menor intención de descubrir quién eres, no podrás conseguirlo. Es difícil verse a uno mismo. Muy difícil.

Hoy en día la gente responde a esta pregunta diciendo: “Yo soy yo, ¿quién iba a ser si no?” ¿Pero qué tipo de comprensión es ésa? Si tu también respondes de esa manera, ¿cómo interpretas entonces la frase “desde el momento del nacimiento hasta el instante de la muerte”? ¿Cómo puedes estar seguro de saber quién eres?

### ***El Zen personalista***

La gente de hoy en día es tan inconstante como la de antaño y sus capacidades son igualmente variables. La comprensión intelectual y las interpretaciones parciales de las palabras de los patriarcas los mantienen en ese estado.

### ***La confusión***

Los maestros de la antigüedad eran tan compasivos que decían: “La acción es la actividad del Buda. Cuando nos sentamos somos el Buda sedente. Los fenómenos son la enseñanza del Buda. Los sonidos son la palabra del Buda”. Sin embargo, es un error pensar que todos los sonidos reflejan la voz de la iluminación o que todas las formas evidencian la imagen de la iluminación.

### ***La fijación***

Si te aferras un sólo instante al reconocimiento de que “esto es eso”, quedarás cautivo de pies y manos sin posibilidad alguna de moverte.

En cuanto se produzca este reconocimiento habrás perdido la perspectiva correcta. Si no te aferras a él, todavía puedes salvarte.

Esto es parecido a construir un bote y equiparlo para emprender un largo viaje en busca de un tesoro lejano. Si no llevas el ancla seguirás junto a la orilla por más que remes hasta extenuarte y aunque sientas que la barca se mece sobre las olas, no te moverás una sola pulgada.

### ***Conócete a ti mismo***

Yo aconsejo a las personas que traten de conocerse a sí mismas. Hay quienes creen que ésta es una tarea sencilla, aplicable tan sólo a principiantes. Pero reflexiona con cuidado y pregúntate tranquilamente a qué le llamas “yo”.

### ***Mala aplicación***

El budismo es una enseñanza que permite economizar energía, pero los seres humanos no dejan de inventar excusas para seguir sufriendo. Conscientes de esta dificultad, los antiguos maestros recomendaron la meditación silente. Éste era un buen consejo. Sin embargo, la gente ha olvidado lo que querían decir los maestros y se limita a cerrar los ojos, reprimir el cuerpo y la mente y a sentarse como fardos esperando que llegue la iluminación. ¡Qué insensatez!



### ***Los objetos subjetivos***

Los objetos se definen subjetivamente. De este modo la arbitrariedad de la definición propicia la subjetividad.

### ***No subjetividad***

Cuando veas prescinde del que ve y de lo visto. Cuando escuches renuncia al oyente y a lo oído. Cuando pienses, deja a un lado al pensador y al pensamiento.

En realidad, el Budismo es muy sencillo y enseña a no despilfarrar la energía. Eres tú mismo quien malgasta su energía y el único causante de tu aflicción.

### ***Cegados por la luz***

Algunos estudiantes avanzados dicen que no conceptualizan, que no calculan, que no comparan, que no se identifican con el sonido ni con la forma y que no se aferran a lo puro ni a lo impuro. Para ellos lo sagrado y lo profano, la ilusión y la iluminación no son más que vacuidad y añaden que en el seno de la gran luz no existen tales cosas. Estos adeptos, no obstante, no son más que enfermos incurables cegados por la luz y obsesionados con la sabiduría.

### ***Desviados por un maestro***

El segundo patriarca solía predicar dondequiera que estuviese y quienes le escuchaban alcanzaban la comprensión verdadera. Nunca utilizó frases echas ni habló sobre la causa y el efecto ni sobre la práctica y la realización.

Otro maestro contemporáneo de meditación envió a su discípulo más destacado a escuchar al patriarca pero el discípulo acabó quedándose con él. Más tarde, aprovechando un concilio, el viejo maestro, enfurecido, reprochó la infidelidad de su antiguo discípulo pero éste replicó: “Mi percepción era originalmente correcta, pero un maestro me confundió”.

Tiempo después alguien preguntó a un maestro: “¿Dónde reside el poder de la comprensión?” El maestro contestó : “Ningún maestro puede transmitirlo”.

Esta es la manera de alcanzar el Zen.

Otro maestro dijo: “La Vía siempre está entre la gente, pero las personas persiguen los objetos”.

### ***Poner las cosas del revés***

Según dicen las escrituras: “Si puedes poner las cosas del revés obtendrás la iluminación”, pero ¿cómo podemos poner las cosas del revés?

También dicen las escrituras: “Las apariencias son ilusorias. Cuando seas capaz de discernir entre las apariencias y la realidad, sabrás de dónde proviene la iluminación”.

Un patriarca dijo: “Si niegas las apariencias jamás podrás averiguar de dónde proviene la iluminación.”

Debes dar un paso atrás, suspender las maquinaciones mentales y tratar de ser consciente de las consecuencias de todas las afirmaciones anteriores. Una vez llegues a comprenderlas, ya nada podrá perturbarte.

### ***¿Qué es lo que te confunde?***

Sólo permanecerás tranquilo y pleno de energía cuando alcances un estado que está más allá de la ignorancia y la iluminación.

Para lograrlo debe aferrarte a la ilusión ni a la iluminación.

¿Qué es lo que te confunde las veinticuatro horas del día? Deberías evaluar sinceramente tu situación concreta.

### ***No te engañes a ti mismo***

Cuando te sientes a meditar y entres en la contemplación, no deberías albergar ningún tipo de preocupación. Trata de pensar por ti mismo. Los demás no saben lo que estás haciendo. Reflexiona y comprueba si tus acciones están en consonancia con la verdad. De este modo no te engañarás a ti mismo.

### ***Un método de iluminación espontánea***

Para alcanzar la realización súbita no debes agitar tu mente ni activar tus pensamientos durante las veinticuatro horas del día.

### ***Buscar sin buscar***

Si buscas, ¿qué diferencia hay entre tu búsqueda y la mera persecución del sonido y de la forma? Si no buscas, ¿qué te hace diferente de la tierra, la madera o la piedra?

Tienes que buscar sin buscar.

### ***La percepción incorrecta***

Imagina que un hombre se ensucia la nariz con excremento mientras duerme. Al despertar, inconsciente de lo que ha sucedido, percibirá el mal olor, olfateará su camisa y , creyendo que ésta es la que apesta, se la quitará. Sin embargo, al no haber identificado correctamente la fuente del mal olor, éste persistirá. Si alguien le mencionara el origen del hedor no le creería y se negaría a limpiarse la nariz, pero, en cuanto lo hiciera, descubriría que el mal olor procedía de su propia nariz.

Así es el Zen. Mientras no te detengas a mirar en tu interior persistirás en el error y tan sólo obtendrás una comprensión intelectual basada en la comparación y la conceptualización.

Dirige tu atención hacia ti mismo y lo comprenderás todo.

### ***La racionalización***

Hay lugares en los que te invita a trabajar o a sentarte en calma. Nosotros no hacemos nada de eso. Con un mínimo de esfuerzo podrías comprender fácilmente. ¿Por qué, entonces, no comprendes? La respuesta es sencilla, lo único que te impide alcanzar la comprensión es el flujo incesante de la conceptualización.

### ***La percepción mundana y la iluminación***

¿Cómo puedes equiparar la percepción ordinaria con la iluminación súbita?

La iluminación súbita se parece a la historia de aquel granjero que, arando los campos, encontró la píldora de la inmortalidad y, después de tomarla, ascendió al cielo con toda su familia.

También se puede comparar a una persona ordinaria que alcanza el rango de primer ministro.

La enseñanza budista dice que la percepción ordinaria es como una cazuela de barro sin cocer. Para poder utilizarla hay que hornearla previamente. Así se alcanza la iluminación súbita.

### ***El Zen y la iluminación***

En cierta ocasión pregunté a mi maestro: “ ¿En el Zen existe la iluminación?”

El maestro me respondió: “ ¿Cómo podrías alcanzar la iluminación si no estuvieras previamente iluminado? Sin embargo, a pesar de todo, debes buscarla sin ansiedad ni prisas”.

### ***¿Qué es lo que está equivocado?***

Algo anda mal en ti, por eso preguntas a los demás. Si todo estuviera bien no necesitarías preguntarle a nadie.

### ***¿Qué es lo correcto?***

Solamente te indicaré los aciertos. Si estuvieras equivocado no te lo diría, sino que esperarí a que alcanzaras la certeza por ti mismo. Sólo estaré de acuerdo contigo en lo correcto.

Yo puedo verlo todo, como un médico que reconoce la enfermedad a simple vista y sabe si el paciente tiene curación. Cuando alguien viene a verme, sé inmediatamente si está iluminado y ha alcanzado o no la comprensión.

El médico que necesita preguntar sobre todos y cada uno de los síntomas es un médico mediocre.

### ***El sopor del Zen***

Hay quienes se sientan a meditar cuando y donde les apetece. Al principio permanecen atentos, pero al cabo de un rato, terminan adormeciéndose. Nueve de cada diez de los que así proceden se hallan totalmente dormidos. Si no sabes lo que debes hacer, ¿crees acaso que alcanzarás la comprensión por el simple hecho de sentarte a meditar?

### ***El Zen del comer y el Zen del dormir***

Mi maestro dijo: “Si duermes, practica el Zen del dormir. Si comes, practica el Zen del comer”.

### ***Autenticidad, imitación y vestigios del Zen***

Se dice que hay un Budismo verdadero, un Budismo falso y también que existen vestigios de Budismo. Yo digo que el Budismo siempre se halla presente en el mundo y que no existe el Budismo verdadero, el Budismo falso ni tampoco vestigios de Budismo. Es tu comprensión la que lo transforma en Budismo auténtico, en Budismo falso o en un simple vestigio de Budismo.

### ***Los límites y las trampas***

No debes poner límites a lo ilimitado, pero si dices que lo ilimitado no puede ser aprehendido, te habrás atrapado a ti mismo.

Quienes comprenden la vacuidad no se forjan imágenes de ella.

Si utilizas las palabras para designar y describir la mente, jamás llegarás a comprenderla, pero si no utilizas las palabras, tampoco la comprenderás.

### ***Más allá del sujeto y del objeto***

Quienes alcanzan la iluminación trascienden el sujeto y el objeto. Ésta es la única verdad fundamental.

Si trasciendes la diferenciación entre sujeto y objeto, cualquier momento del día se transforma en una ocasión única, y cualquier actividad cotidiana, como mirar, escuchar, comer o beber, se transforma en una oportunidad para alcanzar la iluminación.

No es cuestión de una práctica prolongada ni de efectuar grandes esfuerzos. Lo reconozcas o no, así son las cosas.

Por eso se dice: “Sólo la experiencia de la iluminación te permitirá comprender lo incomprendible”.

### ***La revelación natural***

La Vía se manifiesta de continuo al margen de toda explicación y demostración.

Las explicaciones y demostraciones son meros recursos provisionales utilizados para facilitar la comprensión intuitiva. Una vez hayas alcanzado la realización, poco importa que hayas arribado a ella mediante explicaciones, demostraciones o por propia experiencia personal.

Lo único que importa es descubrir el origen de la mente.

### ***La vaca sagrada***

Hoy en día los estudiantes creen que el debate constituye un elemento esencial del Zen, pero no se dan cuenta de que esa actitud engendra apego, rechazo y estimula la fantasía.

### ***Revisarse uno mismo***

Para alcanzar el Zen debes conocerte a ti mismo. No permitas que la ignorancia te haga obsesionarte con la Vía. No deambules por bosques y montañas en busca de maestros creyendo, erróneamente, en la existencia de un camino que garantice la paz y el sosiego. Es preferible que trates de averiguar la causa de tu ignorancia.

### ***El Zen supersimplificado***

En la actualidad, mucha gente cree que el precepto fundamental del Zen es la consciencia inmediata que refleja las cosas como un espejo. Pero, como dijo un antiguo maestro: “¿Acaso puedes sobrevivir en completa soledad?”.

### ***El poder del camino***

El poder del “camino” es inmenso. Para quienes han llegado, todo se convierte en “camino”.

El único límite a este poder es la incesante enfermedad de la falsa consciencia.

## **Maestro Dahui**

### ***El reino del iluminado***

El *sutra del ornamento floral* dice: “Si quieres conocer el reino del iluminado debes limpiar tu mente y despojarte de todas las fantasías subjetivas y de todos los apegos hasta tornarla tan transparente y abierta como el espacio”.

El reino del iluminado no pertenece al mundo de los atributos manifiestos externos. La budeidad es el reino de la sabiduría sagrada que mora en nuestro interior.

Para alcanzarlo no se precisa instrumento, práctica ni comprensión alguna, sino que basta con liberarnos de la influencia del sufrimiento psicológico que hemos ido acumulando en nuestra mente desde el comienzo de los tiempos en nuestra relación con el mundo externo.

Libérate de los apegos de la consciencia conceptual, de las falsas ideas y de las fantasías hasta que tu mente permanezca tan vacía y abierta como el espacio. En este estado, la mente podrá moverse libremente sin realizar esfuerzo alguno y sin tropezar con ningún obstáculo.

### ***Ver al Buda en todas partes***

El *Sutra del Ornamento Floral* dice: “Contempla al Buda en todas partes y no trates de hallarlo tan sólo en un fenómeno, en una experiencia, en un cuerpo, en un ser”.

Buda significa despierto, es decir, consciente en todo momento y en todo lugar. Ver al Buda en todas partes significa también reconocer al Buda natural innato que mora en lo más profundo de nuestro ser.

No existe momento, lugar, fenómeno, acontecimiento o experiencia en la que el Buda no se halle presente.

### ***La continuidad de los pensamientos***

No permitas que los pensamientos negativos perturben tu práctica del Zen, tus relaciones con los demás, o tu capacidad para afrontar las situaciones que se presenten. Si aparece un pensamiento negativo, concentra tu atención en él y extírpalo de raíz. Si permites que ése pensamiento subsista no sólo te alejarás de la iluminación, sino que terminarás volviéndote loco.

### ***Ocúpate de lo tuyo***

Hay un refrán muy conocido que puede ayudarte a comprender el Zen: “No apacientes los bueyes de otros. No cabalgues a lomos del caballo ajeno. No te preocupes de los asuntos de los demás”.

Ocúpate tan sólo de observarte continuamente. ¿Qué has hecho de positivo para ti y para los demás durante todo el día de hoy? Si adviertes cualquier desequilibrio, no debes mostrarte negligente y permanece atento.

### ***No mente***

“Cuando alcances la no-mente encontrarás fácilmente el Zen”. “No-mente” no significa insensibilidad ignorancia, sino que, por el contrario, se refiere a un estado en el que la mente permanece tan estable que ninguna circunstancia puede perturbarla, un estado en el que la mente permanece tan clara, inmaculada y libre de obstáculos en cualquier situación, que no se identifica con nada, ni siquiera con su propia pureza.

### ***El objetivo del silencio***

Quienes practican el Zen deben mantener su mente en silencio durante las veinticuatro horas del día. Cuando no tengas nada que hacer, también debes sentarte en silencio manteniendo el cuerpo en calma y la mente completamente alerta.

Cuando domines esta práctica, el cuerpo y la mente alcanzarán espontáneamente la paz y la tranquilidad. Sólo entonces podrá decirse que has empezado a comprender el Zen.

El objetivo del silencio mental sólo sirve para aquietar la confusión y la dispersión de la mente. Si te aferras al silencio como si se tratara del objetivo final, caerás en la trampa de la iluminación muda del falso Zen.

## ***El origen de la mente***

El bien y el mal se originan en nuestra propia mente. Pero ¿qué es tu mente sino tus acciones y tus pensamientos? ¿De dónde procede tu mente?

En el mismo momento en que descubras el origen de tu mente se desvanecerán también todas las dificultades ocasionadas por tus propias acciones.

Entonces se desplegarán ante ti, sin necesidad de buscarlas, todo tipo de posibilidades extraordinarias.

## ***El estado natural***

Para alcanzar la vacuidad de todas las cosas debes comenzar purificando tu propia mente. Sólo cuando tu mente se torne limpia y transparente se disipará la confusión.

Entonces descubrirás la esencia y la función naturales de la mente. La “esencia” de la mente es el origen claro, puro y limpio de tu propia mente. Su “función” es la extraordinaria capacidad de cambio y adaptación que le permite adentrarse en la pureza y en la corrupción sin sentirse afectada ni identificada con la pureza ni con la corrupción.

## ***La adaptación***

Antaño, la enseñanza del Zen era, en ocasiones, completamente abstracta y trascendía todas las situaciones concretas. En otras, en cambio, era muy concreta y se ajustaba a las necesidades del momento. La enseñanza del Zen no se supedita a ningún modelo fijo.

## ***El Zen verdadero***

Si crees que en el Zen existe alguna formulación verbal que transmita algún secreto especial, estás equivocado. Ése no es el Zen verdadero.

El auténtico Zen no puede transmitirse, sólo puede experimentarse directamente y nos permite, de modo tácito, compartir nuestra propia comprensión con los demás.

## ***Tus propios asuntos***

El Zen no reside en el sonido ni en el silencio, en el pensamiento, en la discriminación, ni en la vida cotidiana. No obstante, para practicar el Zen, es de capital importancia no abandonar el silencio, el sonido, el



pensamiento, la discriminación o la vida cotidiana. Cuando despiertes descubrirás que todo eso tiene que ver contigo.

### ***El Zen nefasto***

Muchas personas acometen fervorosamente la práctica del Zen cuando las cosas les van mal, pero la abandonan en cuanto vuelven a funcionar bien.

### ***La paz y la quietud***

Cuando tu cuerpo y tu mente alcancen la paz y el silencio, no debes identificarte con ese estado. Permanece tan libre e independiente como una calabaza vacía arrastrada por la corriente del río.

### ***El Zen vivo***

Para obtener la iluminación no es necesario abandonar la familia y los amigos, dejar el trabajo, hacerse vegetariano, convertirse en asceta o retirarse a un lugar solitario y dedicarse a fantasear en la fantasmagórica caverna del Zen muerto.

### ***El Zen degenerado***

En la actualidad, el Zen y el budismo han degenerado mucho. Hay maestros incompetentes que no han alcanzado la más mínima iluminación y cuyo conocimiento es tan confuso y poco digno de confianza que lo único que pueden enseñar a sus discípulos es a imitarles.

### ***La meditación sedente***

Si practicas la meditación pero tu mente permanece inquieta y cautiva en medio de la actividad es porque tu meditación no es suficientemente poderosa.

Si tu práctica sólo pretende desembarazarte del desasosiego cuando te halles en plena agitación, tu mente se turbará como si nunca hubieras meditado.

### ***Ahorro de energía***

La gente ignora su verdadera identidad, se lanza en pos de los objetos y está dispuesta a soportar voluntariamente todo tipo de sufrimientos a cambio de un instante de placer. Cada mañana, medio dormidos todavía, antes incluso de abrir los ojos, su mente ya se halla sumida en la confusión y a merced de los ensueños. De este modo, las semillas del cielo y del infierno se implantan en su mente antes incluso de que puedan llevar a cabo buenas o malas acciones.

Buda dijo: “Los sentidos son receptáculos creados por tu propia mente. Los objetos son la manifestación de las representaciones subjetivas de las formas concebidas por la mente. Estas manifestaciones, como la corriente de un río, el crecimiento de una planta, la luz de un candil, o el soplo del viento, se hallan sometidas al cambio continuo. La actividad desenfrenada, la atracción por las cosas impuras y la avidez son la causa de los hábitos inútiles e ilusorios que nos hacen girar interminablemente alrededor del mismo punto igual que en una noria”.

Si comprendes esto también entenderás el sentido de la ausencia de una personalidad independiente. Sabrás que el cielo y el infierno no se hallan en el exterior sino que moran en el corazón de las personas medio dormidas que tratan de despertar.

Mientras despiertas debes mantenerte alerta y no luchar contra nada de lo que aparezca en tu mente, porque la represión terminará consumiendo toda tu energía. Como dijo el tercer patriarca: “Si pretendes alcanzar el silencio deteniendo el movimiento, no conseguirás más que acrecentarlo”.

En el mismo momento en que te des cuenta de que puedes ahorrar energía en medio del frenesí de la vida cotidiana, se abrirá ante ti una fuente ilimitada de poder, alcanzarás la budeidad y serás capaz de transformar el infierno en cielo.

### *Los aficionados al Zen*

Hay intelectuales de profesión que creen saberlo todo acerca del Zen. Reúnen a algunos monjes incompetentes, les dan de comer y comienzan a hablar de lo primero que se les ocurre. Luego, toman nota de toda esta palabrería y la utilizan para juzgar a los demás, denominando “debate Zen” a esa forma de especular y creyendo vencer si pronuncian la última palabra.

Sin embargo, si tuvieran la ocasión de tropezar con alguien realmente perceptivo, serían incapaces de reconocerlo y, aun en el caso de que pudieran hacerlo, nunca estarían seguros y desaprovecharían la oportunidad de beneficiarse de sus enseñanzas. Lo único que les preocupa es su reputación y si un maestro les revelara cómo se aplica realmente el Zen en toda clase de situaciones, huirían despavoridos.

### *Buscando un atajo*

Apenas aparezca la menor intención de encontrar un atajo para llegar al Zen, será como si hubieras metido la cabeza en un bote de cola.

### ***Perfeccionamiento***

Hoy en día mucha gente se aproxima al Zen con una mentalidad posesiva, pero ésta es una idea equivocada de aquello que está más allá de las falsas ideas.

Libera tu mente, que no esté demasiado tensa ni demasiado relajada. De este modo economizarás gran cantidad de energía mental.

### ***La liberación***

Desde mucho antes que puedan recordarlo, las personas se ven arrastradas por la mente conceptual, por la corriente del nacimiento y la muerte, y son incapaces de alcanzar la independencia. Para superar el nacimiento y la muerte, para saborear plenamente de la vida, debes detener el flujo de la mente conceptual.

### ***Las sectas Zen***

En el Zen no existen diferencias sectarias. Los sectarismos aparecen cuando los maestros carecen de una enseñanza completa y los discípulos no poseen una voluntad estable. Sin embargo, estrictamente hablando, en el Zen no existen las diferencias.

### ***Pasado, presente y futuro***

Buda dijo que sólo es posible comprender que el pasado, el presente y el futuro están vacíos cuando la mente deja de aferrarse a los objetos del pasado, no anhela los objetos del futuro y no mora en los objetos del presente.

No pienses en los acontecimientos pasados, sean éstos buenos o malos porque, si lo haces, sólo conseguirás entorpecer tu camino. No pienses en los asuntos futuros porque las expectativas te volverán loco. No fijes tu atención en los acontecimientos presentes, sean agradables o desagradables porque, si lo haces, sólo lograrás desasosegar tu mente.

Afronta las situaciones en el mismo momento en que aparecen. Entonces te hallarás espontáneamente en armonía con estos principios.

## **Maestro Hongzhi**

### ***La sutileza del Zen***

Si quieres comprender la sutileza del **Zen** debes clarificar tu mente y sumergir tu espíritu en el ejercicio silencioso de la mirada interna. Cuando puedas contemplar cara a cara la fuente de la realidad sin perturbarte, se te aparecerá tan diáfana y resplandeciente como la luna que disipa las tinieblas de la noche, tan limpia y cristalina como el agua de los manantiales en otoño.

### ***La búsqueda de uno mismo***

La mente original es independiente de los objetos, la realidad está más allá de toda explicación. Por ello dijo un maestro: “Nuestra escuela carece de máximas y no tiene doctrina alguna que enseñar”. Se trata tan sólo de que las personas se conozcan a sí mismas. Sólo entonces podrán hablar de la mente original.

### ***La mente Zen***

Sacude ya el polvo y la suciedad de tus pensamientos. Cuando lo hayas hecho, tu mente quedará abierta, radiante, sin frontera alguna, y desaparecerán el centro y la periferia. Será una totalidad perfecta y resplandeciente que alumbrará todo el Universo abarcando el pasado, el presente y el futuro. El estado de la Realidad Verdadera es innato y no procede del exterior. Quien lo haya experimentado puede aventurarse en todo tipo de situaciones y afrontarlas de un modo plenamente espontáneo y eficaz.

### ***El Zen de todos***

Desde la época del Buda y los patriarcas, jamás ha habido la menor diferencia entre los monjes y los laicos. Cualquiera que tenga una experiencia personal directa de la comprensión verdadera, pertenece a la escuela de la mente iluminada y ha logrado penetrar en la misma fuente de la religión.

### ***La experiencia Zen***

Cuando seas capaz de permanecer espontáneamente atento, vacío y lúcido, gozarás de una consciencia panorámica que no precisa esfuerzo alguno para percibir y de un discernimiento carente del lastre del pensamiento condicionado. Entonces estarás más allá del Ser y del No ser y trascenderás todo sentimiento concebible. Nadie puede proporcionarte este estado, sólo puedes acceder a él por medio de la experiencia directa.

### ***La vida y la acción en el Zen***

La vida cotidiana de quienes dominan el Zen es tan positiva y espontánea como las nubes cargadas de lluvia, como el reflejo de la luna en el arroyo, como la orquídea en el páramo, como la juventud en los seres humanos. Quienes dominan el Zen actúan sin premeditación alguna y, sin embargo, sus respuestas son totalmente adecuadas.

Debes retornar al origen, adentrarte en el reino de la verdadera paz, zambullirte en el dominio de la pureza y recorrer completamente sólo el sendero que conduce más allá de los Budas. Sólo entonces podrás abarcar el centro y los extremos, alcanzar lo más profundo y lo más elevado, matar y dar la vida, contraerte y expandirte libremente.

### ***El otoño y la primavera***

Cuando completes la práctica del Zen, desaparecerán el centro y los extremos, las aristas y los ángulos. El Zen es rotundo y no hay en él fricción de ningún tipo.

Para que “la serena luna de otoño disipe las tinieblas de la noche y el florido brocado de nubes tiña el fimamento de primavera” debes permanecer vacío, abierto e impoluto.

### ***La luz de la mente***

Cuando los sentidos dejen de deslumbrarte contemplarás la luz de la mente por doquier. Cuando emprendas el “camino de los pájaros” nada te detendrá y cada paso que des será una oportunidad para trascender.

Entonces tu consciencia permanecerá abierta, carecerá de límites y será capaz de responder al mundo con claridad.

### ***El conocimiento espontáneo***

Todos los fenómenos brotan de la mente. Cuando la mente permanece en reposo se disipan todas las apariencias. ¿Quién es, entonces el “otro” y quién el “yo”?

En ese momento desaparecerán las diferencias, cesarán las distinciones y se desvanecerán todos los pensamientos. En ese mismo instante te hallarás en el estado que precede al nacimiento y es posterior a la muerte, y tu mente se transformará en un foco luminoso, esférico, sin localización, resistencia ni impureza de ningún tipo.

El conocimiento espontáneo consiste en ese estado de auténtica comprensión original que no procede del exterior y en el que no es posible la confusión.

### ***El dominio del Zen***

En las acciones y las respuestas de quienes dominan el Zen hay tan poco egoísmo y premeditación como en el fluir de las nubes o en el reflejo de la luna llena. Nada puede detenerlos, se mantienen lúcidos y permanecen a una distancia que les permite afrontar todas las situaciones sin involucrarse ni verse afectados por ellas.

### ***Lejos del bullicio***

Cuando comprendas plenamente la vacuidad de todos los fenómenos serás independiente de todos los estados mentales y trascenderás todas las situaciones. Entonces la luz original resplandecerá por doquier y todo se convertirá en Zen.

Permanece vacío y sé consciente en cualquier situación sin albergar ninguna actitud subjetiva. Entonces cesará el movimiento de la mente, dejarás de depender de las apariencias y todo será claro y armónico como el soplo de la brisa entre los pinos o el reflejo de la luna en el estanque.

Cuando permanezcas abierto y flexible internamente mientras actúas serenamente en el exterior, habrás alcanzado la esencia de tu ser. Entonces te mantendrás naturalmente alejado de todo bullicio y serás como la primavera que abre todas las flores, como el espejo que refleja todas las imágenes.

### ***La normalidad***

Cuando “veas el sol durante el día y la luna durante la noche” habrás superado todos los engaños. Ésa es la conducta normal de un practicante uniforme y coherente. Para alcanzar ese estado debes poner fin a la trampa sutil que aprisiona tu mente.

### ***La consciencia iluminada***

No existe la menor diferencia entre la iluminación de los budas y la de los maestros Zen. Todos ellos alcanzaron un estado de cesación en el que pasado, presente y futuro se desvanecen, en el que todos los impulsos se extinguen y desaparecen todos los objetos. En ese estado la consciencia iluminada resplandece espontánea alumbrando la raíz original.

### ***Cambio de piel***

Los sabios no pueden transmitir la experiencia denominada “cambio de piel”, una experiencia que trasciende la consciencia subjetiva y pone fin a todas las maquinaciones mentales. Este estado sólo puede alcanzarse mediante la profunda experiencia interna de la iluminación espontánea. Sólo la luz primordial disipa la confusión, y la iluminación auténtica refleja el infinito trascendiendo cualquier opinión subjetiva sobre lo que es y lo que no es.

# Maestro Ying-an

## *La mente Zen*

La mente de los adeptos Zen permanece tan tensa como la cuerda de un arco y se alza como una espada dispuesta a cortar la confusión dondequiera que aparezca. Es indiferente a la posición y la riqueza, a la fama y a la excentricidad, a los deseos mundanos y los diversos altibajos de esta vida, y no puede ser atrapada por la reputación, el lucro, los juicios sobre lo correcto o lo incorrecto y los demás estados del ser.

## *Libertad*

Cuando todo lo trasciendas nada podrá retenerte ni nadie podrá atraparte.

## *El Zen destructivo*

Hay personas que alcanzan una comprensión parcial pero luego se aferran a ella. Sin embargo, de ese modo es imposible liberar la percepción. Creyendo ayudar a los demás hablan de secretos y de milagros y pregonan a voz en grito la existencia de atajos. De ese modo, no obstante, lo único que hacen es destruir el Zen.

Hay otros que cultivan deliberadamente la inmovilidad hasta que su cuerpo y su mente alcanzan cierta tranquilidad. Luego, se aferran fanáticamente a ese estado de aislamiento y, cuando oyen hablar sobre cosas provechosas, se irritan y afirman que en el Zen no hay nada que explicar.

Según un antiguo maestro Zen ésta es la más miserable de todas las enfermedades, una enfermedad en la que parece alcanzarse algo pero en la que, en realidad, se carece de toda lucidez.

También hay otros que se obsesionan con la vacuidad y niegan la existencia de los budas, los maestros y los sabios. Lo rechazan absolutamente todo y hacen lo primero que se les ocurre con el pretexto de que practican “el Zen sin obstáculos”.

A este respecto decía un antiguo maestro: “Tener una percepción profunda de la vacuidad y negar, al mismo tiempo, la relación existente entre causa y efecto, nos hace tan huraños e insociables que inexorablemente terminamos abocados al desastre”.



Hay quienes se niegan a escuchar a los demás y se mantienen en un estado de abstraído silencio. Devoran la comida de la comunidad y luego se sientan como cadáveres a esperar la iluminación. Esa clase de personas se apiñan en las montañas y los valles lejanos como las pellas de barro de una choza destartalada y, aunque se consideren grandes sabios, no son más que ladrones de las ofrendas de los devotos.

Los verdaderos adeptos no utilizan estos procedimientos y su discernimiento independiente trasciende todo “Zen” religioso o sectario.

### *El primer paso*

Para conocerte debes observarte a ti mismo. En un viaje de mil millas el primer paso es el más importante. Recuerda estas dos cosas y comprenderás el significado sublime de los cientos de miles de enseñanzas.

### *La sutileza del Zen*

En el Zen tus ojos deben mirar hacia el sudeste mientras tu atención se dirige hacia el noroeste. El Zen no puede ser alcanzado mediante la distracción ni entenderse con la atención. Las palabras no pueden contenerlo y el silencio no puede abarcarlo.

### *Nada que asir*

En el Zen no hay nada a lo que aferrarse. Quienes no lo comprenden así son víctimas de su propia ambición.

Si quieres entender el Zen fácilmente, debes dejar a un lado tu mente dondequiera que te halles durante las veinticuatro horas del día. Sólo entonces podrás fundirte espontáneamente con la Vía.

Cuando seas uno con la Vía desaparecerán todos los límites internos, externos e intermedios, y experimentarás una vacuidad desapasionada e independiente.

Esto es lo que un viejo sabio denominó: “La mente que no toca las cosas, los pasos que no dejan huella”.

### *El Zen original*

A la gente impulsiva e insensible le resulta difícil mantener la práctica. Es por ello por lo que, originalmente, el Zen estaba reservado a personas excepcionales. Las palabras y acciones de los adeptos de antaño eran excepcionales y jamás aspiraron a sumirse en la inactividad como si en eso consistiera el Zen definitivo.

## ***La comprensión del Zen***

No debemos forjarnos ninguna idea preconcebida sobre el Zen, pero tampoco debemos pensar que es “incomprensible”

Es como aprender el arte de la arquería: cuando cesan los pensamientos y olvidas los sentimientos, entonces, aciertas en el blanco. En ese momento, además, penetras espontáneamente en la diana.

## ***La práctica del Zen***

El Zen no puede alcanzarse mediante lecturas, discusiones o debates. Sólo quienes están dotados de una gran capacidad perceptiva podrán entenderlo.

Por esa razón lo antiguos adeptos no perdían ni un momento y, aunque visitaran a numerosos maestros para confirmar la realidad de sus experiencias, jamás abandonaban la verdadera práctica ni se dejaban atrapar por las ilusiones mundanas. De este modo alcanzaban una serenidad madura de un modo completamente natural.

Procede del mismo modo en algún momento la luminosidad de tu mente disipará la confusión y podrás contemplar tu verdadera identidad. Entonces comprenderás el origen de las pasiones e ilusiones mundanas, del mundo material, de la forma y la vacuidad, de la claridad y la oscuridad, del principio y la esencia, del misterio y de todas las maravillas.

Cuando alcances esta comprensión no habrá nada mundano ni supramundano que pueda atraparte.

## ***El Zen falso y el Zen verdadero***

Hay dos tipos de discípulos incapaces de avanzar. Uno de ellos está compuesto por los que, al comienzo de su búsqueda, cayeron en manos de falsos maestros y, emponzoñados por su veneno, creen haber culminado la práctica del Zen.

El otro lo constituyen aquéllos que ingresan en una comunidad y se denominan a sí mismos adeptos Zen aunque, en realidad, adolecen de la más mínima experiencia. Hacen suyo todo lo que escuchan y se afanan en ser reconocidos creyendo que el Zen no es más que eso.

Mientras no reconozcan su error y se despojen de él, ambos tipos de discípulos estarán fatalmente enfermos.

Pero ¿a qué deben renunciar quienes se hallan sumidos en tan penosa condición? Deben abandonar el lastre del “yo” y los “otros”, las ideas de pérdida y ganancia, de lo correcto y lo incorrecto, del Buda y el Budismo, de los secretos y los milagros.

Cuando te desprendas de ese peso, tu cuerpo y tu mente, purificados interna y externamente, se sentirán ligeros y en paz. Entonces se disiparán definitivamente las brumas que embargan tu corazón. Un sólo vislumbre de comprensión basta para alcanzar la libertad.

A partir de ese momento estarás en condiciones de acometer la verdadera práctica. Pero si te aferras a la comprensión lograda y la consideras como algo definitivo, seguirás encadenado. No es así como actúan los adeptos verdaderos que están más allá de toda convención.

### ***Fiebre y temblores***

Si quieres trascender la rueda del nacimiento y la muerte, debes renunciar a tus tesoros más preciados hasta desnudar y purificar completamente los sentidos. Cuando alcances la sabiduría cesará el giro interminable de la rueda del nacimiento y la muerte.

Pero si no practicas, crees que el conocimiento intelectual puede proporcionarte la realización y te limitas a acumular datos, el viento del conocimiento intelectual termina congestionando tu nariz, embotando tu cabeza y llenándote de fiebre y de temblores.

### ***La lámpara solitaria***

Para aprender Zen, hazlo a la luz del candil solitario que alumbra en un funeral.

No te limites pensando que en un determinado momento llegarás a alcanzar el Zen.

### ***El Zen imitado***

Hay personas que se equivocan porque no entienden los métodos utilizados por el Zen. Unos piensan que el muro de piedra es lo más importante, otros consideran que el silencio es el principio fundamental, otros, en cambio, creen que la actividad literaria es superflua.

### ***El Zen vivo***

El Zen vivo es el atajo más directo para alcanzar la iluminación sin efectuar esfuerzo alguno dondequiera que te encuentres.

Si te impacientas y crees que existe algún secreto especial, tratarás de representártelo de una manera totalmente subjetiva, y las maquinaciones del intelecto y la emoción te arrastrarán hacia experiencias que tienen un comienzo y, por tanto, también tienen un final.

Si te aferras a una doctrina, a una ley, a un principio o a un estilo de vida creados como si fueran algo definitivo, cometerás un grave error, porque todo lo creado tiene un final y es, por consiguiente, provisional.

Por ello se dice: “No hables de la realidad absoluta con la mente puesta en lo que ha sido creado y es, por tanto, transitorio”.

### ***Las opiniones personales***

Muchos zenistas creen que no existe nada superior a sus propias opiniones personales y las consideran verdades irrefutables, pero se encuentran totalmente perdidos en cuanto se les somete a un auténtico examen Zen.

Esto les sucede porque jamás se han topado con un verdadero maestro, y su comprensión, por tanto, resulta muy inmadura, y porque su temor a ser perturbados los hace atrincherarse en la madriguera de “la pérdida y la ganancia”.

Hay quienes consideran que sus opiniones son totalmente correctas, y cuando encuentran a un maestro que les demuestra lo contrario, creen que se trata de una estratagema deliberada para atraparlos y hacerles engrosar las filas de sus seguidores. De este modo, estos zenistas temerosos impiden su propio progreso desde el mismo instante en que aprenden a sentarse. Ésta es una enfermedad fatal e incurable que todos los practicantes deberían tratar de evitar.

### ***El Zen de la esencia***

Cuando la esencia de la visión lo abarque todo, lo mismo sucederá con la esencia de la audición. Cuando te adentres en las diez direcciones, desaparecerán todas las diferencias entre el interior y el exterior. Por ello se dice: “Sin esfuerzo en ninguna circunstancia. Real tanto en la actividad como en la quietud”. Así es la acción que se corresponde a la auténtica sabiduría.

### ***La grandeza***

Los antiguos maestros no tenían el menor interés en la fama. Sólo eso les permitió alcanzar la maestría sobre la vida y la muerte. Después, la grandeza viene sola.

El menor indicio de impaciencia en tu intento de dominar el Zen malgastará tu energía y frenará tu progreso.

### ***La búsqueda de aprobación***

En la actualidad, cuando los practicantes se encuentran con un verdadero maestro, no le piden consejo. Lo único que les preocupa es escuchar que han alcanzado cierta comprensión. Les agrada el reconocimiento pero ignoran los problemas que genera esta actitud.

### ***La práctica de antaño***

Los maestros de la antigüedad fueron personas que se caracterizaron básicamente por su flexibilidad.

Bastaba su sola presencia para que los cielos se derramaran sobre la tierra.

¿Cómo podían actuar así?

Porque su mente escapaba a todo sectarismo, porque trascendían los parámetros convencionales, porque su objetivo final era el correcto y porque no se habían dejado engañar por falsos maestros, los charlatanes y los embaucadores.

No se asociaban al azar con cualquiera ni se aferraban a nada efímero.

Para ellos lo más importante era la vida y la muerte, a pesar de que no creían que, en realidad, hubiera algo que naciera o que muriese realmente.

Así se comportaban nuestros antepasados. Es esencial que comprendamos esto claramente y evidenciamos esta comprensión en todas las circunstancias de nuestra vida.

Después de eso podremos someternos a un riguroso tratamiento Zen, a menos que todavía nos sintamos perdidos cuando nos veamos implicados en procesos de cambio y desarrollo.

Es innecesario añadir que, si uno permanece en un estado en el que la mente se halla “medio clara y medio oscura, medio despejada y medio lluviosa”, todavía no puede “pasear solo por la inmensidad” aunque desee hacerlo.

### ***El Zen gradual***

“La iluminación está más allá de las palabras y nadie ha podido alcanzarla jamás”.

Un patriarca dijo: “El Zen carece de enseñanzas y no tiene nada que ofrecer a las personas”.

Otro maestro afirmó: “Me molesta escuchar la palabra Buda”. Proceder de ese modo es como arrojar arena y piedras al cielo. Así sólo se ciega a la gente. Buscar un camino vivo sirviéndote de un bastón o tratar de comprender el significado de un grito es como pretender cazar ratones con la intención de recoger en su boca el marfil del elefante.

Por eso los maestros de la antigüedad adoptaban cierto estado durante las veinticuatro horas del día sin malgastar un sólo instante.

Debes mantener ese estado hasta llegar a un punto en el que no haya nada a lo que aferrarse ni sujetarse.

Abandónalo todo, permanece vacío, silencioso, sereno y lúcido hasta que todas las interpretaciones intelectuales, racionalizaciones, confusiones y errores del pasado dejen de irrumpir en tu mente y ya no ejerzan ningún poder sobre ella.

Éste es el atajo esencial que conduce directamente a la Vía. Síguelo y algún día comprenderás claramente dónde estás y hacia dónde te diriges.

### *Una voluntad poderosa*

Hablando en términos generales, el Zen requiere una voluntad poderosa e inquebrantable que te permita purificar los seis sentidos en todo momento. De ese modo permanecerás en el dominio puro y natural de la gran liberación aunque te halles inmerso en las preocupaciones y placeres del mundo.

Cuando alcances la calma y la estabilidad serás como las majestuosas montañas, dejarán de perturbarte los deseos y las circunstancias externas y tampoco te verás atrapado por las dificultades ni por los problemas.

Una voluntad poderosa es un atajo que te permite acceder a la Vía.

# Maestro Mi-an

## *El camino vivo*

Cada uno de nosotros tiene su propio camino directo al cielo, pero mientras no nos adentramos en el somos como borrachos incapaces de caminar en una sola dirección.

Sin embargo, apenas echamos a andar desaparece la confusión y descubrimos la dirección correcta. A partir de ese momento dejamos de depender de las indicaciones de los demás.

## *Totalmente libre*

Sólo cuando permanezcas plenamente despierto y nada te atrape ni te esclavice alcanzarás la independencia necesaria para estar durante todo el día en el mundo cotidiano sin que nada llegue a afectarte.

## *El Zen falso*

Muchos discípulos tienen la desgracia de tropezar con maestros que carecen de la percepción adecuada de la verdad, que se dedican a ofrecer explicaciones absurdas creyendo que sus interpretaciones personales de los relatos Zen son la verdad absoluta. Su única aspiración consiste en llegar a ser reconocidos como expertos en el Zen. Ésta es una enfermedad muy grave.

## *Los defectos del Zen*

Varias pueden ser las causas por las que una persona no logra la iluminación a pesar de llevar a cabo una práctica intensiva.

Quizá se hayan hecho adictos a los aforismos Zen.

Quizá se aferren a un tipo de meditación que los transporta a un reino de supuestas maravillas.

Quizá conciben el vacío como mera ausencia de forma.

Quizá sólo cultivan el Zen y el Budismo en su propia mente. Quizá su búsqueda de la iluminación no sea más que un intento de escapar de la ilusión.

Quizás en su momento no encontraron un maestro realmente iluminado y permanecen engañados en la trampa de la imitación.

Pero los principiantes no son los únicos que padecen este tipo de problemas. También ha habido maestros que experimentaron la mente

esencial, vislumbraron su naturaleza original y lograron acceder al estado original sin llegar a comprender, no obstante, la verdad completa.

### ***El camino directo del Zen***

El camino directo del Zen consiste en abandonar el presente y experimentar directamente el estado anterior al nacimiento, el estado anterior a la fragmentación de la totalidad.

Cuando lo consigas serás como un dragón en el océano o un tigre en las montañas. Entonces permanecerás sereno y lúcido, tendrás la libertad de dar la vida y la muerte y serás capaz de “levantar el viento y cimbrar la hierba” espontáneamente en cualquier circunstancia, sin identificarte con ninguna actividad ni entregarte tampoco a la indolencia.

Esto es como cortar o teñir el hilo de una madeja. Lo mires desde donde lo mires, cualquier fenómeno se convierte en una puerta abierta hacia la liberación. Cuando el Budismo y el mundo devienen una misma cosa, no hay nada externo que pueda constituir un obstáculo.

**Maestro Xiatang**



## ***La percepción de los sabios***

El *Sutra de la Luz Infinita* dice: “Los ríos, lagos, pájaros, árboles y bosques invocan al Buda, la Verdad y la Comunidad.

Basta un instante de consciencia no discriminativa para que aflore la gran sabiduría. Esto es como verter agua en el océano o insuflar aire en un huracán.

Además, ¿cómo se produce la discriminación? “Buda” es un término provisional que designa lo que no puede verse por más que miremos, lo que no puede oírse por más que escuchemos, lo que no tiene principio ni fin por más que lo busquemos. “Buda” engloba la forma y el sonido, abarca el cielo y la tierra, penetra en lo más alto y lo más bajo. No se trata de un fenómeno externo y, por tanto, no existe perspectiva, persona ni pensamiento aparte de él, y se halla presente en todo lugar y en cada cosa.

“Buda” es la fuente original de la consciencia, siempre omnipresente e inmutable a pesar de la decadencia del cuerpo. Sin embargo tú no puedes utilizar todavía lo que siempre está presente. La budeidad es maravillosa pero si te obsesionas con ella la transformarás en una enfermedad. Como dice el proverbio: “Aunque el polvo de oro sea muypreciado, si cae en tus ojos te cegará”.

Un patriarca dijo: “No es mente, no es Buda, no es nada, ¿De qué se trata?” Con eso está dicho todo. Ésta es la espada de diamante que corta todas las obsesiones.

Otro maestro dijo: “La menor confusión puede atraparte en actividades infernales, el más pequeño sentimiento puede encadenarte para siempre. Detén todos los sentimientos ordinarios y no necesitarás buscar la sabiduría porque ésta brotará espontáneamente”.

## ***Romper los hábitos***

Para aprender a ser un Buda debes arrancar con decisión las semillas de los hábitos y ser consciente de causas y efectos. Trasciende los objetos mentales y abandona toda actividad discursiva. No permitas que ningún pensamiento, ya sea positivo o negativo, se adueñe de tu mente. Olvida tanto el Budismo como las cosas mundanas. Suelta tu cuerpo y tu mente como si te arrojaras a un acantilado. No produzcas ningún pensamiento subjetivo sobre la vida ni sobre la muerte, desecha toda discriminación y sé tan abierto como el espacio. No sostengas ninguna opinión, acaba con ellas sin permitirles ninguna continuidad.

## **Maestro Yuansou**

### ***La meditación suprema***

Si no escuchas atentamente acabarás confundiendo un cántaro con una campana, seguirás acumulando error sobre error y no dejarás de hablar sobre el “Buda”, “los maestros Zen”, la “mente” y la “esencia”. ¿En qué se diferencia esto de hacer un agujero en la carne fresca?

Los auténticos adeptos abren y purifican su mente con un simple vistazo al estado anterior a toda diferenciación, al estado previo a toda concepción. En ese mismo momento penetran en la totalidad del Universo y no existe la menor diferencia entre ellos, el Buda y los antiguos patriarcas.

Ésta es la llamada meditación suprema, la joya que refleja todos los colores, el tesoro inagotable, la puerta de acceso a los poderes espirituales, la espada de diamante, el león majestuoso, el resplandor..., existen muchos términos para referirse a este estado en el que no hay mundano ni supramundano en el Universo que pueda suponer una oposición, una barrera o un obstáculo para ti.

### ***Los medios y la realidad***

Las montañas, los ríos, la tierra, las plantas, los árboles y los bosques irradian continuamente, tanto de día como de noche, una luz hermosa y sutil, un sonido dulce y melodioso que expresa y evidencia por doquier la insuperable verdad final.

Pero si olvidas dónde estás y huyes de lo que tienes ante tus ojos, serás incapaz de utilizarla.

Por eso surgió el Budismo con su gran diversidad de explicaciones y recursos, con sus enseñanzas provisionales y definitivas, inmediatas y graduales, parciales y completas. Todos estos métodos, sin embargo, no son más que juguetes para que los niños dejen de alborotar.

### ***“Eso”***

Hay quienes meditan refugiándose en la silente quietud y consideran que se trata de un estado definitivo, pero estancarse en la inmovilidad no es nada definitivo. Hay quienes se sienten satisfechos por su dominio de las actividades mundanas, pero realmente no hay nada satisfactorio en ellos. Hay quienes consideran fundamental el estudio de las escrituras, pero “eso” no se aprende en las escrituras. Hay otros, por último, que consideran muy beneficioso practicar con maestros y compañeros, pero ninguna práctica común nos permitirá alcanzar “eso”.

“Eso” es un estado indestructible y carente de forma que se puede comparar a un pez chapoteando en un arroyo, que baja y remonta la corriente sin el menor esfuerzo. Cuando lo buscas en el este, se esconde en el oeste y si lo buscas en el sur, se va hacia el norte. Puede nombrar todas las cosas pero nadie puede darle nombre. En todo tiempo y lugar es el señor de las diez mil formas y el maestro de los diez mil fenómenos.

## ***Engañados por los maestros***

El “sendero que conduce más allá” es diez veces más grande que el Universo. No puede ser alcanzado con la mente ni sin ella. Las palabras no pueden contenerlo ni el silencio abarcarlo. Lo principal es que el individuo adquiera una fe sólida y pueda contemplar directamente el estado previo a toda concepción, el estado anterior a toda diferenciación.

Cuando alcances la liberación te hallarás en el camino que trasciende las alturas y las profundidades, no habrá trampa que pueda retenerte y alcanzarás la libertad para mantenerte plenamente independiente en cualquier momento, sin apego ni rechazo de ningún tipo.

Si sólo te fijas en las distinciones existentes entre los maestros y no ves más allá que las diferencias, serás una presa fácil de la ceguera de aquellos maestros que cosifican el Buda, el Tao, los misterios, las maravillas, los poderes y los estados, lo cual, de una forma u otra, terminará cosiendo tus labios, clavando tus párpados y apesadumbrando tu corazón.

Del mismo modo que la harina se amasa vertiendo aceite sobre ella, quizá termines alcanzando un punto en el que te conviertas en una especie de fantasma o demonio que irradia “luces”, manifiesta “poderes psíquicos” y piensa que no tiene parangón en este mundo. Este es precisamente el significado del proverbio: “Nuestra comprensión era originalmente correcta, pero fue distorsionada por los maestros”.

## ***La liberación***

La puerta inconcebible de la gran liberación se halla en cada uno de nosotros. Esa puerta jamás ha tenido ningún defecto y siempre ha estado abierta. Pero nuestra ignorancia, las emociones conflictivas y las concepciones habituales sobre el “yo” y los “otros”, y sobre lo correcto y lo incorrecto, distorsionan nuestras facultades y enturbian nuestra capacidad de comprensión sumenrgiéndonos en el océano del sufrimiento. Por ello es por lo que los budas y los maestros Zen se han ocupado de suministrar métodos provisionales, recursos temporales y medicinas ilusorias capaces de curar enfermedades ilusorias.

Las diferentes enseñanzas y técnicas de los budas y los maestros Zen fueron concebidas para que pudiéramos dar un paso atrás, retornar a nosotros mismos, comprender nuestra mente original, contemplar nuestra verdadera naturaleza y alcanzar, así, un estado de reposo, paz y felicidad absolutas.

## ***Los malos hábitos***

Los malos hábitos se acumulan en las raíces y las ramas de tu personalidad. Si no puedes ver y actuar más allá de ellos, es inevitable que termines estancado en algún punto del camino.

### *El Zen espontáneo*

En el Budismo todo es normal y no hay en él lugar para el esfuerzo. Abrígate cuando tengas frío y come cuando tengas hambre. Eso es todo. Lo que pienses sobre el Zen no tendrá nada que ver con él. No pretendas organizarlo porque siempre escapará a tus intentos de organización.

### *Los recursos*

Las enseñanzas budistas son remedios específicos para curar enfermedades específicas, erradicar nuestros hábitos compulsivos y superar el sentimentalismo, para poder llegar a sentirnos libres, lúcidos, desnudos, limpios y sin problemas de ningún tipo.

No existe una doctrina real de la que puedas apropiarte o sobre la que puedas elucubrar. Si no confías en tí mismo vagarás continuamente con tu equipaje a costas por los hogares ajenos en busca del Zen, el Tao, los misterios, los milagros, los budas y los maestros.

Si crees que ésa es la búsqueda definitiva, acabarás convirtiéndola en tu religión. De ese modo serás como quien corre a ciegas hacia el este para tratar de alcanzar algo que se halla en el oeste. Cuanto más corras, más te alejarás y cuanto más te apresures, más tardarás en llegar. De ese modo lo único que conseguirás será terminar completamente extenuado.

### *La mente Zen*

La mente de los verdaderos adeptos debe tener la tensión justa, como la cuerda de un arco. No te dejes avasallar por las ideas de los demás ni por las tuyas propias sobre lo correcto y lo incorrecto, lo sagrado y lo profano, lo mejor y lo peor, la decepción, la hipocresía, la adulación y la artificialidad. Si lo haces así, alcanzarás espontáneamente la esencia de la mente que no mora en nada.

Esta esencia no pertenece a nada ni a nadie, no es sagrada ni profana. Esa esencia no puede ser definida como Buda, Zen, Tao, misterio, maravilla, ni cosa alguna.

El menor asomo de discriminación subjetiva, de apego o rechazo, te privará de libertad e independencia, hará que broten innumerables cuernos en tu cabeza y te arrastrará hacia los diez mil objetos.

## EPÍLOGO

### *Consideraciones en torno a la Ciencia de la Libertad*

En cierta ocasión, alguien solicitó a uno de los primeros maestros Zen que le revelara el camino que conduce a la liberación.

-¿Quién te esclaviza? –preguntó el maestro.  
-Nadie.

-Entonces –replicó el maestro-, ¿por qué buscas la liberación?”

La esencia del Zen consiste en liberar a la mente del hechizo hipnótico que le ocasionan su propias creaciones. Esta liberación implica, por una parte, la eliminación de todas las limitaciones superfluas y desagradables y, por la otra, el desarrollo de “todas las capacidades y funciones latentes” que permanecen dormidas tras aquéllas.

Los antiguos maestros Zen que presentamos en este volumen encarnaron con su propia vida la enseñanza búdica de que la autenticidad espiritual no debe basarse en la tradición ni en el convencionalismo, sino en la libertad.

En la actualidad se habla mucho de la represión social, política y económica, considerándose que otros tipos de condicionamiento más sutiles, como, por ejemplo, las servidumbres emocionales e intelectuales, son meros efectos colaterales, simples consecuencias secundarias de otras formas de represión más evidentes. En el mismo sentido, suele creerse que todo condicionamiento procede fundamentalmente del exterior y que sus manifestaciones internas no son más que meras reacciones, o simples adaptaciones, a las condiciones externas.

Para el pensamiento budista, sin embargo, el origen de toda opresión, ya provenga de los demás o de uno mismo, se encuentra en la mente. Desde este punto de vista, los movimientos de liberación y reforma social jamás serán completamente eficaces porque sólo se ocupan de los síntomas de la opresión y la injusticia sin llegar a vislumbrar su verdadera causa. La historia está llena de revolucionarios que acabaron convirtiéndose en tiranos, de organizaciones creadas con el fin de proteger los derechos humanos que acabaron usurpándolos y de instituciones instauradas para erradicar la ignorancia que terminaron aprisionando a las mentes en la cárcel de la autoridad establecida. Además, según afirma el Zen, hasta la misma búsqueda de la libertad psicológica, política o social puede terminar convirtiéndose en una prisión.

Sin embargo, el Budismo insiste en la posibilidad de alcanzar la verdadera libertad. Pero, para ello, debemos sacrificar los mismos mitos e ilusiones que inspiraron su búsqueda. Por otra parte, aunque el Budismo considera que la mente constituye la principal fuente de toda esclavitud también afirma, paradójicamente, que en ella radica el fundamento de la iluminación y que, tras las preocupaciones y temores cotidianos, se oculta un potencial insospechado.

¿Qué es lo que nos esclaviza? Según el Budismo somos nosotros mismos quienes nos atrapamos en la red de las ideas, las palabras y las acciones personales o colectivas. Éste es el origen común de la neurosis individual, de la opresión social, del sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y del que causamos a nuestros semejantes.

Pero las ideas, las palabras y las acciones dependen de sutiles actitudes mentales inconscientes. Y, a su vez, estas actitudes, ocultas normalmente tras su propia subjetividad, se ven reforzadas por dichas ideas, palabras y acciones. No es de extrañar, pues, que el Zen denomine “atarse sin cuerda” a este tipo de esclavitud.

Según el Zen, las diversas manifestaciones de la esclavitud son el resultado de una confusión fundamental descrita clásicamente como “confundir al señor con el sirviente” o “tomar al invitado por el anfitrión”. Hasta las formas más evidentes de opresión, como la esclavitud política y económica de los pueblos, por ejemplo, se originan en nuestra dependencia de los pensamientos, las palabras y las acciones. En este sentido, el Budismo reconoce la extrema sugestibilidad de la mente e insiste en “dominar a la mente en lugar de ser dominado por ella”.

Aunque el Budismo sostiene que nada podemos decir sobre una supuesta objetividad absoluta, no obstante se esfuerza en alcanzar la mayor imparcialidad posible en la comprensión de la humanidad y en evitar los sesgos y prejuicios que tan frecuentemente impiden que nos reconozcamos tal como somos y malogran nuestra relación con los demás. Así, en su intento de alcanzar la liberación, el pensamiento budista lleva su discernimiento crítico hasta el límite y analiza exhaustivamente, desde todas las perspectivas posibles, la relación existente entre la objetividad y la subjetividad.

Sin embargo, es imposible alcanzar la liberación Zen hasta que no logremos ese grado de discernimiento crítico. Quizá nos sintamos liberados cuando no hemos hecho más que cambiar de preocupación. Quizá nos sintamos plenamente justificados por el hecho de creer que actuamos correctamente y ese sentimiento puede colmar todas nuestras aspiraciones. Tal vez nos sintamos aliviados por hacer, pensar o decir multitud de cosas. Pero todo eso, sin embargo, no nos satisfará ni nos nutrirá internamente. Como dice el Zen, atiborrándonos jamás nos sentiremos saciados. Nos vemos impelidos a emprender acciones que jamás colmarán nuestras esperanzas porque no comprendemos su motivación ni dominamos nuestra voluntad. Por consiguiente, todos los problemas derivados de la falta de autenticidad psicológica y espiritual deben someterse al riguroso escrutinio del ojo Zen, un ojo cuya mirada apunta hacia la libertad real, no hacia la libertad imaginaria.

Hace ya mucho tiempo que el Zen se percató de que todo lo que estimula o moviliza al ser humano, ya sea en el plano económico, político, social, psicológico o religioso, puede, paradójicamente, estar impidiéndole satisfacer las mismas necesidades y deseos que sirvieron de acicate original. Esto, sin embargo, no significa en modo alguno que los objetos constituyan por sí mismos un obstáculo, sino, por el contrario, que la causa del problema radica en la representación que del objeto se forma el individuo y en la relación que establece con él.

Este es, precisamente, el núcleo esencial de la perspectiva del Zen sobre la liberación. Las cadenas de la pobreza y la represión son evidentes y no resulta difícil solidarizarse con quienes se hallan afligidos por este tipo de servidumbre. Sin embargo, los individuos y los pueblos suelen esclavizarse con cadenas a las que consideran como verdaderos tesoros. Como dijo un maestro Zen, no es fácil que la gente piense que hay algo malo en lo que les gusta, o algo bueno en lo que les desagrada. Según otro maestro, estamos demasiado predispuestos a sobrevalorar nuestras rutinas, pero las tendencias y los hábitos con los que nos sentimos tan a gusto en un determinado momento, constituyen, de hecho, un obstáculo para nuestro crecimiento y evolución.

El Zen, al igual que su predecesor, el Taoísmo, constató que uno de los principales impedimentos de cualquier proceso evolutivo social o individual es el deseo de obtener resultados inmediatos y evidentes. No obstante, numerosas investigaciones han terminado demostrando que las consecuencias del stress a nivel psicológico (depresión, resentimiento, remordimiento, melancolía, etc.) son equiparables a los efectos de la precipitación en el terreno político y social. En ambos casos, los logros materiales terminan malográndose y, después de un tiempo, no queda más que un puñado de racionalizaciones tan estériles, en sí, como la pura emoción.

En ocasiones nos preguntamos extrañados por qué sigue persistiendo el hambre y la represión masivas a pesar de la existencia de considerables excedentes de producción y de elaborados sistemas jurídicos y gubernamentales. Los políticos probablemente responderían a esta cuestión haciendo referencia a intereses materiales contrapuestos y a la influencia de los intermediarios. Los sociólogos, por su parte, explicarían la persistencia de determinados modelos sociales regresivos aludiendo a determinadas indiosincrasias culturales e históricas. Un observador Zen, por el contrario, consideraría imparcialmente todos los condicionamientos en juego sin que sus preferencias emocionales le hicieran desdeñar uno solo de los factores implicados.

Así pues, para poder comprender realmente una determinada situación, el aspirante a la iluminación debe sacrificar todo sentimentalismo y mantenerse al margen de los ideales inculcados. Esto forma parte de la “gran muerte” anhelada por los adeptos Zen para purificar su mente y poder contemplar, imparcial e impersonalmente, lo que está ante ellos sin el lastre de las ilusiones del pasado.

Uno de los mitos más populares de la actualidad consiste en la creencia de que determinados sistemas de organización y gobierno pueden permitirnos alcanzar y consolidar la libertad. Sin embargo, aunque algunos sistemas puedan resultar, en determinadas situaciones concretas, más adecuados que otros, lo cierto es que tales sistemas han sido creados y están integrados por personas. Por esto, para el pensamiento político



budista, la evolución individual constituye una cuestión de capital importancia en los procesos del desarrollo social.

La gran importancia otorgada por el Budismo a la liberación individual, aun por parte de aquellas escuelas cuyo objetivo explícito es la liberación universal, a dado pie a la idea errónea de que el Budismo es, socialmente hablando, una religión pasiva y escapista. Sin embargo, aunque ciertas prácticas sean obviamente pasivas y escapistas, tales actitudes distan mucho del verdadero espíritu del Budismo. Todas las escuelas budistas, incluso aquellas cuya meta fundamental es la liberación individual, han hecho hincapié en el bienestar general. Para dichas escuelas, la liberación individual constituye un elemento integral del equilibrio social que capacita a los seres humanos para trabajar desinteresadamente por sus semejantes, eliminando, de ese modo, los focos conflictivos.

Según la enseñanza budista, ningún acto de generosidad, incluido el mismo deseo de dar o la satisfacción que éste puede aportar, será realmente genuino mientras esté contaminado por sentimientos personales. Esto no significa, sin embargo, que el budista postergue la actividad social hasta haber alcanzado la objetividad última ni tampoco que utilice la actividad social como un modo de aplacar la voz de su conciencia. Muy al contrario, para el Budismo la acción constituye un método de conocimiento, y el conocimiento es el único medio válido para guiar la acción. Según el “Libro de las Diez Etapas” perteneciente al *Sutra del Ornamento Floral*, texto capital de la Escuela de la Totalidad, cuando los practicantes alcanzan un determinado estadio deben perfeccionar su meditación “practicando en el mundo todo aquello que pueda beneficiar a los seres sensibles”. Entre las actividades que dicho texto enumera se mencionan la literatura, la docencia, las matemáticas, las ciencias naturales, la medicina, las artes escénicas, la ingeniería, la horticultura y la psicología.

Por otra parte, aunque su contribución a las bellas artes, las artes aplicadas, la literatura, la filosofía, la medicina y la educación sean, comparativamente, mucho más conocidas, la historia también nos ha legado vestigios de la notable influencia del Budismo en el campo cultural, social, económico y político. En este sentido, bien podría afirmarse que el Budismo desempeñó un papel fundamental en la reivindicación y distribución de la tierra, del agua, de los recursos naturales, en el desarrollo de las primeras transacciones bancarias, la artesanía, la hostelería, las comunicaciones y la edición de textos. Los budistas participaron en todas las esferas de gobierno, particularmente en el ámbito de la administración local, aunque también militaron en la oposición consiguiendo, en ocasiones, amnistías generales para los presos políticos y acaudillando a veces levantamientos armados contra regímenes opresores. También promovieron el derecho al divorcio para las mujeres y la concesión de las primeras subvenciones públicas para huérfanos, contribuyendo, de este modo, al establecimiento de la justicia social.

Sin embargo, los observadores occidentales, acostumbrados como están a que tales actividades sean realizadas por instituciones y organizaciones oficiales, y vayan siempre acompañadas de una gran orquestación publicitaria, han pasado por alto toda esta ingente labor social. No obstante, el Budismo en su sentido más puro, se basa en la fluidez absoluta de los acontecimientos, y aunque sus programas se apoyen en principios universales o en una comprensión global de la humanidad, siempre han sido de aplicación local y específica. El Budismo Zen, en concreto, que es particularmente consciente de la identificación afectiva que suelen suscitar estas campañas y de la hipocresía que suele acompañarlas, no ha dejado de insistir en sus advertencias en contra de la institucionalización de lo “bueno” y de lo “sagrado”.

El Budismo coloca al individuo y a la sociedad como un todo frente a los problemas de la mente y del yo, sin permitir ningún tipo de huída, ya sea el nihilismo, el quietismo o la militancia en movimientos que proporcionan ideas, actividades e inquietudes predigeridas para que los devotos puedan “prescindir del ego”. La literatura budista no cesa de advertirnos del peligro que representan semejantes intentos de eludir toda investigación acerca del yo, la mente y la verdadera realidad. Sin embargo, estas formas de escapismo son de naturaleza tan conspicua que no sólo pasan inadvertidas como desviaciones, sino que, además, suelen ser erróneamente consideradas como las expresiones más genuinas del Budismo.

Para el Budismo, el primer paso en el camino de la liberación consiste en determinar el origen de la esclavitud. Según un proverbio Zen, “la respuesta está en la misma pregunta”. Por ello, la formulación adecuada de los problemas es un elemento clave del Zen. Sin embargo el proverbio también advierte que “la pregunta está en la misma respuesta”, lo cual significa que no basta con conocer intelectualmente la respuesta a una pregunta, sino que resulta esencial aplicar dicho conocimiento a nuestra propia vida. Así pues, la verdadera pregunta sería como integrar la enseñanza en nuestra vida cotidiana.

La serie inicial de afirmaciones del *Dhammapada*, quizá la más antigua recopilación de la enseñanza de Buda, nos ofrece un enfoque clásico sobre el tema de la esclavitud en el que la pregunta y la respuesta se contienen mutuamente: “Todo lo que somos es el resultado de nuestros pensamientos, se funda en nuestros pensamientos y está formado por nuestros pensamientos. Si un hombre actúa o habla con una mente impura, el sufrimiento le seguirá como las ruedas del carro van tras las huellas de las bestias que lo arrastran. Todo lo que somos es el resultado de nuestros pensamientos, se funda en nuestros pensamientos y está formado por nuestros pensamientos. Si un hombre actúa o habla con una mente pura, la felicidad irá tras él como una sombra que jamás le abandonará”.

Siguiendo con este tema, *El Sutra del Ornamento Floral*, el más completo de todos los textos budistas, dice: “La mente, como un artista, es capaz de crear los mundos más diversos.” La escritura sigue luego describiendo algunos de los mundos contruidos por la mente: “Ciertos mundos carecen de luz. Se hallan sumidos en la oscuridad y el temor, y sus moradores soportan el dolor de las heridas de numerosas armas. El mero hecho de contemplar esos mundos es doloroso... Otros mundos son más espantosos si cabe. En ellos se escuchan gritos desgarradores...En otros, por el contrario, resuenan continuamente los cánticos celestiales de los distintos dioses, los sonidos puros procedentes de los diversos reinos celestes o la voz de los señores de los mundos”.

En un análisis más detallado sobre la raíz de la involución, el “Libro de las Diez Etapas”, del *Sutra del Ornamento Floral*, dice:

Los seres ignorantes siembran las semillas de sus vidas posteriores porque su mente, sumida en la oscuridad de la ignorancia, se halla adormecida por las opiniones erróneas y envanecida por la arrogancia; porque su mente, arrastrada por la conceptualización y las fijaciones mentales originadas por el deseo, cae en la trampa de la codicia; porque su mente, identificada con las actividades basadas en el engaño y la falsedad, se forja falsas esperanzas; porque su mente, en suma, habituada a la confusión, acumula el germen de la envidia, la avaricia, la pasión, el odio y la confusión, y hace posible que la consciencia y todas las facultades intelectuales cabalguen a lomos del apego, el rechazo y la ignorancia.

A lo largo de los siglos el Zen ha desarrollado una ciencia de la libertad que versa sobre las bases psicológicas, patentes pero inadvertidas, y sutiles pero visibles, tanto de la regresión como de la evolución. Dicha ciencia, sin embargo, no es una creación original del Zen sino una amalgama extraordinariamente rica de investigaciones sobre la liberación heredadas de la India, el centro y el sudeste asiático. Hasta entonces, la ciencia de la libertad habían permanecido ocultas, en mayor o menor grado, debido a tres motivos fundamentales: En primer lugar, por su difícil asimilación por parte de la mente condicionada; en segundo, por la posibilidad de una utilización inadecuada y, en tercer lugar, porque quienes ejercían el poder la consideraban como una amenaza y, obviamente, tenían intereses creados en el mantenimiento de la ideología y la tradición imperantes.

Según se dice, las primeras generaciones de maestros Zen reelaboraron los principios y prácticas de esta ciencia y los codificaron en un inmenso cuerpo de relatos, aforismos y poemas concebidos para proteger a la ciencia y producir, al mismo tiempo, un efecto muy concreto, la liberación de la mente. En realidad, en todas las escuelas budistas hallamos vestigios

del Zen y también podemos rastrear en él elementos procedentes de las demás escuelas budistas. Por otra parte, a pesar de la enorme diversidad teórica y metodológica existente entre todos estos sistemas, cuando se alcanza la meta final de la liberación todas las diferencias aparentes terminan desvaneciéndose.

Los fundamentos del lenguaje simbólico del Zen relativo a la mente se elaboraron en el curso de los tres o cuatro siglos posteriores a su introducción en China. En aquél período muchas de sus enseñanzas y proposiciones fundamentales se articularon en distintas series de relatos sobre los primeros patriarcas. Entre éstos destaca, por ejemplo, la figura de Baozhi, un extraordinario maestro mendicante que enseñaba principalmente por medio de actos simbólicos y frases lacónicas que lo mismo le llevaban a la cárcel por “sublevar a las masas” con sus poderes milagrosos que le proporcionaban una invitación a la corte para iluminar al emperador. Baozhi fue uno de los primeros adeptos que dejó textos escritos, por otra parte altamente estimados en la tradición Zen.

Otro maestro de esa época fue Fu Shanhui, un modesto granjero y padre de familia que, gracias a su propio esfuerzo y estudio, alcanzó un elevado nivel de consciencia y se convirtió en un reconocido filántropo, maestro y activista social, recordado en la actualidad por convertir a muchos de sus parientes y vecinos y por sus excepcionales actos de caridad. Fu Shanhui llegó incluso a solicitar una audiencia del emperador para ofrecerle consejo y tratar de mejorar así las miserables condiciones de vida del pueblo. Sin embargo, su baja extracción social le impidió acceder a la corte hasta que Baozhi, que conocía su iluminación, intercedió por él.

Baozhi y Fu Shanhui, aunque muy diferentes entre sí, son dos figuras prominentes de la tradición Zen que no pertenecieron a ninguna escuela oficial y que, en ese sentido, ilustran claramente el prototipo de libertad e independencia tan propio del Zen. Como dice el proverbio: “Si todas las olas del río del Zen fueran iguales, muchas personas embarrancarían”.

Según se dice, ambos maestros se encontraron con Bodhidharma, uno de los símbolos más representativos de esta tradición a quien suele considerarse como el fundador del Zen. Suele describirse a Bodhidharma como a un príncipe indio que, a semejanza del mismo Buda, renunció a una vida lujosa y partió a la búsqueda de una realidad menos evanescente. Según la leyenda, su preceptor, uno de los maestros más importantes en la India de aquella época, aconsejó a Bodhidharma que sesenta y siete años después de la muerte de su preceptor viajara a China. Siguiendo aquél consejo, Bodhidharma emprendió, ya en la senectud, la ruta marítima que comunicaba el sur de la India con China para llevar a cabo la misión encomendada.

Para salvar el abismo cultural existente entre la India y China, Bodhidharma utilizó el Sistema de la Consciencia para distinguir entre las manifestaciones socioculturales de la religión y la comprensión última del

Zen. Este sistema deja de lado toda diferencia cultural o histórica y apunta a la esencia misma de la mente. Mucho tiempo después, su enseñanza sería conocida como “una indicación directa para descubrir la naturaleza esencial de la mente y alcanzar la iluminación”.

El Sistema de la Consciencia es una herramienta muy útil para lograr el tipo de comprensión postulada por el Zen. Quizá por ello se le relacione con su fundador, Bodhidharma. Según esta doctrina, todo fenómeno está dotado de una triple naturaleza: imaginaria, relativa y absoluta. La esencia y la práctica del Zen se basa en la comprensión de cada una de éstas tres naturalezas y de sus posibles relaciones.

La naturaleza imaginaria de los fenómenos se refiere a nuestra concepción de las cosas, a la representación subjetiva que nos forjamos sobre ellas. Dicha naturaleza imaginaria, que depende de nuestros hábitos y de nuestra historia personal y cultural, se pone de manifiesto en nuestra forma de pensar y hablar acerca de las cosas.

La naturaleza relativa hace referencia al hecho de que todos los fenómenos son interdependientes. Según este sistema, la realidad subyacente tras esta interacción continua está más allá de nuestro alcance y cualquier interpretación al respecto no será más que una imagen mental superpuesta a la cosa en sí.

La realidad absoluta, concluye la doctrina, consiste en la carencia de realidad, en la irrealidad última de la naturaleza imaginaria de las cosas, en la falta de correspondencia entre la naturaleza relativa de las cosas y su naturaleza imaginaria. A este respecto el maestro Baizhang dijo: “En el mismo momento en que descubras que no existe relación alguna entre tus sentidos y el mundo externo, alcanzarás la liberación”.

Según el Sistema de la Consciencia, para llegar a experimentar la realidad absoluta no sirve el pensamiento ni los sentidos ordinarios. Llegados a este punto conviene recordar que ciertos textos que analizan la asimilación del Budismo por parte de diferentes grupos humanos advierten del posible error de considerar que el objetivo del Budismo consiste en abandonar la ficción de la realidad imaginaria para fundirse con la naturaleza última de la realidad absoluta. Según dichos textos, éste es uno de los principales problemas de la práctica budista y a él se refieren con cierta frecuencia los escritos Zen.

Según el Sistema de la Consciencia, sin embargo, la realidad imaginaria presente se incorpora a las dimensiones de la realidad relativa futura. En términos más sencillos podríamos decir que nuestras opiniones y actitudes condicionan nuestros actos y que éstos, a su vez, influyen sobre el entorno, que repercutirá de nuevo sobre nuestras actitudes. El logro de la realidad absoluta no supone la anulación de la realidad imaginaria, sino el disfrute de la realidad práctica necesaria para transformarla deliberadamente y no seguir reforzándola con nuestros hábitos mecánicos.

El *Sandhinirmocana-Sutra*, un clásico de esta doctrina filosófica también conocida como “Sólo Consciencia”, sostiene que el método esencial para alcanzar la realidad absoluta consiste en desidentificarse de la realidad imaginaria. Las enseñanzas del Zen denominadas “No-mente”, “no-pensamiento”, “detener la mente”, etc., constituyen representaciones de este ejercicio que pretende experimentar lo absoluto mediante la renuncia a la imagen que nos hemos forjado del mundo. Así pues, para el Zen, el ejercicio de poner la mente en blanco supone una nueva ficción que en modo alguno nos permite superar el mundo imaginario.

La siguiente frase, atribuída a uno de los primeros maestros Zen, ilustra este punto: “Primero debes ir a la otra orilla (lo absoluto) para averiguar desde dónde se origina todo. Luego debes retornar a esta orilla (lo relativo, tal y como solemos percibirlo) y actuar”. Después de cierta práctica, el conocimiento directo de la realidad absoluta reemplazará a la meditación como medio de gobernar nuestra relación con la realidad imaginaria.

Esta realidad permite al budista Zen una percepción de la realidad relativa más amplia de la que alcanzaría por medio de un sistema cerrado de actitudes y conceptos. De ese modo aumentará su capacidad para cultivar o reconstruir eficazmente la realidad imaginaria y mejorar la realidad relativa futura.

En la escuela del Ornamento Floral, de la cual el Zen asimiló diversos elementos, este doble proceso se denomina “retornar los objetos a la mente” (comprender que todas las imágenes son mentales) y realizar la verdadera vacuidad” (la naturaleza ficticia de las imágenes) para después “proyectar los objetos desde la mente” (trabajar con imágenes útiles y constructivas) y “actualizar el ser sutil” (la materialización del pensamiento en la acción).

Cada una de estas fases cuenta con directrices prácticas específicas, con leyes naturales tanto para trabajar tanto con lo relativo como con lo absoluto, que el canon budista ha representado de maneras muy variadas. Una de las descripciones más claras de la norma directriz del absoluto que clarifica, asimismo, un atributo básico del Zen, se halla en el *Sandhinirmocana-Sutra*. Según dicha escritura el Buda dijo:

Como los seres ignorantes no experimentan más que el pensamiento y la conceptualización, y la verdad última trasciende todos los objetos de pensamiento y conceptualización, sólo los sabios podrán comprender dicha verdad. Esta verdad carece de forma, mientras que el pensamiento y la conceptualización sólo pueden operar en la esfera de las formas. Debéis saber que la verdad última trasciende todos los objetos del pensamiento y la conceptualización. Esta verdad no puede ser expresada mediante palabras, mientras que el pensamiento y la conceptualización operan tan sólo en el reino de las palabras. Por tanto debéis saber que la verdad última trasciende

todos los objetos del pensamiento y la conceptualización. Dicha verdad carece de representación, mientras que el pensamiento y la conceptualización sólo operan en el reino de lo representable. Debéis saber que la verdad última trasciende todos los objetos del pensamiento y la conceptualización. Esta verdad acaba con toda controversia mientras que el pensamiento y la conceptualización sólo operan en el reino de la dialéctica. Debéis saber que la verdad trasciende todos los objetos del pensamiento y la conceptualización.

De este modo, según explican los maestros clásicos, la cognición ordinaria no nos permite comprender ni realizar el Zen. La escritura prosigue ilustrando el modo en que los hábitos mentales inhiben el despertar de la percepción sutil y del conocimiento sin forma que se activan con la realización Zen.

Una persona que no haya probado más que sabores acres y amargos durante toda su vida, no podrá pensar, apreciar ni creer siquiera en la dulzura de la miel o el azúcar. Quien necia y apasionadamente, se aferre a los objetos y se entusiasme con ellos, no podrá pensar, apreciar ni creer siquiera en la maravillosa dicha del desapego y la desidentificación interna respecto de los datos sensoriales. Una persona ignorante que, debido a la excesiva importancia atribuída a las palabras, permanezca siempre apegada a la retórica, no podrá pensar, apreciar ni creer siquiera en la felicidad del silencio y el sosiego internos. Quien, en su ignorancia, conceda una importancia excesiva a los signos perceptivos y cognitivos, permanecerá apegado a las apariencias de este mundo y no podrá pensar, apreciar ni creer siquiera en el nirvana final que acaba con todos los signos y pone fin a toda cosificación.

La gente ignorante que se aferra obstinadamente a las convenciones, los puntos de vista y las opiniones ordinarias suscitadas por el apego a sí mismos y a sus posesiones, no puede pensar, apreciar ni creer en un estado perfecto en el que no existen el egoísmo, la avaricia, los apegos ni las disputas. Del mismo modo, quienes se identifican con sus pensamientos no pueden pensar, apreciar ni creer siquiera en la naturaleza de la verdad que está más allá de la esfera del pensamiento y la conceptualización.

La diferencia radical existente entre el conocimiento Zen y el conocimiento ordinario provoca tal interés por la enseñanza del principio absoluto que, en ocasiones, se corre el peligro de incurrir en un desequilibrio. Sin embargo, a pesar de los riesgos que conlleva el poner de relieve lo absoluto –riesgos derivados principalmente de reacciones exageradas como, por ejemplo, la esperanza y el temor irracionales-, el principio relativo no puede ser totalmente eficaz sin la realización del

principio absoluto. En este sentido un aforismo Zen dice: “Arrójate a un acantilado, muere completamente y, luego, retorna a la vida. Después de eso ya nada podrá confundirte”. El conocimiento de lo absoluto nos permite ir más allá de las ilusiones y sentimientos subjetivos sobre lo que resulta posible o adecuado en el dominio de los principios imaginario y relativo.

Quizá la definición más concisa y completa del principio relativo -concerniente tan sólo a la esfera en la que opera dicho principio- sea la que nos ofrece el *Sutra del Ornamento Floral* cuando afirma que la actividad iluminada incluye “todo lo que beneficia y aporta bienestar a las criaturas”. El siguiente relato clásico resume los pasos requeridos para concretar este ideal. En cierta ocasión preguntaron a dos maestros sobre lo que uno debe hacer en la vida cotidiana. El primero respondió: “La vida cotidiana no debe preocuparte, lo único que importa es que tu comprensión sea verdadera”. El otro, en cambio, contestó: “Eso es lo único que debes tener presente”. Ambas respuestas ilustran el equilibrio entre las dos facetas de la realización Zen, que evita tanto el dogmatismo como la indiferencia.

Así pues, uno de los principales objetivos del Zen es facilitar la transición entre los tres niveles de realidad. Para ello, el Sistema de la Consciencia utiliza otro modelo, conocido como “los seis aspectos burdos y los tres sutiles” de la representación consciente, una herramienta excelente para la auto observación que también resulta de suma utilidad para llegar a comprender la intención real de los procedimientos usados por el Zen.

El primero de los tres aspectos sutiles se denomina consciencia ignorante condicionada. Dicha consciencia da lugar a un estado de excitación causante del segundo aspecto, la subjetividad, que produce a su vez, el tercero, la objetivación del anterior estado subjetivo de excitación y que marca el vínculo imperceptible entre la realidad imaginaria y la relativa. La objetivación de esta subjetividad depende, a su vez, de los seis aspectos burdos de la consciencia.

El primero de esos seis aspectos burdos es la cognición de las características de las construcciones mentales proyectadas para definir el mundo. El segundo aspecto es la continuidad, o la repetición, de dichas construcciones. El tercero es la identificación con las apariencias específicas así concebidas. El cuarto constituye el proceso de etiquetado. El quinto lo constituye la acción basada en las ideas y actitudes engendradas de este modo. El sexto y último aspecto de la consciencia condicionada es el sufrimiento que se deriva de nuestra dependencia de los hábitos.

El Zen nos brinda diversas técnicas para interrumpir, en determinados puntos críticos, este círculo vicioso de condicionamientos burdos y sutiles. Las historias e imágenes de la tradición Zen, por ejemplo, pretenden influir en la cualidad de la consciencia rompiendo determinados eslabones de la cadena.



Se dice que Bodhidharma instauró el Zen en China basándose únicamente en el Sistema de la Consciencia sin recurrir a ningún tipo de estructura organizativa. Según una leyenda, Bodhidharma vivió cerca de cincuenta años en China, enseñando siempre que se presentaba la ocasión. Otras fuentes señalan que permaneció un período mucho más breve llevando a cabo, en consecuencia, una actividad bastante más limitada. Según se dice, transmitió la quintaesencia del Zen a cuatro personas, entre las que había una mujer. También cuenta la tradición que varios sacerdotes budistas rivales intentaron envenenarlo en cuatro ocasiones y que, cuando consideró que había finalizado su misión pedagógica, se permitió morir.

Como ha ocurrido muy frecuentemente en la tradición Zen, la mayor parte de la enseñanza legada por Bodhidharma desapareció de la escena histórica. Por ello, gran parte de la tradición de las primeras generaciones del Zen se centra principalmente en Huike, uno de los primeros maestros chinos. Hay varios relatos clave sobre Huike que aclaran puntos tales como el triunfo de la mente sobre la materia, el característico ejercicio Zen de buscar la mente original, el uso de ambientes bulliciosos para verificar el grado de estabilidad mental logrado y la práctica del Zen en medio de la actividad cotidiana. Huike solía predicar la enseñanza sin forma del Zen en los pórticos de los grandes monasterios urbanos, llegando a congregarse grandes multitudes. Por ese motivo fue perseguido, al igual que Bodhidharma, por sacerdotes sectarios y murió asesinado a una edad muy avanzada. Trescientos años más tarde otro famoso maestro Zen dijo: “Nuestros antepasados se dejaron avasallar hasta donde consideraron oportuno”, refiriéndose al hecho psicológico de que la independencia radical del Zen constituye una amenaza para los sentimientos ordinarios, dejando completamente sólo al individuo ante la tarea de elevar la sensibilidad por encima de las racionalizaciones y emociones vulgares que consideran que el fundamento más seguro de la realidad es la rutina.

Se dice que Huike tuvo diez discípulos directos, la mitad de ellos laicos, a quienes transmitió la esencia del Zen. Si pudiéramos resumir en unos pocos episodios toda la historia del Zen, comprobaríamos la importancia que esta tradición otorgó desde su origen a las mujeres y a los laicos.

Muchos de los comentarios y escrituras budistas dirigidos a hombres y mujeres incluyen multitud de anécdotas relativas a adeptos y maestros laicos de ambos sexos. La historia también nos relata que, en determinados períodos críticos, las mujeres jugaron un papel decisivo en la consolidación de los linajes de las denominadas Cinco Casas del Zen que agruparon a las escuelas clásicas más importantes de China.

Desde la estrecha perspectiva de los políticos, la liberación de las mujeres y los hombres normales representa una amenaza contra el orden social establecido. Por ese motivo, y con el fin de apaciguar los temores irracionales de los políticos y los eruditos, se eligió la figura del mendicante para representar públicamente al Budismo, ya que se trata de

alguien que ha renunciado a todo interés personal y no está interesado en el beneficio o en la pérdida. Sin embargo, cuando algunos monjes llegaron a ser personajes poderosos, esta peculiaridad del Budismo menguó considerablemente y los monasterios se vieron invadidos por los políticos.

También se dice que el maestro Huike se dedicó a cuidar enfermos, una faceta que ha llegado a formar parte integral de la tradición budista. Su paciente más famoso fue Sengcan, un hombre aquejado de una terrible enfermedad que terminó convirtiéndose en su sucesor. Según cuenta la leyenda, Huike utilizó métodos exclusivamente espirituales para que Sengcan recuperara espontánea y naturalmente la salud.

Sin embargo, el tema de la curación mental, aunque descuella notablemente en las biografías de sus fundadores, no ha recibido la atención que merece en la historia del Zen. La curación de Huisi, otro antiguo maestro conocido por ser uno de los fundadores del Budismo Tientai, también se halla recogido en la historia del Zen. Los famosos escritos sobre meditación de su discípulo Zhiyi, quien articuló definitivamente el sofisticado sistema del Budismo Tientai, incluyen la enseñanza de diversos métodos curativos.

Tradicionalmente se considera a Sengcan, sucesor de Huike, como el autor de *La Fe del Corazón*, uno de los textos Zen más antiguos y populares de toda la literatura Zen posterior. En términos generales podríamos decir que se trata de una guía de meditación, aunque el tema de fondo es el equilibrio mental. Muchas de las enseñanzas que presentamos en nuestro libro están animadas por el espíritu de este clásico.

Daoxin, sucesor de Sengcan, fue el primer gran maestro chino que fundó una comunidad dedicada especialmente a la práctica y al estudio intensivos del Zen. Suele representársele, como a muchos otros maestros, rechazando los honores concedidos por el emperador de China, como ejemplo de la trascendencia del Zen sobre las ambiciones mundanas.

Puesto que en aquella época el Zen estaba en el punto de mira de la opinión pública, Daoxin concibió una amplia diversidad de métodos y criterios muy estrictos para elegir a los nuevos maestros, resaltando la ley natural de transmisión según la cual es imposible enseñar Zen sin haber alcanzado previamente la plena claridad mental. Según se dice sólo concedió permiso para enseñar el Zen a uno de sus quinientos discípulos, un hombre de extracción desconocida llamado Hongren, quien llegó a reunir a setecientos discípulos, once de los cuales recibieron el reconocimiento como sucesores y maestros públicos de Zen.

Se atribuye a Hongren la autoría de un breve tratado sobre la técnica de preservar la esencia de la mente, pero esta obra ha tenido poca relevancia en la tradición posterior. Con más frecuencia se le vincula con la doctrina de la sabiduría trascendente\*<sup>1</sup>, una doctrina que nos enseña a discernir

---

<sup>1</sup> N. Del T. La sabiduría trascendente, o prajna, es el tema central de los *Prajnaparamita Suttas: El Sutra del Corazón, El Sutra del Diamante, El Sutra del Corazón de la Sabiduría, etc.*

entre la mente y los estados mentales y a diferenciar entre la esencia de la religión y el sentimentalismo o la emoción. La sabiduría trascendente, un tema fundamental del Budismo Tientai, se difundió tan profusamente entre las distintas escuelas Zen que algunos observadores han considerado que el Zen es un desarrollo particular de esta doctrina budista.

Con Huineng, el más famoso de los sucesores de Hongren, se inicia la historia de lo que pronto llegaría a convertirse en la principal corriente del Budismo Zen. Huineng, que murió a principios del siglo octavo, es descrito como un joven leñador analfabeto, originario de una región subdesarrollada de China, que despertó súbitamente a la verdad del Zen cuando escuchó casualmente una prédica sobre la enseñanza de la sabiduría trascendente. Según la leyenda, Huineng permaneció algún tiempo como obrero al servicio del monasterio dirigido por Hongren. Luego, tras ser confirmada su iluminación, se vio obligado a escapar en secreto para evitar la hostilidad de los monjes de la comunidad y se refugió en las montañas durante quince años con una banda de forajidos hasta que, finalmente, reapareció en el Sur de la China como un maestro consumado, llegando a reunir en torno suyo a muchos buscadores de la verdad procedentes de todo el país.

La leyenda de Huineng es un ejemplo de ciertos temas recurrentes en el Zen. Pese a proceder de una zona económicamente deprimida y carecer de posición social y educación formal, Huineng trasciende, como el propio Buda, las diferencias de casta y tradición. Según Buda, el antiguo sistema de castas carecía de sentido. También dijo que no había que confiar en algo por el simple hecho de que se trate de una creencia tradicional, porque esté escrito en los libros o porque haya sido dictaminado por una determinada autoridad. Y del mismo modo que el Budismo promovió la primera literatura sagrada india en lengua vernácula, el Zen fomentó, durante los tres siglos posteriores a la muerte de Huineng, el surgimiento de una literatura sagrada china.

Iluminado en su juventud sin ningún adiestramiento previo, Huineng superó con éxito la prueba que Hongren había preparado para su gran comunidad de discípulos. Según la tradición, la escuela de Hongren estaba constituida por monjes muy capaces y bien adiestrados procedentes de muy diversas escuelas que se habían aproximado al Zen. Así pues, Huineng, iletrado pero iluminado, superó ampliamente a todos aquellos distinguidos eruditos y practicantes con la sabiduría suprema denominada “la enseñanza sin maestro”.

A lo largo de la historia del Zen se ha ido imponiendo la idea equivocada de que el adiestramiento voluntario puede permitirnos alcanzar la comprensión del Zen. No obstante, la realización no depende en modo alguno del esfuerzo deliberado. Según la tradición, para lograr la comprensión del Zen se necesita un elemento indefinible, una cosa que no

es una cosa, una sabiduría inefable conocida como “el conocimiento sin maestro”, un conocimiento del que Huineng fue un maestro consumado y que se halla presente en cada uno de nosotros, demostrando que la iluminación es independiente de cualquier tipo de condicionamiento.

Este conocimiento independiente, denominado también “la sutileza que no puede ser transmitida ni siquiera de padre a hijo”, no depende de ninguna transmisión ritual, conocimiento formal, autoridad, doctrina o credo. Hubo algunos maestros clásicos que subrayaron este punto y una de las principales controversias suscitadas en la historia del Zen se originó cuando algunos monjes negaron la posibilidad de alcanzar la iluminación mediante el propio esfuerzo y afirmaron la necesidad de una transmisión secreta. Obviamente esta “transmisión secreta” se ha ido contaminando, con el paso del tiempo, con opiniones subjetivas y sentimientos personales.

El ataque legendario lanzado por una facción de monjes contra Huineng nos brinda un claro ejemplo de lo que sucede cuando la religión permanece ligada a sentimientos posesivos. Desde su mismo origen, cuando el primer patriarca, Bodhidharma, dijo al emperador de China que sus actos piadosos carecían de mérito, el Zen se ha ocupado del problema del egoísmo subyacente en la religión. Como dice el proverbio: “Si careces de sentimientos sobre los asuntos mundanos, todo será Budismo, pero si albergas sentimientos acerca del Budismo, terminarás convirtiéndolo en un asunto mundano”.

Según las crónicas tradicionales, treinta y tres discípulos de Huineng alcanzaron la iluminación y se convirtieron en maestros locales, pero “es incontable el número de los que permanecieron en el anonimato y borraron sus huellas”. El hecho de que muy pocos iluminados se dedicaran a la enseñanza pública y que la mayoría de ellos se ocultara en el anonimato constituye un tópico del Zen, un tópico muy real en China debido a la dispersión y a las reformas continuas de las diversas escuelas del Zen y a la reaparición de sus enseñanzas bajo nombres y apariencias muy diversas en cada uno de sus diferentes períodos evolutivos.

Tras la culminación de la enseñanza de Huineng y el dismantelamiento de su escuela, el Zen fue penetrando lenta e informalmente en los antiguos monasterios budistas para terminar irrumpiendo vigorosamente en el siglo octavo bajo la tutela de dos maestros extraordinarios que enseñaron a casi todos los maestros de la siguiente generación. Shitou y Mazu, conocidos como “los dos pórticos de la inmortalidad”.

Shitou, que vivió durante todo el siglo octavo, llegó a ser muy conocido por su poema didáctico titulado *Fusión de la Unidad y la Diversidad*, una de las exposiciones escritas más compactas y crípticas del Budismo, de la que se han realizado numerosos intentos de interpretación, entre los que destacan algunos comentarios que se remontan al último período clásico del Zen, pocas generaciones después de la composición del poema original.

El texto de Shitou, escrito de modo muy concentrado, versa, desde su primera afirmación, sobre las premisas fundamentales del Zen: “En la mente del gran inmortal de la India se unen estrechamente el Este y el Oeste”. El gran inmortal de la India es, obviamente, el Buda, y la mente a la que hace referencia es la mente iluminada. El término “inmortal” procede del Taoísmo y los caracteres del título son del texto son idénticos a los de un antiguo clásico taoísta sobre alquimia espiritual. Shitou no está empleando aquí una licencia estilística ni trata de efectuar una especie de amalgama intelectual. Su mensaje es que la mente iluminada trasciende toda tradición religiosa formal, resultando mucho más profunda y sin obstrucciones que todas las diferencias culturales existentes entre Oriente y Occidente.

Un gran contemporáneo de Shitou fue Mazu, el primero de los maestros Zen que presentamos en este volumen. La vida de Mazu abarcó casi todo el siglo octavo. La práctica totalidad del legado de Mazu, un conjunto de relatos sobre las iluminaciones súbitas que provocaban sus palabras, sus actos y su carismática presencia, procede de sus entrevistas con otras personas. Mazu tuvo ciento treinta y nueve discípulos iluminados, ochenta y cuatro de los cuales se convirtieron en famosos maestros cuyos descendientes espirituales llegaron a ejercer una poderosa influencia en los siglos posteriores.

La enseñanza escrita de Mazu, muy sencilla y completa, subraya la normalidad psicológica Zen que consiste en la liberación de toda artificialidad y argucias mentales. Para alcanzar o recuperar este estado natural, Mazu insistía en la necesidad de desidentificarse de las opiniones subjetivas, única forma posible de trascender el mundo ordinario, sin rechazar ni aislarse de la vida cotidiana. Según Mazu, los pensamientos y sentimientos van solidificándose en los individuos y en los sistemas culturales hasta constituir la misma sustancia del mundo aparente.

Su técnica consistía en utilizar esta comprensión para poder despersonalizarnos de nosotros mismos y de la sociedad aflojando la presión que la mente ejerce sobre sus propias creaciones y liberando el flujo de los pensamientos para alcanzar de este modo una percepción no conceptual de la realidad.

Según Mazu, la iluminación consiste en la realización de la esencia de la mente y los objetos, y su disfrute no depende en realidad de ningún tipo de práctica.

Uno de los principales herederos espirituales de Mazu fue Dazhu, a quien presentamos en segundo lugar. Dazhu representa un ejemplo extraordinario de la profunda sencillez del Zen primitivo. Dazhu señaló las deficiencias de la religión tradicional, muy criticadas también en épocas posteriores, que convierten el estudio del Budismo en un negocio y que, según él, generan un entorno tan repleto de subjetividad ordinaria y de

fascinación por los objetos, que priva a los discípulos de la auténtica experiencia de la liberación.

Tiempo después, cuando el Zen estuvo más consolidado, los maestros aludieron reiteradamente a la relación existente entre la opulencia material ordinaria y las aproximaciones estériles al Zen que, con demasiada frecuencia, acaban convirtiendo a las comunidades Zen en instituciones mundanas y elitistas basadas en un sistema de premios y castigos, de luchas entre facciones, de divisiones administrativas, etc. Sin embargo, las raíces de este problema fueron ya esbozadas por Dazhu y otros sucesores de la escuela de Mazhu durante las primeras generaciones del Budismo Zen.

Nuestro libro prosigue con la enseñanza de Linji, un gran maestro del siglo IX. El maestro de Linji fue un hombre relacionado con Baizhang, uno de los discípulos más destacados de Mazu, que había alcanzado espontáneamente la iluminación. La extraordinaria iluminación de Linji le permitió culminar la estructuración de las enseñanzas del Zen insuflándoles una vitalidad inusitada hasta entonces. La crónica de sus enseñanzas, compilada originalmente por uno de sus discípulos directos, se ha convertido en un clásico sobresaliente del Zen. La selección que presentamos aquí pertenece a esa famosa antología.

Linji, al igual que otros maestros Zen, también destacaba la normalidad y aconsejaba a sus discípulos que no buscaran poderes extraordinarios. Linji no negaba la existencia de tales poderes pero, según él, las opiniones subjetivas y los deseos personales no constituyen el fundamento más adecuado para el desarrollo de las prodigiosas capacidades de la mente. Linji insistía en que la única necesidad de los practicantes es alcanzar la percepción y la comprensión verdaderas. “Conseguidlo y todos los milagros vendrán solos.” Linji también destacaba la importancia de la independencia que nos ayuda a confiar en nuestro yo más profundo y a no participar de la confusión y la ignorancia ajenas. En este sentido aconsejaba que cada cual hiciera lo que debiera sin depender de influencias externas.

Linji, al igual que otros maestros, definía al Zen como la enseñanza que versa sobre la esencia de la mente, el más fundamental de todos los niveles de consciencia. Según él, la mente esencial puede adentrarse libremente en los ámbitos de lo sagrado y de lo profano sin llegar a identificarse con ninguno de los dos. “Sé independiente -afirmaba-, no te identifiques ni siquiera con la esencia de la mente, no claudiques ante los condicionamientos externos ni ante las experiencias internas. De este modo nada podrá perturbarte y esa misma independencia llegará incluso a liberarte de todos los hábitos nocivos.”

Linji también advertía contra la inutilidad del estudio indiscriminado comparándolo a una cabra que olisquea y devora todo cuanto halla a su paso. Según decía para progresar con el estudio se requiere un discernimiento muy especial. Los monjes profesionales, incapaces de distinguir entre obsesión e iluminación, en lugar de crear organismos

auténticamente espirituales, terminan generando instituciones sociales que nada tienen que ver con la independencia de la que habla el Zen. Como dijo Linji: “Si eliges lo sagrado y desprecias lo profano, todavía te hallas inmerso en el océano de la ilusión”.

Linji enseñó que el apego a etiquetas y frases hechas es la causa del bloqueo mental que tanto dificulta la vida social y espiritual. Este bloqueo -afirmaba- constriñe a la mente en la cárcel de las ideas y las actitudes reforzadas continuamente por lo que la Doctrina de la Consciencia denominaba “el arrullo de las palabras”, impidiendo, de ese modo, la percepción objetiva de la verdad. Para liberarnos de estas influencias resulta indispensable conocer nuestra verdadera identidad, pero ésta no debe ser buscada intencionalmente, porque toda premeditación sería artificial. En ello radica precisamente la sutileza del Zen.

Según afirman los maestros, la sutileza del Zen, imposible de asir por el intelecto ordinario, ha sido utilizado muchas veces como un velo por parte de advenedizos, charlatanes y maestros fascinados por el poder de la mistificación. Según Linji, muchos zenistas se arrojan anticipadamente el estatus de maestros sin estar realmente iluminados y se ocultan detrás de frases misteriosas y de una religiosidad puramente ritual. Las personas piadosas pero ingenuas se dejan engañar fácilmente por éstos impostores cuya “enseñanza” no tiene nada que ver con la iluminación sino, por el contrario, con la opresión. Linji, como otros maestros auténticos, advierte claramente contra los falsos transmisores del Zen insistiendo en la necesidad de reconocer y evitar la tentación que supone el Zen imitado.

Linji, al igual que el Buda, sostenía que para alcanzar la liberación y recuperar la amplitud mental y la objetividad necesarias para acceder a una visión universal de la realidad, es imprescindible desligar la emoción y el intelecto de los prejuicios creados por los condicionamientos sociales, incluyendo también entre ellos, las creencias tradicionales y religiosas. En relación con esto, Linji afirmaba que el Zen sólo se ocupa de “curar enfermedades y abrir grilletes”.

Después de Linji, incluimos diversos fragmentos de la obra de uno de sus coetáneos, Yangshan, maestro de varios altos dignatarios que destacó como uno de los genios principales del Zen y del que suelen referirse numerosas anécdotas en las antologías de relatos Zen. Yangshan subrayó la naturaleza antidogmática del Zen, una enseñanza que no se basa en la creencia o la imposición, sino que constituye una respuesta concreta para necesidades concretas. Yangshan afirmó que el Zen verdadero está más allá de los sentimientos humanos y no tiene nada que ver con la búsqueda de sensaciones.

A menudo, quienes están acostumbrados al dogma, consideran, paradójicamente, que esta perspectiva es dogmática. Sin embargo, los budistas no piensan que la inaccesibilidad del auténtico Zen a los pensamientos y sentimientos ordinarios constituya una doctrina, sino que,

como explica el *Sandhinirmocana – Sutra* , se trata de una cualidad inherente a su misma naturaleza.

Yangshan, al igual que Linji, recomendaba no buscar lo milagroso, sino atenerse a lo fundamental, es decir, a la verdadera mente esencial. Todos los prodigios son meros subproductos –decía- que aparecen espontáneamente cuando se alcanza lo fundamental. La atracción por lo raro y lo extraordinario no se considera una base sólida para la práctica del Zen porque aprisiona a la mente en sus propias creaciones. Esto no significa, sin embargo, que los maestros Zen no desarrollen poderes supranormales, sino tan sólo que no los buscan para su beneficio personal.

Fayan, el siguiente maestro presentado en nuestra colección, murió aproximadamente a mediados del siglo X. Fayan fue el último de los grandes maestros clásicos cuyas escuelas completaron la primera articulación del Budismo en forma Zen. Esta escuela, conocida especialmente por su demostración de la función y el sentido de la erudición en el Zen, tuvo un gran impacto en Corea durante sus tres primeras generaciones. Uno de los sucesores de Fayan tuvo una importancia capital en la revitalización de la antigua escuela de Budismo Tientai. Otro de sus herederos llegó a ser el noveno patriarca de la escuela de la Tierra Pura, maestro consumado del Zen y pionero de un nuevo movimiento panbudista.

Fayan, muy conocido por sus enseñanzas para adeptos avanzados, es también el autor de un breve tratado sobre aspectos generales de las escuelas Zen en el que, además de criticar las tendencias decadentes que observaba en las sectas de su época, expone de forma muy sencilla los verdaderos ideales del Zen. Con ello, Fayan no hacía sino proseguir y consolidar una tradición muy crítica, presente ya en las enseñanzas de los sucesores y descendientes de Mazu, que fue muy utilizada durante la dinastía Song (960-1278), cuando la influencia del Zen sobre la cultura China llegó a su punto culminante. Los textos que hemos seleccionado pertenecen a este tratado, uno de los documentos escritos más antiguos del Zen.

Fayan comienza señalando la necesidad de estar iluminado para poder enseñar a los demás. Según él, la degeneración del Zen está motivada por personas que sólo aspiran a convertirse en maestros y dirigentes de comunidades. Por ello insistía en la necesidad de clarificar la mente esencial y desidentificarse de los círculos viciosos que limitan artificialmente la atención y la percepción, destacando también que la meditación no puede proporcionarnos la claridad y la iluminación características del Zen sin el apoyo de una guía adecuada.

El sectarismo es otra de las corrupciones a las que Fayan prestó una atención especial. En este sentido dijo que, si bien el Zen no le otorga ningún valor, sus seguidores pueden ser muy fundamentalistas, sectarios y competitivos. Para contrarrestar dichas tendencias la enseñanza de Fayan



insistía en que el Zen no consiste en memorizar frases hechas ni en adherirse unilateralmente a una determinada escuela como si se tratara de un partido político. Como ejemplo de aproximaciones genuinas al Zen, Fayán cita alguna de las sentencias más famosas de los maestros primitivos como, por ejemplo, “el secreto está en ti” y “todo emana de tu propia mente”.

Fayan también advirtió del error que supone confundir los estados impermanentes con los verdaderos logros, el distanciamiento entre teoría y práctica y entre medios y fines. La confusión de los estados artificiales con las experiencias iluminadas es típica de aquellas escuelas decadentes que se sienten atraídas por los fenómenos extraños, mientras que la separación entre teoría y práctica es característica de aquellas otras que se aferran a sistemas doctrinarios estandarizados. Ambos extremos, al igual que la interpretación subjetiva de las historias Zen, otra degeneración condenada frecuentemente por Fayán en su tratado, se hallan perfectamente documentados en la tradición.

Tras las prédicas y escritos de los maestros clásicos Mazu, Dazhu, Linji, Yangshan y Fayán, nuestra selección prosigue con textos pertenecientes a Fenyang y Xuedou, dos de los pioneros de la enorme proyección literaria que tuvo el Zen durante los siglos XI, y XII, y con los escritos de Huanglong y Yangqi, dos maestros que potenciaron el desarrollo del Zen en el período intermedio de la dinastía Song.

Aunque la difusión literaria representa sólo una mínima parte de la influencia global del Zen, su impacto en el conjunto de la cultura China y de las sociedades sobre las que influyó fue extraordinario. En este sentido, Fenyang y Xuedou fueron maestros y escritores excepcionales cuya contribución a la literatura Zen fue más que prominente. Fenyang se había formado con más de setenta maestros y sus escritos sintetizan las enseñanzas de los principales linajes del Zen, a los que añadió sus propios comentarios incorporando, además, nuevos recursos lingüísticos.

Fenyang subrayó la idea budista de que la iluminación es inherente a la mente pero, no obstante, se halla eclipsada por los hábitos de percepción y de pensamiento adquiridos. La iluminación y la ilusión se hallan profundamente arraigadas en la mente –escribía Fenyang –, pero la mayor parte de la gente no acepta la idea de una naturaleza búdica innata porque se halla ofuscada por sus propios pensamientos, sentimientos y estados de ánimo. Ésta es, precisamente, la razón que justifica la existencia de la enseñanza Zen, aunque en última instancia, sea imprescindible –como decía Fenyang – “conocernos a nosotros mismos”.

Según Fenyang, la enseñanza Zen es impersonal, pero en ella la afinidad o la sintonía entre el buscador y el Zen, entre maestro y discípulo, es un elemento de capital importancia. Sin embargo, no se trata de la misma relación que existe en los sistemas educativos convencionales ya que el Zen no puede ser transmitido ni explicado totalmente por medio de conceptos.

Como dijo Fenyang, ni mil libros sagrados bastarían para explicarlo, pero cuando despiertas a la comprensión, una sola palabra será excesiva.

Además, para el Zen, la competitividad, un elemento muy utilizado en la educación convencional, es una pérdida de tiempo. Por otra parte, aunque la libertad proporcionada por el Zen resulta de capital importancia para hallar la paz mental en medio de las actividades cotidianas y para liberar nuestras capacidades ocultas, carece no obstante de todo valor para quien no está preparado. Así pues, en el Zen, la responsabilidad de maestro y discípulo es extraordinaria, y exige un grado de madurez desacostumbrado en las escuelas seculares.

Xuedou es considerado como el revitalizador de una de las escuelas clásicas más antiguas y complejas, una escuela caracterizada por la utilización de técnicas que requieren de un ingenio especial. Xuedou destacó particularmente gracias a tres magníficas obras literarias: una colección de poemas sobre cien relatos Zen, una serie de comentarios en prosa sobre otro centenar de historias y una antología poética. Sus escritos ejercieron una considerable influencia sobre la Escuela Taoísta de la Realidad Completa y sus sucesores fueron aumentando en el último período de la dinastía Song hasta llegar a convertirse en una de las escuelas más influyentes y poderosas de su época.

Xuedou dijo que el significado vivo del Zen constituye el entramado mismo de la vida y, por consiguiente, nadie puede transmitirlo. Sin embargo, este principio Zen que afirma que la realización tiene lugar dentro de uno mismo, se ha utilizado como pretexto para justificar todo tipo de interpretaciones personalistas. Por ello Xuedou advertía que, para poder contemplar directamente la realidad, es preciso despojar la mente de toda superstición adquirida. Esta advertencia es similar a la que nos brindaba Fayán cuando afirmaba que, para entender y emplear adecuadamente los relatos Zen, es necesaria una gran purificación mental.

La fama alcanzada por los maestros Huanglong y yanqi, a diferencia de Fenyang y Xuedou, no tiene nada que ver con su obra literaria, sino con la pujanza de sus respectivas escuelas. Por ese motivo su enseñanza personal es relativamente poco conocida y sólo disponemos de una colección de la correspondencia mantenida por Huanglong que trata, básicamente, de asuntos cotidianos y rara vez se ocupa de temas relacionados con la enseñanza.

Huanglong analiza la esclavitud de la que el Zen pretende liberarnos utilizando una conocida argumentación procedente de la Escuela del Ornamento Floral: nuestros sentimientos impiden el conocimiento de la realidad, nuestras imágenes configuran los objetos y los seres humanos tendemos a convertir esos sentimientos e imágenes en hábitos que terminan esclavizándonos. Para solucionar este problema y alcanzar el despertar espontáneo del Zen –prosigue Huanglong– es necesario detener el

movimiento incesante de la mente. En este sentido –decía la búsqueda de escuelas y maestros constituye “una distracción fatal”.

Según Huanglong, la sabiduría suprema del Zen no puede enseñarse porque está más allá del intelecto y del estudio ordinario. La esencia del Zen –decía – trasciende los órganos materiales y consecuentemente no puede ser alcanzado por medio de la experiencia sensorial. Esto no significa, sin embargo, que para alcanzar el Zen debamos evitar o rechazar la experiencia ordinaria. “Los practicantes deberían sentarse en el trono de la iluminación universal que se halla en el centro de las situaciones vitales más complejas y reconocer su rostro original en plena vida cotidiana”. La libertad terrenal –enseñaba – supone estar dispuesto a todo. Quienes permanecen atrapados en una renuncia superficial y no son capaces de adentrarse en el mundo de las pasiones sin verse afectados por ellas, mal podrán ayudarse a sí mismos y, en consecuencia, menos todavía podrán ayudar a los demás.

Poco sabemos de Yangqi a pesar de la fama de su escuela y de la poderosa influencia del linaje de sus descendientes. Según Yangqi, las condiciones del entorno dependen tanto de las creencias de los individuos como de las sociedades que éstos integran, y las acciones de los individuos están, a su vez, condicionadas por el medio. Este círculo vicioso, que representa la misma rueda de la esclavitud, puede transformarse voluntariamente, con ayuda de la consciencia extradimensional capaz de modificar el pensamiento y la conducta en un campo de acción totalmente creativo.

La desidentificación de las imágenes creadas por el proceso de condicionamiento – decía Yangqi – socava su poder sugestivo y capacita a la mente para recobrar la autonomía necesaria para seguir evolucionando. Esa experiencia sin embargo no resulta destructiva, tan sólo disminuye la fuerza fascinadora de la ilusión al eliminar los sentimientos humanos propios del mundo natural.

Yangqi también dijo que, en última instancia, no existen los maestros. Cuando comprendas el Zen – afirmaba – ya no necesitarás escuelas y podrás recorrer solo y con plena libertad tu propio camino. Cuando tu mente permanezca “tan abierta y despejada como el espacio” –explicaba – la inteligencia original será diáfana, y cuando la consciencia sea “tan amplia y profunda como el océano” podrás mantener la ecuanimidad en cualquier situación. Para lograr esto – decía – tu mente debe estar presente en cada acción.

Los cuatro maestros presentados a continuación –Wuzu, Yuanwu, Foyan y Dahui – fueron destacados representantes de la denominada Escuela de la Montaña del Este, una escuela que descendía, a través de Yangqi, del maestro Linji. La Escuela de la Montaña del Este es una de las ramas del Zen más ampliamente documentadas y su influencia en la *intelligentsia* dominante de la época fue considerable.

Wuzu era un hombre maduro cuando se especializó en la práctica del Zen bajo la tutela de uno de los genios más importantes de su época, Baiyun, heredero directo de Yangqi, que se había convertido en maestro a una edad insólitamente temprana y falleció también en plena juventud. Baiyun encargó a Wuzu la custodia del molino situado al pie de la montaña donde se hallaba el monasterio. Según cuenta la leyenda, cada vez que los monjes se acercaban a fisgonear, Wuzu los escandalizaba coqueteando con las muchachas que rondaban el lugar.

Posteriormente, Wuzu sería también conocido por su especial destreza para la enseñanza, única en su tiempo, caracterizada por el uso de historias gráficas, metáforas coloristas, poesías mundanas, abstracciones profundas, paradojas y afirmaciones directas para abrir la mente de sus oyentes. Gran parte del dinamismo de la Escuela de la Montaña del Este debe ser atribuido a Wuzu. Por otra parte, Wuzu también fue muy crítico con los monasterios de su época sobre los que dijo que estaban plagados de actitudes incompatibles con el objetivo y la práctica reales del Zen. En relación con esto, describió de manera muy explícita los criterios más adecuados para verificar la autenticidad del Zen, criterios válidos tanto para el especialista como para el lego, que posteriormente, siguieron utilizando sus discípulos y sucesores de la Escuela de la Montaña del Este.

Wuzu destacó la importancia de que los maestros despojaran a sus discípulos de sus creencias más preciadas. Sólo de ese modo, decía, es posible alcanzar la sutileza Zen, una sutileza que no puede ser categorizada ni definida mediante términos convencionales y que está más allá de la imaginación y del pensamiento. Posteriormente, alguna de sus afirmaciones se utilizaron especialmente para este propósito. Pero –afirmaba– en el Zen maduro esta sutileza no debe convertirse en un “escondrijo” ni tampoco debe considerarse un logro personal. Como dice el proverbio Zen: “Los generales pueden instaurar la paz, pero la paz no está echa para los generales”.

Yuanwu, uno de los tres discípulos más ilustres de Wuzu, fue el autor de las *Crónicas del acantilado azul*, un clásico sobresaliente de la literatura Zen. También disponemos de una extensa documentación escrita que recoge muchas de sus charlas, poemas y cartas didácticas sobre diversos temas Zen. Estas cartas, muy apreciadas por los discípulos, fueron compiladas bajo el título “Principios sobre la mente”. De este famoso texto procede nuestra selección.

Yuanwu subrayó la naturaleza provisional de las enseñanzas y prácticas del Zen, enseñanzas y prácticas que no deben considerarse como dogmas o ritos preestablecidos, sino que constituyen un conjunto de métodos que permiten alcanzar la fuente última de la mente y liberarse de la ilusión. “El Zen está en ti –decía Yuanwu– y la intuición penetrante y la profunda serenidad que proporciona siempre se hallan presentes. Busca el estado mental que no dependa de los objetos y que no se identifica con las cosas –

enseñaba – purifica tu mente y olvida tus opiniones y sentimientos subjetivos. Entonces constatarás, como reza el proverbio Zen, que “la mente es Buda.”

Yuanwu, al igual que su maestro Wuzu, fue muy crítico con la práctica corrompida del Zen. Yuanwu se percató de que muchos intelectuales y personas educadas estudiaban Zen como un entretenimiento o un tema más de conversación. En este sentido, la posición privilegiada que ocupaba el Zen en la cultura china fue utilizada como un símbolo de estatus y lo convirtió en el caldo de cultivo de un esnobismo exagerado. Sin embargo, este tipo de motivación, en lugar de disminuir el apego egoico, no hace más que incrementarlo. Por ello Yuanwu insistía en la necesidad de que el estudio del Zen se basara en una aspiración justa y apuntara al objetivo correcto. Para ello recomendaba específicamente el ejercicio de contemplar la impermanencia agregando que la quietud no es una condición indispensable para el estudio y la práctica del Zen. “Permanece vacío internamente mientras te armonizas con el entorno –decía– y te hallarás en paz aún en medio del bullicio.”

Según Yuanwu, los cambios de método introducidos a lo largo del tiempo por los maestros verdaderamente perceptivos y libres han sido necesarios para evitar que la gente se identificara con los aspectos externos de la enseñanza o llegara a racionalizarla convirtiéndola en un conjunto de principios rígidos e inflexibles. Todas las enseñanzas son simples recursos provisionales, decía, y sólo sirven para acabar de superar la ansiedad, las obsesiones, las dudas, las interpretaciones intelectuales y las ideas egocéntricas. No es esto, sin embargo, lo que afirman las escuelas sectarias y ritualistas que en los últimos tiempos afirman pertenecer a la escuela Zen.

Yuanwu también afirmaba que el Zen no necesita ningún tipo de apoyo social y, consecuentemente, debe ser invulnerable ante cualquier tipo de presión social destructiva. También enseñaba a evitar las trampas y a servirse diestramente de las verdades del Zen subrayando tópicos tales como la letra muerta y el espíritu de la letra, la esterilidad de los dogmas, credos y frases hechas y la necesidad de armonizar las distintas técnicas empleadas.

Yuanwu resumió la característica fundamental de este equilibrio en términos muy similares a los empleados por el Taoísmo: “Si quieres obtener la comprensión esencial del Zen, lo primero que debes hacer es dejar de buscarla. Cualquier logro alcanzado mediante la búsqueda cae dentro de la esfera del intelecto... Sólo cuando cese el discurrir de la mente compulsiva... podrás acceder a la libertad”. Con respecto al tema de la búsqueda externa, Yuanwu citaba al antiguo maestro Dazhu: “Todo emana de tu propio corazón. Eso es lo que un anciano denominó recuperar el tesoro familiar”.

En lo que concierne al método, Yuanwu enseñaba a sosegar el pensamiento, agregando que “resulta muy provechoso hacerlo en medio de

las perturbaciones”. También aconsejaba abandonar todas las “fantasías, opiniones, interpretaciones y conocimientos mundanos y renunciar a las racionalizaciones, al egoísmo y a la competitividad” para “limpiar y desnudar” la mente y abrirla, de este modo, al Zen. Sin embargo, insistía, después de conseguirlo es necesario consolidar esta experiencia. En ambos estadios Yuanwu destacaba la importancia de la voluntad, ya que para purificar la propia mente y mantenerla limpia se necesita una determinación constante que nos permita ser totalmente conscientes de todas nuestras acciones y estados, tanto internos como externos. “Sólo aquéllos que han alcanzado lo esencial – decía – pueden actuar en armonía con el exterior mientras permanecen internamente vacíos.

En el Zen, el desapego y la cesación del pensamiento son medios, no fines. Cuando culmina el proceso Zen, decía Yuanwu: “no existen asuntos mundanos ajenos al Budismo ni Budismo separado de los asuntos mundanos”. Cuando despertamos a la realidad, afirmaba, “cada pensamiento que aparezca será como consultar a innumerables maestros”.

Si en el Zen la meditación profunda no es más que una herramienta, ¿qué no serán las palabras? Las palabras son extraordinariamente poderosas para estimular la percepción, pero si las transformamos en ídolos, terminan esclavizándonos. Yuanwu escribió que cuando se llega a percibir que las enseñanzas del iluminado están en nuestro interior, “dejarán de dar vueltas en tu cabeza”. También advirtió repetidamente que la conducta caprichosa y sectaria puede proporcionar alguna satisfacción emocional, pero constituye un obstáculo para el despertar Zen.

Yuanwu también prevenía contra el abuso, bien documentado en la tradición Zen, de determinados recursos concretos como, por ejemplo, aquellos escritos críticos que se caracterizan por enjuiciar los métodos utilizados fundamentándose en criterios intelectuales y sentimientos ordinarios que se asientan sobre bases plenamente subjetivas. Los escritos deben ser instrumentos de precisión concebidos para medir y guiar y, si bien una de sus funciones específicas consiste en desvelar los procesos mentales defectuosos o incompletos, su eficacia global depende de una serie de factores entre los cuales cabe destacar la actitud del individuo. Uno de los temas más recurrentes del Zen consiste en descubrir los desequilibrios y defectos del pensamiento para armonizarlos voluntariamente y prevenir, de ese modo su manifestación futura.

Según Yuanwu, la atención completa y la “no – mente” no dejan ninguna huella y conducen a la independencia total. De ese modo permaneceremos internamente serenos, adaptándonos al mismo tiempo al mundo externo, y ni siquiera las circunstancias más perturbadoras podrán afectarnos. Yuanwu también trató el tema del magisterio Zen, destacando que la compasión, la amabilidad, la imparcialidad, la flexibilidad y la sinceridad deben ser las características más notables de un verdadero maestro, y añadía que las disputas no deben causar ningún sentimiento

personal siguiendo la antigua enseñanza taoísta que afirma que “no es posible luchar contra quien no quiere pelear”. Finalmente, decía, “la peste de la maldad se desvanecerá sola”.

Yuanwu advirtió a los buscadores de que el desarrollo de las facultades señaladas por los maestros Zen exige tiempo y práctica y que, durante ese período, los falsos maestros pueden confundirnos. Según dijo, esos farsantes se caracterizan por hacer que la gente “pierda el tiempo tratando de satisfacer neciamente su curiosidad”. En este sentido, el verdadero Zen constituye una amenaza peligrosa para los sectarios y diletantes.

Para explicar los métodos de la enseñanza Zen, Yuanwu dijo que los recursos utilizados por los auténticos maestros fueron concebidos con la única intención de “captar la atención” de los discípulos y libertarlos de su confusión y arrogancia. Si pensamos que estos métodos reproducen fielmente las creencias de los maestros, acabaremos convirtiéndolos en dogmas de fe o en simples frases hechas que conducen a interpretaciones erróneas del Zen y, con frecuencia, absurdas.

Yuanwu fue un destacado maestro, considerado generalmente por los historiadores como el introductor de los relatos típicos que tanto se utilizan en el proceso de enseñanza y aprendizaje del Zen. Según afirmaba, después de haber alcanzado el despertar es un serio error no seguir beneficiándose de los relatos de los antiguos maestros. Sin embargo, agregaba, no todo el mundo necesita por igual los aforismos y las anécdotas. “Basta con aquietar la mente desde el mismo instante en que nos despertemos y permanecer cuidadosamente atentos a todo cuanto digamos o hagamos, contemplando su origen y sus causas.”

Aún así, si la observación de la mente carece del desapego característico de la verdadera objetividad, puede llegar a confundirnos y convertirse en una actividad estéril. Según Yuanwu, para alcanzar la iluminación no es preciso abandonar las actividades cotidianas, y añadía que el aquietamiento de la mente es, en el mejor de los casos, un recurso provisional que puede proporcionarnos una impresión subjetiva de la vacuidad, pero esta vacuidad no es en sí la vacuidad que el Budismo denomina verdad absoluta. La vacuidad, o apertura real del Zen, decía, es algo completamente vivo e inasible, algo que está más allá del ser y del no ser, del apego y del rechazo. Entonces, añadía Yuanwu “podrás confiar plenamente en la mente verdadera, pura e inefable, y cuando te enfrentes a situaciones comprometidas de la vida cotidiana, constatarás que no te ves arrastrado por ellas”.

Bajo la tutela del gran Wuzu, el maestro Foyan fue, junto a Yuanwu, uno de los denominados “tres budas” de la ancestral Escuela de la Montaña del Este. Disponemos de un inmenso archivo de los escritos de Foyan que constituye una amplia recopilación de sus enseñanzas, una de las manifestaciones más sutiles y depuradas de la sabiduría Zen, de la que hemos seleccionado los textos presentados en este volumen. Foyan

enseñaba el desapego del pensamiento, un ejercicio que no requiere detener el flujo de la mente pero que nos permite alcanzar el mismo objetivo. “Nuestra enseñanza no pretende eliminar los ensueños, reprimir el cuerpo y la mente y cerrar los ojos. El Zen no es eso”, decía, y destacaba de lo que el denominaba “ahorrar energía”, es decir, la preservación, sin efectuar esfuerzo alguno, de la integridad de la mente original. Foyan también subrayó la independencia y la auto-observación, explicando que los sentimientos e interpretaciones subjetivas del mundo no constituyen el mundo real y objetivo.

Foyan expuso, de un modo sencillo y directo, una amplia variedad de cuestiones prácticas que, si bien resultan fáciles de comprender, muestran al mismo tiempo la verdadera dificultad del Zen. “Para acceder al verdadero Zen debes saber ponerte a prueba a ti mismo”, decía, ilustrando a continuación diversas formas de realizarlo. Sin embargo, Foyan jamás recomendó que la gente confundida se precipitara a la búsqueda de un gurú. Su consejo, muy al contrario, era el de descubrir el origen de la propia confusión. En este sentido, al igual que otros maestros, dijo: “Lo único que debes hacer es alcanzar el origen de la mente”.

Según el Zen, cuando alcancemos el origen de la mente no sólo nos emanciparemos de las limitaciones y del sufrimiento innecesarios, sino que también accederemos a una vasta reserva de capacidades innatas. Éste es un punto muy importante relacionado, por otra parte, con la advertencia de Foyan de que el Zen no supone la represión del cuerpo ni de la mente. Sin embargo, aunque ciertos textos tratan detalladamente la cuestión de los poderes superiores de la mente, los maestros Zen no suelen hablar, y mucho menos alardear de ellos.

Esta es una forma de desalentar a quienes se aproximan al Zen por mera ambición personal, aunque también ha fomentado la errónea interpretación de que la “normalidad” del Zen es la misma “normalidad” convencional de la que hablan los sistemas sociales que poco o nada favorecen la evolución de la conciencia humana más allá de sus propios límites.

Las prédicas de Foyan resultaron tan provechosas para los buscadores posteriores que fueron compiladas en un libro que, junto a otras dos obras, constituye un conjunto denominado los “incomparables” de la literatura Zen. Otro de dichos textos “incomparables” es la famosa colección epistolar de Dahui, sucesor de Yuanwu, cuya extraordinaria influencia como maestro fue tal que se llegó a decir que era la reencarnación de Linji, el antepasado espiritual indiscutible de la Escuela de la Montaña del Este.

Nuestro libro prosigue con varios fragmentos de la correspondencia de Dahui, quien destacó particularmente por su extraordinaria habilidad para enseñar el Zen usando términos sencillos, por su capacidad para provocar el despertar y por su empeño en conservar las tradiciones raras e insólitas del Zen. Su maestro Yuanwu le había encomendado la tarea de atender a



los discípulos laicos y cuando posteriormente alcanzó el rango de maestro, siguió manteniendo un estrecho contacto con ellos.

Dahui utilizó ampliamente la enseñanza del Sutra del Ornamento Floral y la meditación conocida como “el reflejo del Océano”, de la cual se dice que procede esa escritura. Dahui destacó que la budeidad no pertenece al mundo de los atributos manifiestos externos, sino que consiste en un tipo de conocimiento interno. En este sentido, Dahui afirmaba que para estudiar Zen no es necesario caer en las trampas de la religión y la espiritualidad, sino que basta con ser como el espacio consciente y percibir al Buda en todo lugar y en todas las cosas. Lo esencial, decía, es el despertar, examinarse a uno mismo, percatarse de la distracción y la parcialidad. “Descubre el origen de la mente –afirmaba– y, cuando debas cambiar las cosas, comienza primero cambiando tu mente.” Según Dahui, la ecuanimidad es el auténtico significado de la palabra “no-mente”, y este aspecto de su enseñanza fue integrado literalmente en un manual secular sobre el servicio civil y el funcionariado.

Al igual que Foyan y otros maestros, Dahui sostenía que para estudiar Zen es muy importante mantenerse en contacto con la vida cotidiana. “Hay muchas personas –decía– que solamente acometen la práctica del Zen cuando tienen problemas, abandonándola cuando las cosas les van bien en el mundo. Para obtener la iluminación no es necesario abandonar a la familia y los amigos, dejar el trabajo, hacerse vegetariano, ni convertirse en un asceta o un eremita.” A fin de cuentas, quienes renuncian externamente a la sociedad pero siguen manteniendo el mismo tipo de sentimientos mundanos son los mismos que transforman las comunidades Zen en familias, clanes y empresas cuya ideología y aspecto aparente parece diferir de las organizaciones ordinarias, pero cuya mentalidad, sin embargo, es igual de mundana.

Según Dahui, los maestros que no han alcanzado la iluminación no son más que trepadores de sociedades monásticas, arribistas incapaces de transmitir iluminación alguna que no producen más que “clones” de sí mismos. De ese modo, durante la dinastía Song, el Zen siguió degenerando aceleradamente, alentando las severas críticas de Dahui y otros. Según los adeptos verdaderos, los maestros Zen y sus escuelas pueden terminar convirtiéndose en una creación de “aficionados” que sólo se dedican a recoger y coleccionar lo que les agrada. Uno de los indicadores más claros que identifican a estos falsos maestros es su incapacidad para reconocer a los verdaderos adeptos y, aun en el caso de que pudieran hacerlo, carecería de todo valor para ellos, puesto que su interés no es la sabiduría, sino la búsqueda de apoyo y aprobación.

Hongzhi, gran contemporáneo de Dahui y uno de los últimos representantes de este linaje fue, para algunos, quien articuló y depuró definitivamente el proyecto literario Zen durante la dinastía Song. En nuestro volumen presentamos, tras la correspondencia de Dahui, un

compendio de sus enseñanzas. Hongzhi contribuyó extraordinariamente al desarrollo de la literatura Zen en todas sus formas. Su poesía constituye una de las obras más notables de este tipo y su prosa posee una cualidad poética difícilmente igualable. Hongzhi recopiló dos famosas colecciones de cien historias Zen, una en verso y la otra en prosa, a las que agregó, como hiciera Xuedou, sus propios comentarios. También se conserva una importante colección de máximas, poemas, charlas y escritos de este maestro. Para el presente volumen hemos seleccionado alguna de sus instrucciones, escritas en una prosa excepcionalmente hermosa que aún, al igual que ocurriera con Yuanwu, Foyan y Dahui, una calidad artística excepcional con una notable precisión técnica.

En sus enseñanzas sobre la liberación Hongzhi afirma que la mente original permanece esencialmente desidentificada de los objetos y que conseguirlo de nuevo es tan sólo una cuestión de práctica. Así, haciéndose eco de la afirmación Zen de que la realidad debe ser experimentada por uno mismo y que no hay modo de explicarla, Hongzhi recomendaba el “ejercicio silente de la mirada interna”. Para lograrlo, decía, debes “sacudir ya el polvo y la suciedad de tus pensamientos subjetivos”. Si el practicante lo logra, alcanzará un Zen carente de esfuerzo en el que solamente hay una consciencia espontánea y panorámica.

Sin embargo, Hongzhi escribía que la vida iluminada natural y espontánea no es arbitraria sino que, por el contrario, posee su propio orden. Hongzhi elaboró una serie de ejercicios para eliminar la falta de ecuanimidad mental, para armonizar la mente y mantener este equilibrio interno en medio del ajetreo de la vida cotidiana. Según Hongzhi, si la práctica de sentarnos en silencio no nos proporciona la serenidad en medio de los problemas, ello significa que ni siquiera cuando estamos sentados tenemos verdadera quietud. Por eso Hongzhi criticaba a quienes se sientan a meditar durante mucho tiempo, perdiendo así la posibilidad de integrar su práctica con la vida cotidiana.

Nuestra selección prosigue con un resumen de la enseñanza de Ying-an, otro distinguido maestro de la Escuela de la Montaña del Este. Tras obtener una iluminación parcial bajo la tutela de un maestro Zen, Ying-an se convirtió en discípulo del gran Yuanwu. Posteriormente, siguiendo el consejo de Yuanwu, Ying-an pasó a ser discípulo de Huqiu, un importante discípulo de Yuanwu conocido como el “Tigre dormido” y que finalmente reconoció a Ying-an como su sucesor.

En su presentación del Zen, Ying-an subraya la inmunidad del Zen a las presiones económicas, sociales y psicológicas que tan frecuentemente oprimen a la humanidad. La libertad Zen, decía, no puede convertirse en una posesión personal ni en una metáfora. La esencia del Zen es la percepción, y los verdaderos adeptos carecen de recursos, ideas fijas o religión.

Ying-an denunció la corrupción del Zen haciendo hincapie en la degeneración derivada del apego a las comprensiones provisionales y las interpretaciones basadas en un vislumbre parcial de la verdad. También se ocupó de desenmascarar los múltiples aspectos del quietismo y del nihilismo que, en ocasiones, se esconden tras la máscara del Zen. En opinión de Ying-an, otras falsificaciones del Zen son la promovida por falsos maestros que engañan a sus discípulos haciéndoles creer que ellos también son maestros y el Zen fomentado por histriones que farfullan jerga Zen y se esfuerzan por ser famosos por su “zenismo”. El único remedio posible para curarse de semejantes locuras es desembarazarse de todo apego deliberado a los estudios espirituales.

Un conocido proverbio taoísta dice: “En un viaje de mil millas el primer paso es el más importante” y según Ying-an, si queremos llegar a nuestro destino es esencial dar el primer paso en la dirección correcta. Por eso los antiguos maestros dejaron tras de sí tantas señales e indicaciones para que los buscadores pudieran hallar la dirección adecuada.

Ying-an también destacaba que la impaciencia suele ser el primer obstáculo para alcanzar la percepción real del Zen porque nos empuja a dar “el primer paso del viaje de mil millas” en cualquier dirección. No debemos acercarnos al Zen con ideas preconcebidas, enseñaba Ying-an, pero eso no significa que en el Zen no se produzca una comprensión especial. El Zen exige práctica, decía, pero el objeto de esa práctica es recobrar nuestra naturalidad y espontaneidad.

Una de las observaciones más frecuentes de los maestros Zen es que las actividades que una vez sirvieron para un determinado propósito tienden a desviarse hacia otras metas o acaban transformándose en fines. En realidad, como sucede en cualquier sistema educativo, casi todos los métodos utilizados por el Zen han terminado siendo falseados o adulterados. Ésta es una de las razones que justifican los cambios de táctica que tienen lugar periódicamente en el Zen.

Según Ying-an, “el Zen no puede alcanzarse mediante lecturas, discusiones o debates”, refiriéndose, sin duda, a los rasgos exageradamente ritualistas propios de la enseñanza interactiva popularizada por las escuelas más barrocas del Zen. Por otro lado, prosigue, si las personas pudiéramos actuar como los antiguos maestros Zen, “en algún momento invertiríamos la dirección de nuestra mente, atravesaríamos toda ilusión y contemplaríamos nuestra verdadera identidad”.

Durante la dinastía Song abundaban en China las versiones hiperintelectualizadas del Zen que contribuyeron a la esclerotización tan criticada por Ying-an. Con respecto al conocimiento intelectual, Ying-an señala: “El viento del conocimiento intelectual termina congestionando tu nariz, embotando tu cabeza y llenándote de fiebre y temblores”.

La mayor parte de los obstáculos y dificultades denunciados por Ying-an están relacionados con las aproximaciones intelectuales o

antiintelectuales exageradas. El intelectualismo se halla presente en muchas actitudes académicas, literarias, estéticas y religiosas hacia el Zen, pero el error contrario consiste en creer que, al negar la supremacía del intelecto, el Zen constituye una disciplina antiintelectual.

Ying-an subrayó también que nadie debe acercarse al Zen movido por la idea de alcanzar privilegios, fama o reconocimiento. Según el Zen, todo es obra de la vanidad y ésta nada tiene que ver con la iluminación y constituye por lo tanto, un serio obstáculo en el camino.

La iluminación Zen se halla más allá de las palabras. Por ello, muchos maestros han sido famosos por utilizar métodos alternativos de comunicación; tácticas, en muchos casos, espectaculares entre las que destacan, por ejemplo, los gritos y golpes por sorpresa empleados por algunos maestros antiguos para producir determinados efectos en la mente de sus discípulos. Sin embargo, cuando estos métodos se imitan y utilizan indiscriminadamente, pierden su eficacia y se convierten en formas vacías desprovistas de significado. La literatura Zen está repleta de referencias a este fenómeno.

Así pues, para Ying-an los golpes y gritos con tanta frecuencia asociados al misticismo Zen nada tienen que ver con él. En lugar de ocuparse de doctrinas, expresiones literarias o representaciones teatrales, Ying-an recomendaba permanecer en “cierto estado durante las veinticuatro horas del día sin malgastar un sólo instante”, un estado que “debe mantenerse hasta llegar a un punto en el que no hay nada a lo que aferrarse ni sujetarse”.

Después, decía, debes “abandonarlo todo y permanecer vacío, silencioso, sereno y lúcido hasta que todas las interpretaciones, racionalizaciones, errores y confusiones del pasado dejen de irrumpir en tu mente y ya no ejerzan ningún poder sobre ella”. Ying-an también subrayaba la necesidad de una voluntad poderosa, porque, si bien resulta fácil contemplar la mente Zen, decía, se necesita mucha energía para poder utilizarla.

Los comentarios de Ying-an van seguidos de las prédicas de uno de sus sucesores, el maestro Mi-an. Según Mi-an, el Zen requiere ser “totalmente libre” y “estar completamente vivo”, pero eso sólo será posible si podemos vivir en el mundo sin que éste nos afecte. Afirmaba que todos nosotros poseemos esa capacidad de manera innata, pero muchos de los que tratan de actualizarla mediante el Zen son víctimas de los engaños de los falsos maestros. Cuando el estudio del Zen está motivado por el deseo de reconocimiento, advertía, nos hallamos mucho más expuestos a este tipo de engaños.

Mi-an enumera una serie de problemas típicos que obstaculizan, a pesar del estudio intensivo, el logro de la iluminación, y añade que estos problemas no sólo afectan a los principiantes, sino que influyen también sobre quienes tienen una experiencia básica del Zen. Según Mi-an, cuando

se realiza el Zen “el mundo y el Budismo vienen a ser una misma cosa” y que entonces “no hay nada externo que pueda constituir un obstáculo”.

Las enseñanzas de Xiantang, otro discípulo insigne de Yuanwu, siguen a las de Mi-an. Xiantang nos ofrece una explicación detallada sobre el conocimiento no discursivo, un conocimiento básico en el Zen. Para Xiantang, la comprensión está más allá de cualquier aspecto discursivo, pero no puede alcanzarse mediante la supresión de la razón, sino con el ejercicio de la atención más allá de nuestros sentidos ordinarios. Xiantang también decía que el origen de esta consciencia constituye, de hecho, la fuente de la “inmortalidad espiritual” a la que aspiraban los taoístas más preminentes.

No obstante Xiantang puntualizó que no es lo mismo experimentar esta consciencia no discursiva que utilizarla. “Los vislumbres momentáneos” seguidos de obsesiones presagian dificultades, decía, y utilizaba la metáfora clásica del “polvo de oro en los ojos” para describir los problemas derivados del apego espiritual citando, como es habitual, a los antiguos sobre los posibles modos de superar esta dificultad.

Xiantang destacó la importancia capital de romper los hábitos y condicionamientos compulsivos, subrayando la necesidad de ser consciente de las consecuencias de nuestras acciones. El dominio que se encuentra más allá de la tiranía de los estímulos externos se denomina en ocasiones, vacuidad o nidad, puesto que en ella se contempla la realidad con una mente vacía de todo tipo de conceptos.

Muchos maestros de la dinastía Song se ocuparon reiteradamente de los problemas derivados de las actitudes y las conductas ligadas a una comprensión imperfecta de la vacuidad. Un maestro posterior explicaba que el estado Zen de “ni bien ni mal” no significa que debemos confundir el bien con el mal, ni que podamos obrar mal sin sufrir las consecuencias. Significa, decía, que el bien y el mal no pueden afectarnos. Sólo entonces, afirma la enseñanza Zen, es posible distinguir el bien y el mal reales del bien y el mal imaginarios sin el sesgo subjetivo del condicionamiento.

Nuestro libro concluye con extractos de la enseñanza de Yuansou, uno de los maestros más ilustres del Siglo XIV. En aquella época, China estaba gobernada por los invasores mongoles que solían favorecer las escuelas tibetanas en detrimento de las chinas. Kublai Kan, nieto del famoso Gengis Kan que expandió la conquista de los mongoles hasta abarcar toda China continental, fue uno de los pocos mongoles que estuvo interesado en el Budismo Zen. Sin embargo uno de los escasos mongoles del Zen fue discípulo de Yuansou.

Yuansou perteneció a la cuarta generación de sucesores del gran Dahui y también estudió con uno de los últimos maestros pertenecientes a la línea de Hongzhi. Según se dice, Yuansou poseía poderes paranormales, y durante sus muchos años de enseñanza llegó a congrega a miles de discípulos. A pesar de que la mayor parte de sus enseñanzas escritas se

perdieron durante las guerras civiles de finales del siglo XIV, cuando la dinastía mongol de los Yuan se desmoronó sangrientamente, la historia nos ha legado gran cantidad de material, incluyendo una serie de cartas didácticas de las cuales procede nuestra selección.

Yuansou nos ofrece una detallada descripción de la esencia de la meditación Zen, mostrando los distintos términos que se han utilizado a lo largo del tiempo para referirse a la misma cuestión. Subraya también la naturaleza funcional de las enseñanzas budistas, destacando su gran diversidad, y enumera también una serie de aproximaciones generales al Zen, afirmando asimismo que la realización no se encuentra confinada en ninguna de ellas.

Yuansou confirmó también la omnipresencia de la experiencia Zen y explicó que su naturaleza elusiva es consecuencia de nuestro intento de apresarla. Cada vez que tratamos de apresar el Zen, éste termina apresándonos a nosotros. De este modo “la ceguera de aquellos maestros que cosifican al Buda, el Dharma, el Zen, el Tao, los misterios, las maravillas, los poderes y los estados, de una forma u otra, terminarán cosiendo tus labios, clavando tus párpados y apesadumbrando tu corazón”.

Al explicar los motivos para el uso de los métodos provisionales, Yuansou decía que “las diferentes enseñanzas y técnicas de los budas y los maestros Zen fueron concebidas para que podamos dar un paso atrás, retornar a nosotros mismos, comprender nuestra mente original, contemplar nuestra verdadera naturaleza y alcanzar así un estado de reposo, paz y felicidad absolutas”.

Yuansou afirmó que los hábitos nocivos que dificultan nuestra vida cotidiana todavía son más perniciosos en lo que respecta al logro de la percepción del Zen, una percepción que no puede ser alcanzada voluntariamente ni siquiera con la mejor de las intenciones. Es más, decía, tras las mejores intenciones pueden ocultarse los peores hábitos. Esta es una de las características más notables de los aficionados a la religión y a la espiritualidad, de quienes Yuansou decía que “vagarán continuamente con su equipaje a costas por los hogares ajenos en busca del Zen, del Tao, de los misterios, de los milagros, de los budas, y de los maestros. Si crees que ésa es la búsqueda definitiva, acabarás convirtiéndola en tu religión. De ese modo serás como quien corre a ciegas hacia el este para tratar de alcanzar algo que está en el oeste. Cuanto más corras, más te alejarás, y cuanto más te apresures, más tardarás en llegar”.

Yuansou también hablaba de la sencillez de la mente Zen despojada de pensamientos confusos y engañosos. Según él, la mente Zen es impersonal y no pertenece a una cultura o ideología determinadas. La discriminación subjetiva, el apego y el rechazo, advertía, hacen que la gente pierda su independencia y caiga bajo la influencia hipnótica de los “objetos”. De este modo, al igual que el resto de los maestros clásicos, toda la enseñanza de

Yuansou es un canto a la libertad, a la libertad de comprender, a la libertad de ser y a la libertad de vivir reflexivamente.