

EL ESPÍRITU DEL ZEN

El Zen ha traído belleza y paz interior a las gentes de muchas naciones orientales. Ha inspirado un gran arte y suaves costumbres. Ha dado amplitud de mente y un corazón agradecido, promoviendo por doquier la afabilidad del espíritu y una fuerza de convicción. El Zen es parte de un legado impagable de sabiduría, y ha sobrevivido a los siglos, porque los hombres lo han hallado de apoyo vital en generaciones de temor e incertidumbre. Como ahora vivimos en el período más crítico que jamás se haya registrado en la historia, experimentamos una necesidad apremiante por una mejor y más profunda comprensión de la vida.

Trataré pues, de explicar en sencillas palabras qué es lo que el Zen significa para mí, no como sistema de credo abstracto, sino como una inmediata guía de conducta. La búsqueda eterna del hombre es hallar su sereno Yo, escondido en las profundidades de su eterno Ser. Hallar este Yo es descubrir el propósito de la existencia humana. Comprender este Yo, es conocer las leyes de la redención humana, y vivir en armonía con este Yo es gozar de una serena existencia. Así como la superficie del mar es agitada por los vientos, así también son agitadas las emociones y pensamientos de los hombres por las tormentas de la circunstancia. Pero la tempestad no llega a agitar las profundidades del mar, y en cada uno de nosotros yace una región de paz donde el Yo mora para siempre en bienaventuranza. Buda dijo del "Yo iluminado": es profundo, inmensurable, insondable, como el gran océano.

Para la mayoría de los estudiantes de la filosofía Oriental, el Zen es una extraña y austera escuela de auto-disciplina, acunada en el Oriente impenetrable, y completamente más allá de la comprensión del hombre Occidental. Parece ser una doctrina de contradicciones enseñada en enigmas. Sin embargo es el camino sencillo y directo que conduce a acabar con el sufrimiento. De esto Buda escribió: "Habiendo logrado serenidad, nos tornamos tranquilos de cuerpo, y tranquilos de mente".

La historia del Zen comienza hace más de 25 siglos, cuando Gautama Buda, estaba predicando a sus discípulos por los caminos polvorientos del Indostán. Un día el gran sabio de la India llegó a un lugar denominado "Pico de Buitre" y haciendo una rueda con los estudiantes les habló del misterio de la gran Paz. Mientras hablaba, un foráneo se le adelantó para hacer una ofrenda, e inclinándose ante el Buda depositó en sus manos, una gloriosa flor de loto color dorado. El sabio se quedó silencioso por un largo rato, contemplando serenamente a la hermosa flor. Al fin, uno de los discípulos se sonrió levemente, y el maestro dirigiéndose a él, le dijo: "Percibo que tú solamente has recibido la doctrina". Así, el darse cuenta del "modo sereno", fue

silenciosamente transmitido al corazón que aguarda del que buscaba la verdad.

No hay manera adecuada de definir al Zen, la palabra mismo significa "meditación abstracta". El Zen no es en verdad una religión, filosofía y ciencia como así interpretamos esos términos en el Occidente. Sin embargo busca la meta que todas éstas tratan de lograr. Es la experiencia inmediata de una existencia que va más allá de la mente, y por la cual todos los hábitos y actitudes del individuo pueden ser controlados y dirigidos a sus metas correctas, el conocer Aquello que es eternamente Verdad. Bodidharma fue el primer patriarca de la secta del Zen. En los comienzos del Siglo VI este severo monje budista, hizo la larga y peligrosa travesía de la India a la China. Sus enseñanzas lograron un profundo y duradero efecto en la cultura china, y a su tiempo fue transmitida al Japón, donde ha florecido desde entonces. De acuerdo a lo que dijo Bodidharma originalmente, el Zen es transmitido sin ninguna referencia a las Sagradas Escrituras, pero deriva de ellas. Es un darse cuenta basado solamente en una experiencia íntima, y no depende de instrucción oral o escrita. Se ocupa en su totalidad de la vida interior del individuo, y conduce a la comprensión de la propia naturaleza de cada uno. Debido a que el Zen no está basado en la autoridad de un maestro o enseñanza, debe resultar de descubrimientos que hacen las personas que reflexionan, cuando llegan a cansarse de las desgracias. Estos descubrimientos se llaman experiencias, y cada una de ellas nace de la que le precede, exceptuando la primera, que resulta sencillamente de darse cuenta que nos ha faltado el coraje y la comprensión para vivir vidas equilibradas.

Cada experiencia se comprueba al progresar, de manera que en ningún momento nos es requerido aceptar, idea o credo, que aún no hemos descubierto ser verdaderos. Así, en verdad, nos guiamos y nos conducimos nosotros mismos. Todo lo que necesitamos es sinceridad, y un poco de coraje, y éstos se tornarán más fuertes a medida que sentimos sus beneficios.

Nuestro descubrimiento de los valores prácticos del Zen, se desarrolla de acuerdo a un plan de diez pasos. La primera experiencia es una necesidad apremiante de comprender más de lo que ahora comprendemos. El segundo paso es la experiencia que nos es posible lograr de un grado de comprensión necesaria para nuestra seguridad interna. El tercer paso es el darse cuenta que la paz interior puede ser lograda solamente a través del correcto control de nuestros pensamientos y emociones. El cuarto paso es darse cuenta que no puede mejorarse el carácter sin auto-disciplina. Quinto paso: la vida mental, emocional y física puede ser traída bajo el control de un propósito "iluminado". Sexto paso: es darse cuenta que el control sobre los pensamientos y emociones puede obtenerse sin énfasis y tensión de cualquier clase. Séptimo paso: es la experiencia de que el correcto control, hace posible la condición de completa paz interior, reduciendo gradualmente el poder de los factores externos que alteran la paz interior. Octavo paso: es la experiencia de que a través de la quietud es posible tornarse receptivo a toda la belleza y sabiduría del Universo. Noveno paso: es la experiencia de que existimos eternamente en el espacio, y que la verdadera felicidad y paz del alma nos llega por la completa aceptación del Plan Universal y sus Leyes. Décimo paso: es la experiencia de que la consciencia pura, más allá de la voluntad propia, y auto-propósito, nos conduce a la unión con esa realidad innombrable.

El Zen empieza a tener especial significado para nosotros, cuando nos damos cuenta que la naturaleza nos ha dotado de todo recurso necesario para una serena existencia. Podemos ser seres

bien equilibrados. Todo lo que se necesita es una tranquila determinación, sostenida diligentemente. Eso se describe como "recto pensar", que conduce a la completa libertad mental. Cuando nos liberamos de la tiranía de nuestros propios pensamientos y emociones, descubrimos a la verdadera felicidad. Los viejos hoscos maestros del Zen tenían poca paciencia con los tontos. Ellos demostraban que todos tenemos el derecho de elegir. Y cuando elegimos vivir incorrectamente, también elegimos sufrir. No hay necesidad de tenerse uno mismo lástima, y no hay lugar para apiadarse de uno mismo en las enseñanzas del Zen. El jardinero tonto está triste porque tiene yuyos en el jardín, que solamente demuestran su negligencia. El jardinero sagaz, mantiene su jardín libre de malezas, y no tiene porqué estar descontento. Los yuyos no se van solos, ni las malas costumbres se corrigen solas.

El Zen es una doctrina de acción directa, la clave es el Ahora. Este es el momento en que podemos obrar. Pero Vd. me dirá "este momento ya pasó, aún así hablando, el Ahora, se pasa al pasado". Sin embargo, el Ahora nunca puede ser el pasado. El tiempo pasa pero el Ahora se queda siempre con nosotros. El hombre es un ser que solamente puede vivir Ahora, todo lo demás es una invención psicológica. Lo que llamamos el pasado, es sencillamente el recuerdo que el hombre tiene del pasado Ahora. Lo que llamamos el Futuro, es la esperanza que tiene el hombre del futuro en este momento Ahora. Somos no-contemporáneos, solamente porque nos atamos a algo fuera de nosotros: El tiempo. Y el tiempo se torna el tirano más grande en nuestras vidas. Algunos dirán que necesitamos la instrucción moral del pasado, y el incentivo de la esperanza en el futuro para impelernos a adelantar en la vida. El Zen no descarta del todo el pasado y el futuro, pero insiste en que la sola razón por la cual nos apoyamos tan pesadamente sobre ellos, es porque el presente es un vacío. Haz el presente dinámicamente correcto, y aquello que fue bueno en el pasado perdurará y lo demás cesará. Haz correctamente el presente y aquello que es necesario para el futuro vendrá. ¿Pero cómo puede el individuo liberarse del ayer y del mañana, para que pueda vivir Ahora? El Zen contesta esto con el concepto de la dinámica aceptación.

Generalmente pensamos en la aceptación como un resignarse a lo inevitable, significando que debemos aguantar nuestras cargas con triste dignidad; pero en la dinámica aceptación del Zen, hay un fuerte elemento de actividad. La palabra dinámica implica una cierta ansia, como de una criatura explorando el mundo del saber; es aceptar que todo el programa es positivo. Pues es un movimiento hacia el mejoramiento de uno mismo. La aceptación dinámica, interpretada por el Zen, es una aventura en aceptación. Es el descubrimiento de no sólo lo que necesitamos saber, sino de lo que queremos saber. Nos provee con más sabiduría y comprensión, dándonos el poder de vivir vidas más ordenadas y placenteras.

Hay también un Zen de la correcta observación, y éste revela lo que debe ser aceptado, fortalece la resolución y la comprensión. Aprendemos a su debido tiempo, que el medio de la Ley Universal siempre es el mejor camino. Comprender esta noble ley, es ser sabio, y obedecer esta ley es ser virtuoso. A través de la serena práctica de la correcta observación, nos tornamos más atentos a los acontecimientos diarios, descubriendo la verdad, no en lo extraordinario, sino en lo corriente.

La aceptación del Zen nos permite actuar con sencillez, desenredamos de complicaciones.

Cuando aceptamos los cambios de la vida, como nos son revelados por nuestros sentidos de percepción, logramos una nueva relación con la vida. Todos los procesos naturales van hacia el cumplimiento de sus propósitos con magnífica certitud.

La naturaleza en su asombrosa obra sostiene una infinidad de actividades diversas, pero jamás en verdad es complicada. La complicación yace en nosotros; y resolvemos esta complicación, por la sencilla y bondadosa voluntad de ser, y con amor aceptar las realidades obvias, que están dentro de nuestra comprensión. Hay un poder misterioso que resuelve, que se allega a nosotros cuando aceptamos lo correcto del propósito divino. No es fácil, sin embargo, hacer esta aceptación con sentido, sino hemos logrado un estado de quietud interior. Y esta paz interna, es algo que parece ser especialmente difícil de encontrar en nuestra manera de vivir.

Estamos constantemente rodeados por el ruido de tránsito o industria. Confundidos por las demandas de amigos y adversarios, y cargados con obligaciones y responsabilidades. En el medio de este torbellino cada uno de nosotros deberá hallar su camino, hacia una quietud de espíritu. Primeramente hemos de recordar que no es necesario hacernos de esta confusión, porque existe alrededor nuestro. Podemos movernos a través de ella y más allá de ella, hacia valores que siempre perduran. El discípulo del Zen logra esto con una sencilla declaración que merece nuestra más ponderada consideración. Enfrentando la turbación mundana, él dice, "Esto no soy yo, y porque no es yo, no puede molestar mi conciencia a no ser que yo lo permita".

A través de la aceptación, poco a poco nos vamos dando cuenta de las lecciones de la vida, y más que nada, qué es lo que significan estas lecciones para nosotros. Nos vamos dando cuenta de las realidades de estas leyes, y principios, operando eternamente en el mundo que nos rodea y en el mundo dentro de nosotros. A través de estos descubrimientos, llegamos a tener una base sólida de fe. Aprendemos a amar leyes que antes teníamos. Sentimos el Universo como hermoso y legítimo, y hallamos esa seguridad que llega a aquéllos que hallan refugio en la Ley. La práctica del Zen por consiguiente, nos ayuda a vivir en la ley, y finalmente en perfecta fe, permitir que la ley nos mueva a nosotros, de acuerdo a su voluntad.

Para comprender las leyes que gobiernan la vida, debemos aceptar el concepto Zen del movimiento Universal. El movimiento se revela siempre a través del cambio y como el movimiento es eterno, el cambio es inevitable. El hombre es un ser que eternamente cambia en un mundo que cambia eternamente; sin embargo con su mente él teme y rechaza el cambio. La comprensión Zen, nos ayuda a enfrentar los cambios de la vida con gracia y esclarecimiento. En nuestro diario vivir este concepto de movimiento nos da una nueva perspectiva de la vida, y aunque no signifique un cambio obvio en lo que hacemos, sí significa un cambio en la actitud detrás de lo que hacemos.

Si creemos en un Universo cambiante y si creemos que es perfectamente correcto que las cosas cambien, nos liberamos del desesperado esfuerzo de prevenir experiencias que no pueden ser impedidas. Una manera de comprender el movimiento en lo que se aplica a nuestras cosas, es de acordarse de la manera en que vivíamos hace 20 ó 30 años atrás, la casa en que vivíamos, las personas que conocíamos y las normas que formaban nuestras amistades y familiares. Así

visualizando aquellos días, vemos muchas caras en nuestra mente, que ya no están con nosotros en este mundo. Situaciones que se han deshecho y desaparecido. Viejas casas que han sido volteadas para dar lugar a auto-pistas, jardines tranquilos donde ahora yacen grandes edificios. Día tras día, el irresistible movimiento de la vida ha llevado a cabo estos cambios. El Zen indica que en esta esfera mundana lo nuevo tiene que llegar, y lo viejo tiene que irse, pues no hay nada incambiable, sino cambio en sí.

Así como el monje Zen se acuerda de caras que ya no ve, se da cuenta que un día su cara estará entre las que ya no se ven. No se entristece por este pensamiento, pero lo acepta con perfecta fe, como correcto, necesario y bueno. Este constante aparecer y desaparecer de las cosas, no es un espectáculo sin fin de tristezas y pérdidas, pero es evidencia continua del perfecto cumplimiento de la Ley Universal. En un mundo de eterno movimiento, el hombre no puede quedarse parado, en una tierra con todas sus criaturas, que se mueve a través del tiempo y espacio, de un comienzo desconocido hacia un fin desconocido. Está en un estado de siempre lograr aquello que aún no ha llegado a ser, y siempre dejando atrás aquello que ya logró. El hombre crece porque el ser dentro de él crece y este Ser se torna un poquito más sabio cada día. Estaría en una triste condición, si el ritmo de la vida no le impulsara a moverse en el camino que lleva más allá de las estrellas.

Las filosofías Occidentales, han considerado por lo general, al ego o ser, como una consciente y permanente entidad a la cual ocurren todas las experiencias. De esa manera, el mundo alrededor del hombre cambia siempre, pero el ser interior está siempre igual. Tal concepto lleva naturalmente, a una actitud agresiva —hacia la vida. El énfasis es sobre el logro individual, aún a expensas del bien común. Siendo capitán de su destino, cada hombre con toda artimaña a su disposición, trata de timonear su pequeño barco hacia un puerto albergado a través del revoltoso mar de la vida. En la mayoría de los casos, sin embargo, el viaje termina en una confusión psicológica, que se puede asemejar a un mareo cósmico. Hay algo de triste en esta idea. de un solitario superhombre, en desesperado esfuerzo por adelantar sus propósitos: en un Universo que ni puede conquistar ni comprender.

El Zen no acepta el concepto de un ego fijo e incambiable. Lo que llamamos el ser es la suma de nuestras propias experiencias que constantemente se van desarrollando. No somos los mismos de hace 10 años, o aun de ayer. Porque somos parte de una fuerza viva en movimiento, el movimiento de conciencia no tiene límites fijos, siempre estamos libres para ajustarnos a situaciones nuevas. Logramos paz mental, reduciendo las demandas del ego, y relajándonos y alejándonos de la presión de esos propósitos que nos predisponen al dolor y problemas. En vez de pensar del ser, como dividido de todos los otros seres, es ser más sagaz reajustar nuestro pensar y buscar medios de unirnos y ser uno con el eterno movimiento de toda vida, a través del tiempo y espacio.

Hay una tendencia de asumir que todo cambio lleva a la muerte, y que más allá de la muerte, hay sólo incertidumbre. En el pensar Zen, sin embargo, la muerte no es el fin. Sino el librarse de la restricción contra el cambio; es la libertad, la restauración del movimiento. El ser, que una vez más se libera de la barrera temporaria del "situarse" que retorna al estado infinito del espacio que es su hogar natural.

Si por consiguiente, aceptamos este concepto Zen, lograremos sobreponernos a uno de los grandes obstáculos para la paz mental. Nos daremos cuenta que el cambio es el portal de la oportunidad infinita, el liberarse de viejas limitaciones, que nos traen nuevas amistades y nuevas experiencias. El Zen nos enseña también, que la naturaleza mental no es el fiel sirviente de alguna entidad inmortal que yace encerrada dentro de nosotros, la mente humana es una bendición mezclada, resiste el cambio, cae en caprichos, recuerda viejos rencores, y nos ata a las opiniones erradas del pasado. Cada persona tiene una mente, hay igual número de proyectos privados en el mundo. Y cuando todos tratan desesperadamente de imponer sus deseos sobre los demás, el resultado es frustración y descontento.

En Zen, la tolerancia no es la mezquina admisión que los otros puedan tener razón, sino una clara realización, que nosotros podemos estar equivocados. El místico Oriental se da cuenta con plenitud que el único reformador que es popular, es el que se está mejorando a sí mismo. Podemos eludirnos de las consecuencias negativas de la voluntad propia, interés propio, y auto-commisericordia, únicamente si nuestro instrumento mental está correctamente disciplinado. Lleva una porción de coraje lograr separarse de la tiranía del centralizarse alrededor del ser, pero la victoria vale la pena lo que cuesta.

De manera que la mente funcione correctamente, debe ser traída bajo la disciplina del propósito Universal. Los sabios antiguos nos han dado la fórmula: Si el cuerpo no es controlado, las emociones no pueden ser reguladas. Si las emociones no son reguladas, la mente no puede ser gobernada, y si la mente no puede ser gobernada, no puede haber liberación del sufrimiento.

Así, debemos cambiar constantemente hacia lo mejor, si deseamos vivir en armonía con el propósito Universal. Que tenemos el poder de cambiar, es en verdad el secreto de nuestra salvación, y por este poder debemos estar siempre agradecidos.

Hace mucho tiempo, un código práctico, dando las reglas básicas para la conducta iluminada fue dado al mundo. A medida que avanzamos a través del camino de la disciplina., este código nos ayudará a comprender la dignidad serena de la vida Zen. Se ha escrito: la base de la seguridad personal, es la armonía. Cuando los individuos cultivan la amistad entre ellos, la concordia resultante hace posible la inmediata solución de todos los problemas, y el rápido avance de todos, cuando los hombres trabajan unidos... ¡qué no puede lograrse!

Cuando el supremo objeto de la fe es noble, suficiente y aceptable, provee un refugio en el corazón contra toda corrupción. Reverencien, por consiguiente, esta justa ley, y así obrando, revelen la nobleza de sus propios caracteres y de sus convicciones. Que el significado de la conducta honorable sea considerada con profundidad, todas las cosas han de ser hechas en honor y por honor, o no perdurarán.

Si las personas observan buena fe unas con otras, ningún desastre debe ser temido. Es correcto constantemente tener presente, las virtudes y habilidades de los demás. Estad siempre alerta, por consiguiente, que no se desperdicie ni la habilidad ni la sabiduría, porque Vd. no lo ha observado en otra persona. Estén contentos cuando es su privilegio recompensar a otro, porque lo merece. Todos los hombres deberán vivir y pensar moderadamente, para que no sean inspirados a avanzar sus propiedades explotando los privilegios o tratando incorrectamente a otros. Tratad

con imparcialidad y con rectitud de corazón a los que les rodean, y no se dejen influenciar por los bienes y los honores mundanos de sus asociados. Si ocurre que envidiamos a otros, ellos a su vez serán estimulados a envidiarnos a nosotros. Los resultados malos de estas envidias son sin límite. Busquemos diligentemente aquellos de más inteligencia que la nuestra, pues ellos son los protectores del bien común. Tened cuidado por consiguiente, de apreciar a aquellos que lo merecen.

Puede ocurrir que nos contengamos de ayudarnos mutuamente por motivos egoístas; esto conduce a muchas dificultades, y debilita los lazos de la amistad entre los hombres. Cuando hablamos, es bueno expresar, pero nunca con intento de impresionar; las palabras son mensajeros, no soldados. Cuando hablamos de lo que hicimos, hablamos de lo muerto. Cuando hablamos de lo que haremos, hablamos de lo que no nació aún. Revelemos el presente por la conducta, y no por palabras. Jamás hemos de demandar lo irrazonable, y siempre mostrar interés por la felicidad y seguridad de aquellos que nos rodean. Es una seria falta ser descuidados con el humilde.

Cómo podemos adjudicarnos el poder distinguir entre lo absolutamente correcto de lo absolutamente incorrecto; somos uno con el otro; el sabio y el tonto, como un anillo sin fin. Si, pues, otros dan lugar a su ira o resentimiento, hemos de temer más nuestras faltas y estar ansiosos de corregirlas, que cambiar la manera de ser de otros.

A primera vista, estas viejas normas, con su énfasis sobre las virtudes básicas de la correcta conducta, pueden parecer no especialmente profundas. Pero recordad que el Zen es un camino de acción inmediata, por vía de la cual la conducta lleva a la iluminación. No es un camino para el desilusionado, un escape para el neurótico o una fascinante aventura para el intelectual aburrido. Es un camino recto que lleva a la solución de los problemas de la ignorancia humana y la infelicidad. El Zen comienza con el más sencillo y difícil de todos los códigos, el código del auto-control. Aunque la maestría del Zen es la labor de toda una vida, la experiencia del Zen es posible a cualquier individuo, que es capaz de lograr tranquilidad de corazón y mente. Lo que es más necesario es una continua aceptación de la eterna belleza y sabiduría del mundo y dentro de nuestros corazones. Así como el carácter del Zen se fortalece dentro de nosotros, experimentamos una hermosa hermandad con todo lo que vive. En esa perfecta quietud que es la verdadera meditación, nuestra fe es renovada y sabemos con certidumbre de conciencia, el propósito de nuestra existencia y nuestro lugar en el Plan sin tiempo.

El espíritu del Zen confirma esta certidumbre de lo bueno, que ayuda a la vida a ser un amigable y pacífico recorrer de años. Liberando a la mente de la carga de pequeños pensamientos, hay más tiempo y energía para el logro de cosas que tienen más valor. El corazón ya no se inquieta por el temor y el remordimiento, y puede gozar de la rica experiencia de la verdadera amistad y afecto. Es natural que el pájaro cante y que la flor florezca, y es igualmente correcto que nosotros brindemos felicidad a nosotros mismos y a otros.

Hay una antigua leyenda de una monje santo que solía caminar por el bosque y por donde pisaba, crecían violetas. Que algo de este misterio nos toque a cada uno. Que nuestros caminos a través de los años estén marcados con la belleza del alma, que no sólo es muestra de nuestro

logro, sino guía de los pasos de los que vienen detrás.

Vivir en concordia con nuestro vecino, compartir la benévola sabiduría del cielo y de la tierra, estar impulsado a servir lo bueno y enfrentar todos los cambios con serenidad y esperanza; vivir así, cada día, es morar en el Espíritu del Zen.

A manera de Prólogo, la siguiente transcripción está extraída de un disco en 33-1/3 r.p.m., donde el autor, Manly P. Hall hace una reseña del Zen como una filosofía de vida simple y feliz.