

Zazen, la revolución interior

Carlos Veiga Martínez



Doctor en Psicología. Universidad del País Vasco. Especialista en Psicología Clínica. Monje Zen discípulo de la maestra Bárbara Kosen.

Recibido: 26/03/2019

Aceptado: 11/04/2019

RESUMEN

En el presente texto se recorre brevemente la historia del Zen en Europa desde la perspectiva de la escuela Soto Zen y el linaje del maestro Taisen Deshimaru. Se hace también una aproximación sucinta a la relación entre Ciencia y práctica de la meditación Zen, aclarando los puntos de confluencia y los aspectos propios de la práctica del Zen.

Palabras clave: zen en Europa, zazen, neurociencias, meditación, Taisen Deshimaru.

Zazen, the inner revolution

ABSTRACT

In the present text, the history of Zen in Europe is briefly reviewed from the perspective of the Soto Zen school and the lineage of the Zen master Taisen Deshimaru. It is also a succinct approach about the relationship between science and practice of Zen meditation, clarifying points of confluence and the aspects of Zen practice.

Keywords: zen in Europe, zazen, neurosciences, meditation, Taisen Deshimaru.

BREVE HISTORIA DEL ZEN EUROPEO

La historia del Zen en nuestro continente empieza necesariamente con la historia del maestro Taisen Deshimaru (1914–1982), un monje Zen que viajó del este hacia el oeste en 1967. Taisen Deshimaru nació y creció en una familia tradicional del Japón, y en su autobiografía(1) se presenta a sí mismo como una persona con grandes inquietudes espirituales desde su juventud. Esas inquietudes le llevarían a una búsqueda que culmina con su encuentro con el carismático Kodo Sawaki, el único maestro con el que Taisen Deshimaru practicó el Zen, y del que recibió la ordenación de monje cuando el maestro Sawaki estaba en su lecho de muerte, en el año 1965. Sawaki Roshi le dio su Kesa (hábito de monje), su cuaderno de notas, su zafu y un nombre de monje: Mokudo Taisen, Gran Sabio del Vestíbulo Silencioso. Y con este legado Taisen Deshimaru viajó en el tren transiberiano hasta Europa con el propósito de transmitir la práctica del Soto Zen tal y como la había recibido de su maestro, a la vez que actualizada en un nuevo continente y en una cultura muy distinta a la cultura en la que se originó el Zen. Corría el año 1967 cuando el maestro Deshimaru, invitado por un grupo francés de macrobióticos – vegetarianos, se instaló en París. Sus primeros años fueron difíciles, vivía en el sótano de una Ecotienda, practicaba zazen solo, y daba masajes Shiatsu para ganarse la vida, viajaba por toda Francia dando conferencias, hablando en el “broken english”

con el que se comunicaba, y poco a poco más, algunos discípulos empezaron a practicar el Zen junto a él. Más tarde el maestro Deshimaru empezó a organizar retiros de zazen (Sesshin) en Val d'Iser (Francia), hasta finales de los años setenta, en que fundó el primer Templo Zen en Europa, la Gendronnière, a donde acudían a las Sesshin y campos de verano (Ango) practicantes de todo el continente.

En 1982 fallece el maestro Deshimaru y toma el relevo el núcleo de sus discípulos y discípulas, la primera generación de monjes y monjas Zen europeos. Entre esas discípulas se encuentra Bárbara Richaudeau Kosen.

Bárbara Richaudeau nació en 1951, estudió Historia y Arqueología en la Universidad de la Sorbona, y también escultura y modelaje, durante los años convulsos del París de finales de los sesenta. Es en esa época cuando se encontrará con su único maestro, Taisen Deshimaru, del que recibe la ordenación de monja Zen en 1975. Tras la muerte del Maestro Deshimaru, Bárbara Kosen dirige el Dojo Zen de Ginebra durante ocho años, y en septiembre de 1993 recibe la Transmisión del Dharma de manos del Maestro Kosen Thibault. Entonces se traslada a Madrid, donde en 1994 funda el Mokusan Dojo y la Asociación Zen Taisen Deshimaru. Buscando un lugar apropiado en el cual desarrollar la Práctica en la acción, en el año 2001 erige el Templo Zen Shorin-ji, el Bosque del Despertar, bajo los riscos de Gredos en un bosque de la comarca de la Vera



Shorin Ji Zazen

(Cáceres) para continuar difundiendo el espíritu de la Vía y la práctica de Zazen. En este lugar la directa manifestación de los fenómenos o cambios de la Naturaleza y la íntima vivencia del trabajo físico cotidiano (Samu) se entremezclan familiarmente con la práctica diaria de zazen, la maestra Kosen actualiza la enseñanza que recibió de su maestro, junto a su Sangha (comunidad budista). En el Templo de Shorin-ji se celebran mensualmente retiros de zazen (Sesshin) y tres campos de verano a lo largo del mes de Agosto (Ango). Bárbara Kosen es la legítima sucesora en el Dharma del maestro Deshimaru, y transmite y protege su legado en España enseñando el Zen a todos aquellos que se acercan a su Templo, manteniendo fresco el espíritu de la Vía, preservando las huellas de los antiguos y renovando su práctica a día de hoy en el Bosque del Despertar(2).

ZEN, CIENCIA Y SALUD

Si bien el budismo Zen parte de la experiencia del despertar de Shakyamuni Buda en la India hace veinticinco siglos, su viaje a través del tiempo y los diferentes lugares del mundo ha hecho que esa experiencia se haya actualizado en cada generación, en cada lugar del planeta, en cada cultura, haciendo del Zen algo siempre fresco, vivo, no estancado.

Cuando Taisen Deshimaru Roshi llegó a Europa se encontró con una nueva cultura, un nuevo contexto, mucho más racional, en el que el discurso de la ciencia tiene un gran peso en la mentalidad. Y Deshimaru Roshi no dudó en emplear ese lenguaje para acercar la experiencia del Zen a los occidentales. Este esfuerzo del maestro Deshimaru por acercar el Zen a la mentalidad occidental dará lugar a una serie de publicaciones: La práctica de la concentración(3), Zen y autocontrol(4), que publica junto al médico japonés Y. Ikemi, que expone, ya en su primera edición de 1985 en inglés, un método de autorregulación del sistema nervioso autónomo, y Zen y cerebro(5), que publica junto al neurocientífico francés Paul Chauchard. En estos textos se plantean relaciones entre el tono muscular de la postura, la respiración y la concentración "sin objeto" de zazen, y cambios en el funcionamiento cerebral, en estructuras profundas como el tálamo y en la responsividad de la corteza cerebral.

Estos estudios iniciales de los años sesenta, que dependían de técnicas menos precisas, fundamentalmente el electroencefalograma, han dado paso a estudios contemporáneos con resonancia magnética funcional, como el llevado a cabo en el Hospital Quirón de Zaragoza por el equipo del doctor Nicolás Fayed(6), o las investigaciones del neurocientífico

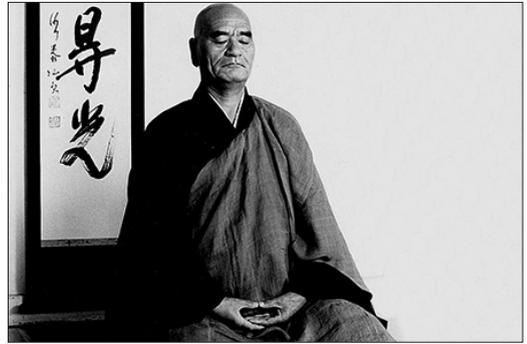
Antoine Lutz en la Universidad de Wisconsin(7). Una revisión de sus resultados, consistentes entre sí, señalan igualmente consistencia con las predicciones hechas en su momento por el maestro Deshimaru: estructuras profundas como la amígdala, responsable de procesar la respuesta de miedo (ataque-huida) reduce su tamaño, la corteza cerebral responde a estímulos y vuelve a una situación de calma con mayor velocidad, el cerebro profundo y la corteza cerebral, en ambos hemisferios, aparecen más interconectados, más armonizados, en los cerebros de meditadores con experiencia comparados con un grupo control, mostrando un funcionamiento más integrado del sistema nervioso central. Los efectos en la salud física y mental de la práctica de distintas técnicas meditativas, igualmente, son consistentes; reducen la ansiedad, la depresión, ayudan a afrontar el dolor crónico, retrasan el envejecimiento neuronal y proporcionan, en general, una sensación de bienestar en las personas que practican meditación de modo regular.

En realidad esta actitud abierta al diálogo entre ciencia y religión no es algo nuevo para el budismo, una religión sin dogmas, sin creencias a priori, que preconiza la observación de los fenómenos del mundo como una vía espiritual.

¿QUÉ ES EL ZEN?

En Occidente la psicología, la psiquiatría y la neurología han asimilado técnicas meditativas originadas en la tradición budista para emplearlas como terapia (v.g. mindfulness). Sin embargo, aunque los efectos beneficiosos en la salud física y mental de la práctica del Zen son innegables, y han sido objetivados en diferentes investigaciones neurológicas, el Zen no puede ser “reducido” a una terapia. Entonces, ¿qué es el Zen? El maestro Deshimaru respondió a esta pregunta de un modo conciso, simple y penetrante; El Zen es zazen(8).

Zazen es una palabra compuesta de origen japonés que, literalmente, significa “acción de sentarse (za) con atención (zen)”. Sentarse hace referencia a la postura del cuerpo, a una postura precisa: sentados sobre un zafu (cojín redondo), cruzamos las piernas en postura de loto o medio loto, balanceamos bien la cadera hacia delante articulando la columna en la quinta lumbar sobre el sacro, en la zona articulada más baja de la espalda, y a partir de ahí estiramos bien la columna vertebral. Las rodillas empujan la tierra, la coronilla empuja el cielo. La cabeza erguida, el mentón recogido, los hombros caen naturalmente, sin tensión, la mano izquierda sobre la derecha, los pulgares en contacto hacen una línea recta, se colocan por debajo del ombligo, en contacto con el bajo vientre (hara). Inspiramos y espiramos por la nariz, la boca cerrada. La inspiración es corta, directa, torácica. La espiración es lenta, profunda, abdominal, empujamos ligeramente las vísceras hacia abajo, de manera que al final de la espiración el bajo vientre se distiende. “El es-



Maestro Zen Taisen Deshimaru

tado mental de zazen se conoce como Hishiryo, pensar sin pensar, pensar más allá del pensamiento”(9). No se trata de reprimir los contenidos mentales, ni dejar la mente en blanco, pero tampoco se trata de visualizar nada, ni de perseguir los pensamientos. A medida que avanza la sentada, concentrados en la postura del cuerpo y en la respiración, la actividad mental se calma, mente y cuerpo en unidad, aparece el estado de samadhi. Zazen es básicamente “solo sentarse”, sin ninguna expectativa, sin la intención de obtener nada, concentrados en la sola acción de sentarse. Practicado de esta manera, a zazen también se le nombra como shikantaza, “estar completamente sentado”, solo sentado. Este es el corazón del Zen que transmitió el maestro Deshimaru.

Hay que entender igualmente que el Zen es una Práctica, es decir, algo que se practica, que se repite, que se hace con el cuerpo-mente. En el Templo de Shorin-ji se practican dos sentadas al día, mañana y tarde, todos los días (excepto el día de descanso), y durante el día los practicantes siguen el ritmo del Samu, convirtiendo cada acción en una actualización de la práctica Zen aquí y ahora. En el dojo Mokusan de Madrid y en los grupos de zazen de la Sangha se ofrece



Maestra Zen Barbara Kosen



Shorinji galería

una práctica regular de zazen, de manera que las personas que practican puedan incorporar zazen a su ritmo de vida cotidiana, haciendo de ello una práctica regular. "Naturalmente, automáticamente, inconscientemente", escribe a menudo Deshimaru Roshí. De este modo la influencia de zazen va más allá del dojo (lugar de práctica de Do, la Vía), penetrando cada actividad de la vida cotidiana. Comer es Zen, caminar es Zen, cuando la vida diaria se ciemienta sobre la práctica regular de "solo sentarse". No hay ningún objetivo que alcanzar, solo recuperar nuestra condición normal de seres humanos despiertos al aquí y ahora. Siguiendo nuestra vida ordinaria practicamos de un modo natural la Vía del Medio, el Camino del Despertar. El Zen es la religión de las cosas cotidianas, de la vida real aquí y ahora, la religión total, una religión no a medida de los dioses, sino de la persona ordinaria, sujeta al sufrimiento y al gozo, a la vida y a la muerte.

Sobre el Despertar, el Satori (jp.), hay poco que decir. Si podemos decir que el Despertar no es una meta, un fin al que uno accede tras cumplir una serie de etapas. En el Zen de la tradición Soto, el Zen del maestro japonés del siglo XIII Eihei Dogen y Taisen Deshimaru, zazen es idéntico al Despertar, la postura del cuerpo en zazen actualiza aquí y ahora la postura de Shakyamuni Buda bajo el árbol del Despertar. Satori y práctica son no dos. Para el maestro Dogen el Despertar no es algo que se "tiene", es algo que se practica, no se "tiene", no se "posee", se actualiza en cada sentada, en cada momento de la vida, en cada acción aquí y ahora, siendo algo de lo que es imposible hablar, porque el Zen no se explica con palabras, es una experiencia íntima que cada cual tiene que hacer suya.

El Zen es una propuesta espiritual en un sentido íntimo, que parte del cuerpo vivo, real. Zazen es una postura corporal que es a la vez un encuentro con uno mismo, es el "dirigir la luz hacia el interior" de E. Dogen, es "la revolución interior"

de T. Deshimaru, es el "volverse íntimo con uno mismo" que enseña la maestra B. Kosen. Y al mismo tiempo el Zen también es una propuesta colectiva, no es un camino individualista, aislado, sino colectivo; atravesamos juntos el río del sam-sara. La acción justa, desinteresada, no egoísta, empuja en la dirección de una civilización más equilibrada, menos enferma, que tratamos de crear ya en nuestra comunidad budista. No es fácil, pero no es imposible.

AGRADECIMIENTOS

Esta es muy resumidamente la enseñanza-práctica y la historia del linaje Zen del maestro Deshimaru, linaje en el que se inscribe la comunidad que se agrupa en torno a la figura de la maestra Bárbara Kosen en España. La Sangha de la maestra Kosen es abierta, internacional, realmente muy diversa, y se reúne periódicamente en el Templo de Shonrinji y en los diferentes grupos de zazen por España. Todo el mundo, sin diferencia de sexo, raza o religión, es bienvenido para compartir zazen en silencio. Nuestro agradecimiento a la persona que nos ha ofrecido este espacio editorial y nuestros mejores deseos a la revista Medicina Naturista.

BIBLIOGRAFÍA

1. Deshimaru T. Autobiografía de un monje Zen. Luis Caracamo. Madrid, 1982.
2. <http://www.zenkan.com/linaje/barbara-kosen/>
3. Deshimaru T. La práctica de la concentración. Teorema. Madrid. 1982.
4. Deshimaru T, Ikemi Y. Zen y autocontrol. Kairos. Barcelona. 1990.
5. Deshimaru T, Chauchard P. Zen y cerebro. Kairos. Barcelona. 1993.
6. https://brainimaging.waisman.wisc.edu/~lutz/Lutz_attention_regulation_monitoring_meditation_tics_2008.pdf. Antoine Lutz A, Slagter H, Dunne JD, Davidson RJ. Cognitive-emotional interactions. Attention regulation and monitoring in meditation.
7. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0058476>. Nicolás-Fayed N et al. Brain Changes in Long-Term Zen Meditators Using Proton Magnetic Resonance Spectroscopy and Diffusion Tensor Imaging: A Controlled Study
8. Deshimaru T. La práctica del Zen y cuatro textos canónicos Zen. Kairos. Barcelona. 1979.
9. Kosen B. Zazenbuda. Introducción al Zazen del maestro Dogen. Dilema. Madrid 2002.