

Lluís Nansen Salas

DHARMA
ZEN

El ojo de la maravillosa revelación

EDICIONES
INVISIBLES

Si alguien te pregunta qué es el Zen,
no hace falta que abras la boca para contestar,
muéstrale solo la postura de zazen.

Soplará el viento de primavera,
y la flor del ciruelo se abrirá.

DAICHI

1. Introducción

Desde el día en que con unos amigos fundamos el centro de meditación en el altito de una tiendecita en el barrio del Born de Barcelona, ha llovido mucho. Actualmente, en el *dojo* Zen Barcelona Kannon hacemos introducción a la meditación casi cada semana, y con los años son muchos los que han pasado por aquí. Siempre nos gusta explicar qué hacemos, tanto a los que solo quieren saber algo sobre qué es el Zen, como a los que después continúan. De este contacto directo con la gente han nacido cursos y talleres orientados precisamente a explicar la práctica del Zen, de una manera clara y sencilla, para que todo el mundo, sea cual sea su bagaje, lo pueda comprender y seguir.

Uno de los propósitos del centro es ofrecer a los vecinos de la ciudad de Barcelona y alrededores la meditación diaria, por

la mañana y por la noche, durante toda la semana. De ahí surgió la necesidad de ofrecer un curso de meditación zen, para resolver dudas y dificultades que planteaban tanto principiantes como veteranos. Este curso fue, poco después, la semilla de *Meditación zen. El arte de simplemente ser*, una recopilación de artículos y de las clases que querían dar respuesta a las inquietudes y preguntas de los meditadores.

Una cuestión frecuente era cómo llevar la meditación a la propia vida, al trabajo, a los estudios, a las relaciones personales. Muchos se preguntaban cómo extender la calma y la serenidad de la meditación en los entornos exigentes de la actividad cotidiana en la que nos vemos inmersos. Ello nos llevó a enseñar la práctica de la atención plena en un curso de Mindfulness Zen, y este curso a su vez fue la semilla de *Mindfulness Zen. La consciencia del ahora*, una revisión del mindfulness que recupera la práctica tradicional desde el enfoque del Zen.

Ha sucedido lo mismo con el libro que tienes en tus manos. *Dharma Zen. El ojo de la maravillosa revelación* está basado en los talleres de un curso del mismo nombre. Los talleres del Dharma se desarrollaron a partir de los encuentros que llevamos a cabo algunos domingos por la tarde. Comentamos un texto de un maestro zen, o de una enseñanza de Buda, y contrastamos la experiencia que cada uno tiene de la práctica con lo que dicen los antiguos maestros. Los talleres siempre empiezan con una meditación sentada, zazen, porque en el Zen entendemos que el zazen es como un ojo que nos permite ver nuestra verdadera naturaleza, nuestro interior, nuestra mente. Por lo tanto, antes del coloquio nos sentamos en zazen para abrir este ojo, y debatir después con una mente serena.

Esta es una selección de textos y comentarios de estos talleres¹ que recoge textos fundamentales de la escuela del Zen Soto, como el Sutra del Diamante, el Poema de la mente de la fe (*Shinjinmei*) de Sozan (siglo VI), o el *samadhi* del espejo brillante (*Hokyo Zanmai*) de Tozan (siglo XI), y especialmente una recopilación de textos del *Shobogenzo* de Dogen (siglo XIII), con algunos de sus capítulos más brillantes, como el *Genjo Koan* y el *Zazenshin*, y otros que ofrecen una visión sobre el tiempo, la existencia, la mente y la budeidad. He añadido también obras puente con nuestros días, el *Jijuyu Zanmai*, de Menzan (siglo XVIII) y un fabuloso texto sobre *Mushotoku* de Taisen Deshimaru (siglo XX); todo ello amenizado con enseñanzas del propio Deshimaru y de Roland Yuno Rech, en las que se basan mis comentarios.

Estos textos no son traducciones literales. Están contruidos a partir de traducciones comparadas del inglés, el francés y el español, según cada caso. Y más que una traducción, se ha hecho una restauración de su significado, a partir de la propia experiencia de la práctica del Zen, tal y como la entendemos hoy. En algunos casos, texto y comentarios se mezclan. Hemos priorizado la función pedagógica de los textos, de manera que, a veces, en lugar de dejar una frase críptica y un comentario para explicarla, hemos fusionado texto y comentario en una frase legible y comprensible. El propósito es que el lector, sin ser un erudito, sea capaz de comparar su propia práctica con lo que dicen los antiguos maestros zen. En algunos casos, los textos antiguos no están completos, sino que son los fragmentos utili-

1. A excepción del Sutra del Corazón, que podéis encontrar comentado en mi anterior libro, *Mindfulness Zen. El arte de simplemente ser*.

zados en los talleres y enseñanzas, siempre seleccionados con finalidad didáctica, que priorizan la comprensión fluida, se enfocan en lo más esencial y permiten que su belleza nos imbuja del fabuloso espíritu de estos antiguos maestros.

En el Zen, la meditación sentada está siempre presente. Zazen es lo que confiere la visión profunda de la realidad, que describen todos estos textos y sutras, y por lo tanto lo hemos de tener siempre presente para entenderlos. Hasta tal punto es así que, si practicamos zazen regularmente, entenderemos cosas que, en caso contrario, se nos escaparían o nos pasarían por alto. Por lo tanto, animo al lector, si todavía no lo hace, a mantener una práctica regular de la meditación zazen acompañando a la lectura de este libro, y con seguridad descubrirá en su propia mente evidencias y sutilezas que no hubiera imaginado antes.