

# ¿Qué es el Zen?

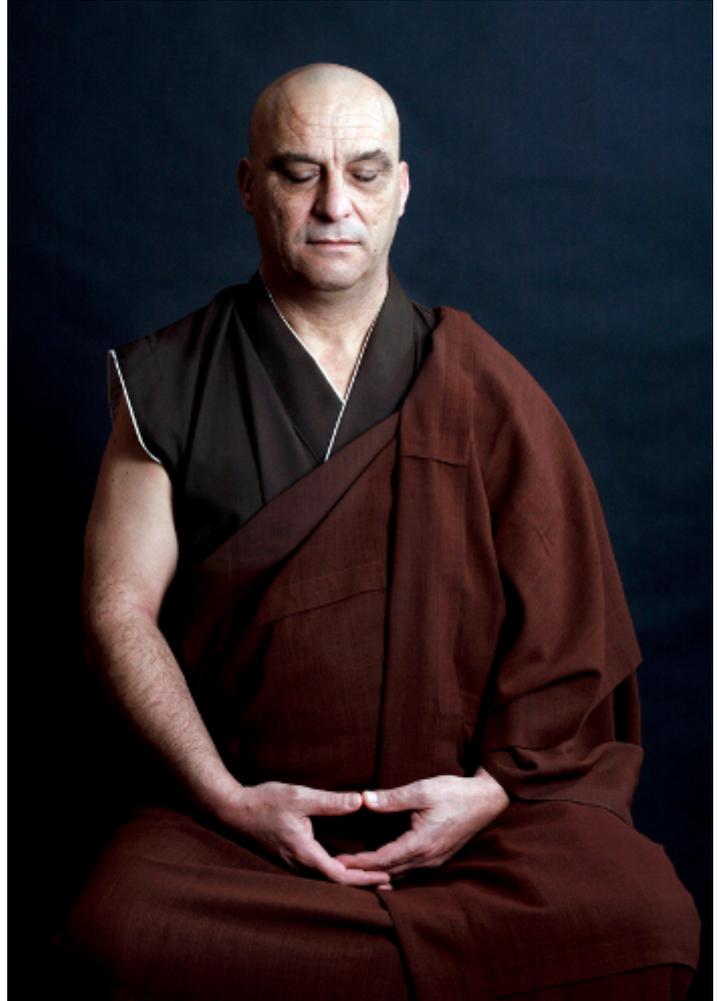
por Dokushô Villalba | Extraído de: ZEN EN LA PLAZA DEL MERCADO

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

Pero ¿qué es realmente el zen?

Zen es un término japonés que designa a una de las principales escuelas del budismo. ¿Es, pues, el zen una religión? Depende de lo que se entienda por "religión". Muchos de los estudiosos de la fenomenología de la religión afirman que el sentimiento religioso surgió en la humanidad primitiva al mismo tiempo, y de forma indisociable, que el surgimiento de la conciencia individual. La paulatina irrupción de conciencia individual (en la que es posible ver el trasfondo de lo que algunas religiones llaman el "pecado original") va irremediamente acompañada por la angustia del yo separado. Esta angustia podría representar la "caída" y la "expulsión" del paraíso de la fusión inconsciente con la Unidad Fundamental. El término "religión" procede del latín *religare*, "volver a unir": la religión es lo que vuelve a unir la conciencia individualizada con la Unidad Fundamental en una experiencia de fusión consciente. En este sentido, el budismo zen es una religión, una práctica unitiva gracias a la cual la conciencia individualizada vuelve a integrarse en la Totalidad.

Sin embargo, en Occidente el término "religión" se encuentra muy devaluado, tal vez debido a los innumerables sufrimientos y obstáculos a la evolución histórica que las grandes religiones teístas han provocado en el pasado y en el presente. Muchos occidentales



modernos entienden por religión un conjunto de prácticas rituales, o un sistema doctrinal basado en dogmas de fe que deben ser aceptados por su supuesto origen sobrenatural. En este sentido, el budismo zen no es una religión al uso.

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

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

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

¿Es el zen una filosofía? La experiencia espiritual del Buda Sakiamuni y de los maestros zen de la antigüedad y de la actualidad se ha manifestado a lo largo de la historia en forma de sistemas filosóficos tendentes a expresar la riqueza y la profundidad de su experiencia. La expresión conceptual de nuestras experiencias forma parte de la naturaleza humana. No obstante, la filosofía zen no surge de la especulación intelectual ni de una lógica arbitraria ni de presupuestos adoptados por la fe, sino que constituye un intento de expresión de la experiencia espiritual, la cual, por su propia naturaleza, se halla fuera del alcance de las redes del intelecto. Por lo tanto, la expresión filosófica del zen no debe ser considerada como un cuerpo doctrinal dogmático sino como un dedo que señala la luna: dirige nuestra atención hacia la experiencia real que se encuentra más allá de las palabras y de cualquier sistema filosófico.

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

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

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

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

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

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

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

*(Este es un extracto parcial, para leer el texto completo obtenga el libro: Zen en la plaza del mercado )*

---

**Fuente:** *Dokishô Villalba*. ZEN EN LA PLAZA DEL MERCADO (Kairós, 2016)