

# Relación Oriente-Occidente

## 2

### Budismo Zen

*Dokushô VILLALBA*

Maestro Zen. Valencia

El tema que nos reúne aquí es lo religioso en el umbral siglo XXI. Creo que es un buen signo el que en el ámbito académico se organicen conferencias de este tipo, es un buen signo de los tiempos. Efectivamente a finales de este siglo XX estamos observando, sobre todo en Occidente, el resurgir del sentimiento religioso, o más exactamente, del instinto espiritual o de la necesidad espiritual de los seres humanos.

#### LA MENTALIDAD OCCIDENTAL

Hemos llevado el racionalismo a sus cotas más altas y fruto de esto se ha desarrollado un pensamiento científico, que ha dado lugar a la puesta a punto de una compleja y sofisticada tecnología. El hombre occidental ha conseguido dominar grandes fuerzas de la naturaleza, cambiar el curso de los ríos, transformar el aire, el mar, etc. Hemos conseguido construir ciudades, que en principio nos parecen confortables.

Igualmente se ha descubierto un sistema político basado en estas premisas. Sin embargo nos damos cuenta de que algo sigue sin funcionar, de que en este camino se nos ha olvidado algo esencial. No es de extrañar que en estos tiempos, en que se proclama el fin de la historia, se estén abandonando los principios de solidaridad, de hermandad y de fraternidad. También en estos tiempos se está volviendo a una especie de pensamiento liberal salvaje, se extiende por todas partes aquello de que no hay futuro, del sálvese quien pueda...

En esta sensación de caos y de pérdida de raíces, surgen con fuerza las preguntas de

siempre, que laten en el fondo de nuestra conciencia como seres humanos; los interrogantes que ningún medio de comunicación puede conseguir acallar o narcotizar: quién soy yo, qué sentido tiene la existencia humana, etc. Es lógico que surjan muchas respuestas vividas a veces desde el fanatismo o el integrismo; respuestas que no son nuevas, sino que fueron dadas hace muchos miles de años pero que ahora vuelven a la luz y adquieren un nuevo significado. Así se explica la llegada del Budismo a Occidente. También asistimos a una globalización de la información de manera que lo que antes estaba muy alejado de nosotros ahora está más cerca.

El budismo Zen, que durante siglos ha estado relegado a Oriente, a principios de este siglo comenzó a llegar a Occidente. Hoy día cualquiera que entre en Internet puede buscar «Budismo» y encontrará montañas de información. Pero el Budismo no es un cúmulo de información, sino una experiencia existencial, a través de la cual nos situamos correctamente en relación con el universo, con la vida, y con la muerte. Por medio de él encontramos lo que llamamos nuestra auténtica naturaleza. Mi acercamiento al Budismo fue por curiosidad, no por interés intelectual; fue un acercamiento profundamente vital y existencial.

## **EXPERIENCIA PERSONAL**

Yo nací en Utrera, un pueblo de la provincia Sevilla, de la Andalucía profunda; mis padres eran jornaleros y analfabetos, pero yo tuve la suerte de ir a la escuela; comencé a aprender y a estudiar; como se me daba bien pues hicieron un esfuerzo para que continuara adelante; recibí una educación cristiana y católica en mi primera y en mi segunda infancia; desde muy joven tuve una especial sensibilidad hacia mi propio sufrimiento y hacia el sufrimiento de los demás, hacia el sufrimiento de todas las formas vivas sensibles. En mi hogar familiar había mucho sufrimiento, y yo trataba de descubrir sus raíces. Alentado por el deseo de ayudar a aquellos que sufrían comencé a trabajar con grupos de cristianos en los barrios marginados. Más tarde mis planteamientos comenzaron a radicalizarse. Estaba bien ayudar al necesitado, pero había que preguntarse cuáles son las causas de su pobreza, el por qué unas capas sociales viven en esas condiciones tan infrahumanas mientras otras poseen bienes materiales que malgastan. Fue entonces cuando entré en contacto con planteamientos marxistas.

Llegó un momento en que los planteamientos exclusivamente políticos o sociales no respondían ya a mis preguntas. Constaté que los ricos también lloran, es decir, que aquellos que tienen todos los bienes materiales también sufren; comencé a darme cuenta que la raíz del sufrimiento humano, no radica sólo en la privación de bienes materiales. Pasé una profunda crisis existencial; estaba muy perdido; no sabía qué sentido darle a mi vida. Un día cayó en mis manos un libro de filosofía oriental, sobre Yoga y acerca del Zen; al principio no entendía nada, pero algo quedó: aquel tipo de pensamiento era totalmente nuevo para mí, quedó como una semilla germinando dentro de mi subconsciente. Para mí, en aquella época, el Zen era todavía una especie de cosa muy exótica, una filosofía de un muy país lejano, que en realidad no tenía nada que ver con mi vida cotidiana.

En un momento determinado apareció por Sevilla un monje Budista Zen, que impartió, en la Facultad de Filosofía, una conferencia sobre el Zen. La verdad es que no entendí nada, pero éste monje nos invitó después al Centro que había abierto en Sevilla para enseñar la práctica de la meditación. Yo acudí y comencé a meditar; nunca se me olvidará la primera vez que me senté, en postura de meditación; al cuarto de hora me dolía absolutamente todo; sin embargo

aquello fue como una explosión atómica dentro de mi interior. Desde aquel momento comencé a practicar regularmente la meditación Zen y a penetrar en el mundo en la experiencia, que proporciona la práctica regular de la meditación Zen.

A partir de entonces tuve muy claro la orientación que quería tomar en mi vida. Por aquellas fechas un maestro Zen japonés que vivía en París, concedía unas ordenaciones de monje budista. Me marché a París y me ordené. Desde entonces mi vida ha estado y está totalmente dedicada a la práctica, al estudio y a la enseñanza del Budismo Zen.

¿Qué me ha aportado el Budismo Zen? Pues ahora cuando tengo hambre, como; y cuando tengo sueño, duermo; eso es lo que hace todo el mundo, ¿no?; pero, en realidad, la mayor parte de las veces, cuando estamos comiendo estamos pensando en otra cosa: en el antes o en el después... y así prácticamente no tomamos conciencia de que, en este instante estamos comiendo. Igual sucede en el momento de irse a dormir... Los disturbios del sueño, la angustia por el futuro, la nostalgia, el pensar en el pasado nos impiden vivir el instante presente; sin embargo, el presente es lo único que tenemos.

## **MENSAJE DEL BUDISMO ZEN**

El Zen es muy simple. La práctica del Zen básicamente consiste en sentarse y en sentirse; sentirse a sí mismo, como respuesta a qué soy yo. El Zen nos ayuda a trascender de la mente racional, no a negarla. El Budismo Zen no es irracional, es transracional, esto quiere decir que está más allá de la razón pero que incluye y no niega la razón. Cuando pensamos que podemos conocer la realidad y conocernos a nosotros mismos, exclusivamente utilizando parámetros racionales, estamos amputando la inmensidad de nuestro ser. ¿Qué somos? Es difícil definirlo de forma simple, pero podemos comenzar diciendo que somos cuerpo; todos estáis sentados en una silla o sobre una ventana o sobre el suelo o apoyados en algún sitio... sentís la ropa que oprime o que roza el cuerpo... sentís vuestra respiración; somos cuerpo: hígado, intestinos, estómago, pulmones, ojos... Somos conciencias sensoriales, porque este cuerpo no es una roca inerte sino algo que siente y que percibe... somos conciencia visual, auditiva, olfativa, táctil, gustativa...

Pero no sólo somos cuerpo y sensaciones; también somos actividad emocional: aquello que sentimos, nos causa atracción o rechazo; y a partir de la atracción y del rechazo nos movemos. La emoción está muy conectada con el movimiento; nos movemos hacia a aquello que nos emociona o bien huimos de aquello que rechazamos; somos seres emocionales, que experimentamos una gran variedad de emociones y de sentimientos.

Somos también mente, quiero decir, que tenemos capacidad de hacernos ideas; y esta mente racional, representativa y reflexiva nos diferencia de los animales, nos define como seres humanos. Pero no sólo somos mente conceptual, pues también somos espíritu o conciencia (capacidad de darse cuenta de lo que las cosas son y de cómo son). Uno de los problemas en la cosmovisión de la cultura imperante, es el excesivo hincapié que se hace en que somos mente racional, en detrimento de nuestras emociones y de nuestro propio cuerpo. La grave crisis que estamos atravesando es fruto de que hemos sido hipnotizados por la idea o el mito del progreso; todos vamos en pos de ese progreso, sin mirar en qué medios estamos utilizando; no nos damos cuenta hasta que punto dañamos nuestro cuerpo y el cuerpo del planeta tierra, que es el envoltorio o el soporte necesario para que nuestro cuerpo físico sobreviva.

En este sentido pienso que es muy importante ampliar nuestra conciencia de nosotros mismos, de nuestra identidad, para abarcar la totalidad. Mucha gente está despertando hoy día en Occidente, a través de la práctica de la meditación budista y del Zen. No en vano son cada vez más los lugares de prácticas que hay por todas las ciudades europeas. Es un signo de los tiempos; no se trata de que tengamos que estudiar extrañas filosofías orientales o que necesitemos volvernos muy exóticos.

El Budismo Zen, nos aporta una reflexión sobre nosotros mismos, sobre nuestra manera de ser y de vivir, sobre nuestras expectativas; nos enseña, por ejemplo, que somos gente que va a morir, que tenemos un tiempo limitado que va desde el nacimiento hasta la muerte biológica... cómo son los niveles más superficiales de nuestro ser: el cuerpo, la emoción y la mente. Nos invita a que utilicemos de manera correcta el tiempo que nos queda de vida.

Yo creo que el encauzamiento de la crisis actual sólo puede ser posible, a través de la recuperación de nuestros valores espirituales; aquellos que no se han dictado exclusivamente por el individualismo y por el egocentrismo o la lucha ciega por la supervivencia. Hay que descubrir el valor de la compasión, el valor que nos permita sentir a los demás como a nosotros mismos... De alguna forma estamos todos en el mismo barco, y nadie se puede salvar si otros se están ahogando; o nos salvamos todos o no se salva nadie. Hay que reconocer que cada vez estamos tomando más conciencia de que éste mundo es interdependiente y que nadie puede vivir exclusivamente por sí mismo.

Todos creemos ser un YO. Quizás sea la palabra que más repetimos a lo largo del día. Cuando decimos «YO» creemos que nos referimos a algo externo, pero el ego es una creación de la mente representativa, no es una realidad, es una idea. Por ejemplo, cada uno puede hacerse la idea de un árbol; de la misma forma la idea que tenemos de nuestro yo no es en realidad lo que somos. El ego se cree un individuo o una entidad autónoma e independiente, claramente definida en sus límites.

En este momento os preguntaría: el aire que está aquí en esta sala, ¿es YO o no?; parece que no lo es, puesto que está ahí fuera; pero, taparos la nariz y la boca y veremos cuánto tiempo dura el YO, es decir, nuestra independencia y autonomía... Lo cual indica que para que nuestra vida exista necesitamos respirar; nuestra existencia está en interdependencia con el aire; éste, que es «NO-YO», se convierte en YO justo cuando entra por las fosas nasales, como si un guardia fronterizo o un letrero le indicara: en estos momentos está usted entrando en la región del YO, con nombres y apellidos; después, al exhalarlo, otra indicación señalaría que está saliendo del YO. Igual sucede con la tierra; si ella no existiera, nosotros no podríamos estar aquí en esta conferencia... estaríamos por ahí flotando en el espacio; gracias a que existe la tierra, se da y existe también lo que llamamos YO. Esto es algo tan elemental que produce que hasta las culturas más primitivas vivan en armonía desde hace mucho tiempo. Pero nosotros, en nuestra veloz carrera hacia el progreso, casi lo hemos olvidado.

El Budismo Zen nos enseña a conectar con lo simple, con lo evidente, con lo que realmente es, y no con lo que nosotros creemos que es. A esta experiencia se le llama despertar o iluminación, según otros autores. Esto significa que, de alguna manera, estamos dormidos. Es muy difícil, además de inútil, hablar de Budismo Zen. Para explicarlo estamos utilizando el lenguaje verbal, la mente conceptual, y... la realidad no es ni verbal ni conceptual.

Ciertamente la verdad es inatrapable, pero sin embargo se puede experimentar. Cuando no tratamos de pensar, entonces se manifiesta tal y como es. La pregunta esencial sería: ¿Cómo es

posible? La respuesta es muy simple. (Da una palmada en la mesa que llama la atención). ¿Qué ha sucedido?... Esto no es la palabra, no es el sonido... ¡Esto es lo que es! A este respecto, me acuerdo de la historia de un niño de pueblo que fue a Madrid con la familia. Ante la Puerta de Alcalá el niño preguntó:

— Papá, ¿qué es eso?

El padre se quedó mirando y dijo:

— Pues «eso».

Llegaron a la Cibeles y el niño preguntó de nuevo:

— Papá, ¿qué es eso?

Y el padre volvió a repetir:

— Pues... «eso».

Y así durante todo el día. Por la tarde, cuando ya estaban cansados de caminar, el niño todavía volvía con sus preguntas y su padre con las mismas respuestas, hasta que la madre saltó desesperada y dijo al niño:

— ¡Cállate ya!, no molestes más a tu padre.

Pero el padre contestó:

— ¡Déjalo, mujer! ¡Déjalo que aprenda!

Este cuento de pueblo parece una historia Zen japonés. Con frecuencia, por mucho que hablemos o digamos, somos como el padre del niño... no estamos diciendo nada! La vida es un misterio, y por mucho que tratemos de protegernos de él —haciendo muchas ideas y creando muchos conceptos— no podremos penetrar en el corazón de este misterio. Los maestros Zen se han despertado a esto y lo han realizado. En el Budismo, la experiencia es clave y central, junto con la compasión y la vacuidad. Esta actitud significa que no podemos saber, ni verbalizar, ni teorizar; que no podemos crear ideas ni conceptos acerca de qué es esto o qué sentimos. En cambio sí podemos encontrar una manera de vivir en el seno de este misterio. Al fin y al cabo todos los seres humanos anhelamos lo mismo: la felicidad, la paz del corazón, la satisfacción... En una palabra, el goce que produce cuando, al terminar un día, entramos con el corazón en paz en la muerte o en el sueño nocturno.