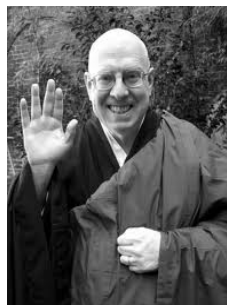


**Penetrante Compasión: cincuenta koan contemporaneos.**

Michael Wenger y Jose M. Prieto, 2007, Madrid, Miraguano.

**El Centro Zen de San Francisco a la carta**

En el Centro Zen de San Francisco (San Francisco Zen Center, <http://www.sfzc.org/> SFZC a partir de aquí) se utilizan los koan como material de apoyo en el estudio de la práctica Zen. En 1994 Michael Wenger publicó treinta y tres koan contemporáneos de cosecha propia recopilando anécdotas acaecidas en Estados Unidos en centros Budistas. Con los años esos treinta y tres koan se convirtieron en cincuenta. Por tanto en esta versión española hay diecisiete koan inéditos en USA más una introducción a la cultura y práctica del koan también inédita. La editorial Miraguano ha incluido este libro en la colección Los Malos Tiempos. Esta introducción permite situar en su contexto estos koan. Cada uno de estos koan es un momento impensable, que está ahí, sorprendiendo con donaire y tersura.

**1. Los fundadores.**

Una persona está en el origen del SFZC, Shunryū Suzuki (1905-1971): aprendió inglés por puro empeño. Otra persona hizo posible el SFZC, Richard Baker, que aprendió japonés porque era lo que tocaba. Y muchas personas que dedicaron horas y horas a conseguir que una idea se convirtiera en ladrillos, huerta, granja, finca, balneario termal, monasterio, panadería, restaurante. Hombres y mujeres jóvenes que fueron haciéndose adultos, muchos emparejados

con hijos o sin hijos, heterosexuales, homosexuales, lesbianas en comunidad con altibajos e inventándose pautas y reglas de convivencia muy distintas de las que Siddhartha Gautama (c. 485 –405 ec) puso en marcha al crear la primera comunidad(sangha).

Japón había estado cerrado a cuanto viniera del extranjero desde 1615 a 1868 por decisión imperial (Era Tokugawa). No le quedó más remedio que abrir sus puertos al comercio exterior ante el ultimátum del presidente de Estados Unidos: envió una primera escuadra de cuatro barcos que llegó por las buenas el 8 de Julio de 1853 emplazando a un acuerdo meses después enviando una escuadra de nueve navíos con cañones y tropas. Por las malas en Febrero de 1854 se forzó la firma del tratado de Kanagawa: se abrieron dos puertos al comercio con Estados Unidos y se daban credenciales al cónsul americano. Siguieron acuerdos similares con Inglaterra, Rusia y Francia. Posteriormente Japón invadiría China y Mongolia.

Hablar inglés implicaba estar bien dispuesto a parlamentar con americanos e ingleses, dos potencias a finales del siglo XIX y principio del XX muy poco amigables en Extremo Oriente. Las potencias extranjeras traían ciencia y tecnología occidental. Que en este entorno poco amigable el sacerdote budista Shenryu Suzuki tomara la decisión de aprender inglés con una señora americana pone de relieve su osadía y su mentalidad abierta. En aquella época, el profesor alemán de filosofía Eugen Herrigel dio clases durante cuatro años en la universidad de Kyoto. Pidió a los colegas del departamento de filosofía que le pusieran en contacto con un maestro zen. La respuesta fue “imposible” y tras mucho insistir le pusieron en contacto con un maestro de tiro con arco con quien aprendió Zen (Herrigel, 2003). Suzuki siguió aprendiendo inglés durante la ocupación americana tras las dos bombas atómicas. Y por saber inglés fue enviado a San Francisco por la comunidad Soto Zen de Japón. Su biografía está relatada pormenorizadamente por Chadwick (2001) y por sus discípulos a través de las numerosas anécdotas que con los años ha recopilado Chadwick (2002).

Richard Baker es un sacerdote Zen con ganas de concebir y hacer planes a lo grande. Fue el sucesor directo nombrado por Suzuki poco antes de morir éste de cáncer en 1971 y fue también el primer abad destituido en 1984 por sus propios estudiantes poco tiempo después de

que Baker ordenara a quien sería después su sucesor Reb Anderson. Baker vivía a lo grande en un día a día con poderosos que hicieron posible la financiación y existencia de los tres grandes proyectos que puso en marcha en un periodo de tiempo muy corto, 1966-1972. Sus colaboradores y alumnos vivían a lo pobre o con lo justo. A las puertas de la cabaña de Baker en Tassajara descubrieron en un soleado fin de semana de Marzo de 1983 unas sandalias que no eran de su esposa sino de la esposa de uno de los patrocinadores. Ambas se conocían y tenían hijos. El comportamiento de Baker no cuadraba con uno de los preceptos Budista básicos: “no ser autoindulgente en la avidez sexual”. En el Budismo las relaciones sexuales son saludables excepto cuando se causa daño. Tras el gran escándalo y la congoja vino la destitución, la democratización, los salarios, los seguros sociales. Salieron a relucir denuncias de abuso de poder, de lujuria y prodigalidad.

El monje Zen vietnamita Thich Nhat Hanh intervino como mediador, papel en el que había alcanzado cierta notoriedad en las negociaciones de paz para acabar la guerra entre Vietnam y Estados Unidos. Thich Nhat Hanh hablaba inglés, visitaba con frecuencia el SFZC y además estaba en Tassajara cuando se desveló el escándalo durante una conferencia de budistas por la paz. A partir de la crisis los abades en SFZC fueron elegidos para un máximo de dos mandatos siendo varones o mujeres quienes dirigían a la comunidad según conviniera y concretaran los votos en la urna. Al maestro espiritual lo elige uno, al abad lo nombran todos, no el abad o la abadesa saliente. Superada la crisis el SFZC comenzó a operar horizontalmente, sin relaciones jerárquicas de larga duración. Toda esta etapa de crisis y superación ha sido descrita con detalle por el novelista y profesor de universidad Michael Downing (2001) en un relato basado en las entrevistas que hizo en el SFZC con las personas involucradas. Baker es el abad del Crestone Mountain Zen Center en Colorado y puede encontrarse en [http://en.wikipedia.org/wiki/Zentatsu\\_Richard\\_Baker](http://en.wikipedia.org/wiki/Zentatsu_Richard_Baker) una reseña de su trayectoria reciente. De vez en cuando acude como conferenciante u oficiante al SFZC.

“*Mente Zen, mente de principiante*” es el libro de cabecera de cuantos se adentran en la práctica Zen desde la óptica del SFZC (Suzuki, 1987). Este y otros dos libros atribuidos a Suzuki

(2003 a y b) no los escribió él, sino sus colaboradores a partir de sus charlas. *Mente Zen* se publicó en 1970 viviendo aún Suzuki, los demás son libros póstumos. Ello permite captar que existe un hilo de continuidad entre las palabras del fundador y las palabras que escriben en su nombre quienes asistieron y tomaron notas de sus charlas. En Filosofía, en Psicología, en Teología hay libros que nunca los escribió el autor que los firma, sino que los escribieron sus discípulos o se transcribieron depurando las grabaciones hasta re-elaborar un texto coherente para la imprenta y la audiencia. Son modos de entender la conexión interna entre maestro y discípulo, aspecto éste de honda raigambre en la tradición Zen.

## 2. Los centros

El SFZC se fundó en 1969 como Hosshin-ji (templo de la Mente del Principiante). Shunryu Suzuki había estado enseñando la práctica Zen en el templo Soko-ji situado en el barrio japonés de San Francisco. Era la época hippy y estudiantes universitarios interesados en el Zen acudían a este templo emplazado en el centro comercial japonés. Le pidieron a Suzuki que se llevara o instalara en otra parte a todos esos jóvenes cuya apariencia era poco confortable y cuyas pautas de consumo de drogas eran ajenas a las buenas costumbres. Sus alumnos localizaron un edificio que estaba en venta en la cercana calle Page. Era un edificio concebido como residencia de señoritas judías matriculadas en una universidad en San Francisco y alrededores. Decidieron comprarlo optimizando la utilización del dinero que pagaban de alquiler en los colegios y residencias que había en el campus. Escrituraron la compra del edificio y comenzaron a vivir comunalmente en las habitaciones. Resulta curioso practicar Zen en un edificio en el que abundan símbolos judíos en los balcones o allá en los azulejos en las partes más altas del edificio. Con los años la manzana entera está en manos de practicantes zen antiguos y contemporáneos.

En 1966 Suzuki fundó el primer monasterio Soto Zen fuera de Asia en Tassajara, una garganta con aguas termales situada en una zona montañosa cerca de la ciudad de Carmel conocida como “El Parque Nacional de los Padres” y también la “Ventana Montaraz” (Ventana

Wilderness). Los indios nativos Esselen fueron los primeros en descubrir el lugar y acudir en peregrinación para relajarse y sanar de algunas de sus dolencias y decaimientos de ánimo. En 1860 fue cuando americanos de raza blanca accedieron al lugar y lo convirtieron en balneario y lugar de solaz veraniego. Convertido en monasterio Zen el balneario, los estudiantes pasan en aislamiento los meses de Octubre a Marzo, dado lo impracticable del terreno por lluvias y heladas. De Abril a Septiembre está abierto al público que acude al balneario, practica el nudismo si así lo quiere y disfruta con la comida vegetariana. No hay luz eléctricas en la cabañas y solo la zona de comedores y cocina cuenta con luz autógena. Son pues días, semanas o meses de relax o práctica espiritual lejos del mundanal ruido. No llega la señal telefonica a los moviles y la recarga de los aparatos eléctricos tiene un coste adicional. Cada semana hay talleres y seminarios de índole Zen en alguna de sus variantes. Aquí los estudiantes Zen atienden a los visitantes y viven pues de su trabajo.

Adquirió notoriedad el pan fabricado en Tassajara. Ello dio lugar a la apertura de una panadería en San Francisco en la que los estudiantes Zen convencieron a los consumidores de las ventajas y variedad de los panes integrales. Fue una fuente de ingresos institucional e individual para quienes ahí trabajaban. Edward E. Brown a medida que aprendía a cocinar vegetarianamente fue escribiendo libros que han obtenido repercusión incluso en España. Su primer libro, que versaba sobre la fabricación del pan, se ha traducido a varias lenguas, una de ellas el español (Brown, 1981) y ha sido utilizado como manual de consulta por panaderos aficionados y profesionales. Posteriormente escribió un libro sobre la cocina vegetariana (Broen, 1983) y otro sobre la cocina zen (Brown,1998) que en realidad es un texto sobre el arte de cocinar meditativamente para atender el propio espíritu y complacer a los comensales.

En 1972 el SFZC aceptó la donación de un rancho agrícola situado en un barranco que desemboca directo al Océano Pacífico en la zona de influencia del Parque Nacional Golden Gate, en el condado Marin, cercano a la playa de Muir y próximo al puerto de Sausalito. Se trata de una zona forestal protegida por el estado de California y donde crecen árboles milenarios. Crearon una granja conocida como “Green Gulch Farm” en la que establecieron el templo Soryu-

ji (Templo del Dragón Verde). En este centro los estudiantes zen se familiarizan con el día a día de la agricultura orgánica, la ganadería ecológica y la jardinería. Viven comunalmente de su trabajo que opera como despensa para el Restaurante Greens, sito en el malecón de San Francisco, y donde se sirve comida vegetariana de calidad. Ha sido durante décadas una fuente de ingresos para la institución y para los propios estudiantes zen en los campus y en la ciudad.

Además de estos tres centros, existen otros nueve en las inmediaciones de San Francisco, once más en el estado de California, catorce más fuera de California, todos ellos asequibles directamente via Internet o a través de <http://www.sfzc.org/> la matriz.

### 3. La vida cotidiana

Cada uno de los tres centros mencionados tiene vida propia y comparten buena parte de las tradiciones y ritos, pero no todos. Pertenecen a la misma institución pero como los vástagos de un árbol tienen su inclinación.

El SFZC – conocido como City Center, CC – difiere muy poco de una residencia universitaria. Hay habitaciones individuales, dobles, dormitorios de chicos y chicas, espacios comunes. Se paga una cantidad diaria o mensual. A las 05:00 un estudiante recorre los pasillos y los pisos haciendo sonar una campanilla y sus chancletas. A las 05:25 comienza la sesión matutina que incluye meditación sedente, caminante y sedente. A las 06:40 hay un servicio en el que se recitan textos budistas en la sala que preside una impresionante estatua de Buda tallada en piedra gris (esquisto) procedente de la zona de Gandhara (actualmente Afganistán). Es decir, una figura de estilo neo-helénico con más de dos mil años de antigüedad tutela las ceremonias. A las 07:20 tiene lugar el desayuno y cada cual es libre de organizarse la jornada según convenga a sus obligaciones e intereses. La mayoría acude a la universidad o a sus lugares de trabajo. A las 09:00 hay una reunión de trabajo en la que se intercambian novedades y se distribuyen cometidos para quienes no se han ido. A las 12:30 tiene lugar el almuerzo. A las 17:40 hay una sesión de meditación a la que acuden habitualmente personas del barrio que vienen de su trabajo y se dirigen a casa. A las 18:30 la cena. Hasta las 21:00 hay actividades diversas. Los sábados

hay una conferencia a las 10:15h seguida de te y almuerzo donde se recuperan y mantienen amistades. Lo peculiar del CC es que el entorno urbano está a la vuelta de la esquina. Los edificios cercanos son propiedad del SFZC y en ellos viven o trabajan buena parte de los residentes. Uno ve y es visto callejeando. El viento del Pacífico y la niebla son característicos de San Francisco a lo largo del año. Los residentes trabajan sobre todo con papeles, con proyectos, con cuentas. Siempre hay alguien conocido que viene a hacer algo. Las jerarquías están presentes por doquier, por lo que la jerarquía acaba siendo de distancia corta.

A la Granja, Green Gulch, GG, hay que ir a propósito y allí los residentes están dedicados a manualidades con la tierra, las plantas, las cosechas, las buenas y malas hierbas. Al estar situadas las viviendas en un barranco las aguas bajan a raudales apenas llueve. Los troncos de los árboles tienen más de un metro de diámetro y más de treinta metros de altura. La niebla llega cuando llega y se pega a todo lo que se mueve. Hay que afinar el oído cuando se camina. Hay algunas plantas urticarias por lo que conviene tener ojo avizor con ciertos roces. Hay algún animal peligroso en los alrededores pero es preciso adentrarse por los riscos para avistarlos. A las 04:30h suena una campana y la primera sesión meditativa transcurre desde las 05:00h hasta las 06:30. Sigue alguna actividad agrícola sobre el terreno donde participan todos los residentes, del primero al último. A las 08:30h se hace la distribución de cometidos especiales y a lo largo del día prevalecen las faenas en el campo. En los ratos libres la escapada está en la playa rocosa o el borde de la carretera. Es decir, bajar o subir por el barranco. Los que están son los que están y hay pocas visitas entre semana. Con la puesta de sol hay sesiones de estudio en grupos muy pequeños y a las 21h las pocas luces están apagadas. Reb Anderson, el segundo abad y sucesor de Baker, vive con su familia y es el maestro residente que está ahí sea quien sea el abad que dirija GG. Hay, por tanto, dos abades, el antiguo y el reciente; por tanto una relación dual con la autoridad. La esposa de Reb no es una discípula suya y tiene a gala dejarlo claro. Durante los fines de semana acuden las visitas a sesiones de estudio programadas al efecto. Abundan los talleres y seminarios de muy variopinto carácter. Con su trabajo en la granja los estudiantes cubren los gastos de acomodo y manutención. Hay una residencia muy confortable para los

visitantes y una casa de té con todas las minucias.

A Tassajara hay que acudir anunciándose. Los últimos 23 km transcurren por un camino que es más bien un cortafuegos que una carretera. Cuando llueve solo se puede acceder en jeep o en camión. En llegando hay dos tipos de personas, quienes están de asueto y quienes trabajan para los que están de asueto. Con la puesta de sol la oscuridad es casi absoluta, salvo que haya luna llena. El murmullo de las aguas del torrente hace también compañía. La vida en las cabañas es poco cómoda ya que la mayoría cuenta con un lavabo solamente. Al retrete hay que ir caminando a la luz de unas lámparas de gas. El coste por noche es alto porque hay que traer todo de lejos. El trabajo cotidiano tiene que ver con las tareas que se realizan en un restaurante, en un hotel. Cada estudiante aporta su trabajo y recibe acomodo y manutención. Se atiende al cliente con esquisitez, al detalle, a sabiendas de que muchos de ellos son practicantes Zen también. La comida es vegetariana y refinada. Hay vino en las mesas si el cliente aporta la botella o la encarga. Las sesiones meditativas comienzan a las 04:10 de otoño a primavera (cerrado al público) y a las 05:30 en temporada de huéspedes (fundamentalmente verano). Los baños termales están abiertos hasta las 22h y en un periodo concreto de la noche las parejas pueden bañarse juntas, vestidas o desnudas. Con la puesta del sol llega la quietud. En invierno queda un retén, que se encarga del mantenimiento de las instalaciones. Son seis meses de retiro espiritual con muy pocas personas alrededor y muchas rocas heladas. En Tassajara no hay ningún abad fijo, por lo que siempre hay alguno de paso o en prácticas. El liderazgo está por allá en la ciudad, y de vez en cuando por aquí de visita.

Los miembros y estudiantes del SFZC pasan temporadas en cada uno de estos tres centros. Forma parte de su periodo de adiestramiento en la convivencia, en la gestión, en la búsqueda espiritual, en el trabajo que debe hacerse con pulcritud y a la primera. Hacerlo a la segunda indica poca atención y la base del zen es atención, atención, atención.

En los tres centros se llevan a cabo de modo regular unas sesiones conocidas como seshin. Puede ser un fin de semana, una semana, varias semanas. El esquema es el mismo. Es sesiones de meditación desde las 0500h a las 2100h. Prevalecen muchas horas de silencio, sesiones de 40



minutos de meditación sedente con sesiones de 10 minutos de meditación caminante con periodos de trabajo entre sesiones. Son sesiones donde la mente meditativa alcanza cotas crecientes de sosiego y serenidad con un trasfondo de malestar en las piernas plegadas que cada vez es mas difuso. A menudo no es dolor, sino entumecimiento. Las ultimas sesiones son en silencio completo. Es la comunicación no verbal reducida a minimos y la atención concentrada y distribuida en su máxima pulsión. Haberlos haylos que sobreviven una sesshin y haylos que dicen una y no más.

En el SFZC hay un talante flexible a la hora de hacer meditacion sedente. Todas las posibilidades son viables siempre que se mantenga la espalda recta. Puede meditarse en posición de loto, semiloto, birmana, japonesa, con banqueta, con silla, con todo tipo de cojines o apoyos. La espalda recta y la quietud es lo único que se recalca. Los estudiantes pueden contar con el apoyo y supervisión de un maestro temporal que suele cambiar cuando así conviene. Las sesiones pueden ser de consulta personal o espiritual o pueden ser de trabajo con koan. A veces los clásicos a veces los contemporaneos, como los recogidos en este libro.

La permanencia en SFZC es temporal. Muchos de los fundadores hace tiempo que partieron pero prosiguen también una parte de los miembros de la primera generación. Los que pertenecen a la segunda y tercera generación antes o después suelen partir abriendo sus propios centros o desarrollando actividades profesionales (Lesser. 2006). Se insiste en ello. El SFZC es un lugar de entrenamiento en la práctica Zen, un lugar de paso. Es una comuna abierta a cuantos quieran venir, estar un tiempo y marcharse. Se respira, pues, un clima de impermanencia. Cada centro es una posada en el camino y en la trayectoria de la practica dirigida por un maestro o maestra Zen.

#### 4. Los desarrollos

Una de las señas de identidad de la ciudad de San Francisco es la presencia de homosexuales y lesbianas que tomaron la calle Castro como territorio propio de afincamiento y

convivencia. Un personaje destacado fue Issan Dorsey (1933-1990), de educación católica que fue expulsado de la marina americana por su condición de homosexual. En 1950 comenzó a actuar como Reinona (*Drag Queen*) en los espectáculos de la playa norte de San Francisco siendo, a menudo, una de las triunfadoras de la noche. Conoció todo tipo de dosis y sobredosis sufriendo sus consecuencias en su propio cuerpo y en la efímera vida de muchas de sus amistades. En 1969 comenzó a practicar meditación Zen bajo la supervisión de Richard Baker y tras un largo recorrido por las tres dependencias de San Francisco fue ordenado sacerdote primero, fue director en los centros y finalmente en 1989 fue consagrado abad del centro zen situado en la calle Hartford de San Francisco. Un centro de acogida a vagabundos y personas sin hogar que había abierto la comunidad Zen de San Francisco se convirtió con los años en un centro de asistencia sanitaria a drogadictos inicialmente y a pacientes de SIDA más tarde, enfermedad de la que murió Dorsey. Schneider (1993) escribió su biografía sacando a relucir su dedicación como un *Boddhisattva* del siglo XX.

Ese programa de ayuda a personas en situación de desamparo sigue en vigor bajo la dirección de Paul Haller, abad del SFZC desde el año 2002, con la denominación “Alcance” (Outreach). Incluye prestaciones a adultos, adolescentes y niños sin casa, a personas en prisión, a drogadictos en fase de rehabilitación, a personas que se sienten discriminados por su raza. Existe otro programa, conocido como “Hospicio Zen” (Zen Hospice) dirigido a moribundos y familiares de enfermos en fase terminal. Como respaldo se cuenta con una Fundación que encauza las donaciones y contacta benefactores.

El SFZC ha financiado también las traducciones de textos budistas y zen que hicieron los hermanos Thomas y J. C. Cleary, una buena parte de los cuales están traducidos al español. También ha apoyado financieramente la difícil traducción de textos del maestro Zen japonés Ehei Dogen (1200-1253) bajo la dirección de Kazuaki Tanahasi (1995, 2000, 2004) y con la colaboración de distintos miembros de la comunidad zen. Se trata, pues, de traducciones libres en las que se procura llegar al lector en textos pensados para que se lean en voz alta o en silencio. Ambos usos tienen estas traducciones. Los siguientes abades del SFZC han publicado libros:

Tenshin Reb Anderson y Zoketsu Norman Fischer así como Dainin Katagiri-roshi que creó el Centro Zen de Minnesota. Ningún libro de estos autores está disponible en español. Finalmente con periodicidad creciente desde 1968 han publicado una pequeña revista, Wind Bell, cuyos artículos más destacados ha recopilado Michael Wenger (2002), director de estudios.

Como puede desprenderse de lo antedicho el SFZC es una comunidad muy activa que atiende un amplio conjunto de frentes. La convivencia difiere de la que acaece en muchos otros entornos monásticos. Por ejemplo, los monjes y monjas zen pueden mantener relaciones sexuales y al mismo tiempo seguir sus prácticas meditativas y espirituales, sin importar que las relaciones sean de tipo hetero u homosexual. Hay reglas claras para evitar las relaciones sexuales entre maestro y estudiante o entre personas con dependencia jerárquica. Están prescritos seis meses desde la incorporación de una persona al SFZC y su implicación en actividades sexuales. Está mal vista la promiscuidad y se propician relaciones de pareja estable, que suelen hacerse públicas al consolidarse. Hay también unas pautas para analizar y resolver conflictos interpersonales. En el seno de la comunidad el inglés es la lengua habitual, pero otras lenguas como el español tienen una presencia creciente.

¿Qué tiene que ver el Zen que se práctica en el SFZC con el que se práctica en monasterios o centros Zen en Japón?. Es una transición. Ritualmente se llevan a cabo ceremonias en japonés unos días y en inglés otros. Ahora bien las formas y modos de convivencia tienen gran afinidad con lo que ocurre en San Francisco y en California, ciudad y estado que tienen identidad propia en USA. En los textos clásicos prevalece la ortodoxia; en los textos nuevos prevalece la heterodoxia, la tolerancia, la diversidad. Lo que Coleman (2002) denomina el nuevo Budismo. Aquel Budismo que desarrollan occidentales en sus propios países que toman la meditación Zen, Tibetana, Vipassana, como eje central de su práctica espiritual. Tal Budismo difiere del que desarrollan personas asiáticas que emigran a esos mismos países en Occidente y que prosiguen muchos de los modos y tradiciones vigentes en el lugar donde nacieron.

### 5. Los principios básicos de la práctica Zen

Son cuatro los principios básicos sustentados tradicionalmente en el seno de la tradición Zen cual señas de identidad. Estos cuatro principios están presentes en el día a día de cuanto acaece en el SFZC.

#### Principio 1: La práctica Zen se transmite confidencialmente al margen de cualquier escritura.

En las religiones monoteistas existen libros sagrados como la Torah, la Biblia, el Nuevo Testamento, el Corán que expresan las palabras de Yavéh, de Cristo, de Alá. Para judíos, cristianos y musulmanes contienen la revelación divina, la voluntad de Dios. Estos textos nutren las ceremonias, son citados con reverencia, constituyen el meollo de la doctrina y la moral. Los sutras reseñan las palabras de Buda y sus discípulos, se recita en ceremonias y se comentan como fundamento de enseñanzas magistrales (Dharma). En el SFZC el libro de Suzuki (1987) es el primer libro de lecturas recomendado pero nunca es tratado como texto sagrado ni se recitan pasajes en actos ceremoniales. Se recitan sutras y poemas antiguos.

En la tradición Zen se considera que la lectura de tales documentos puede ser interesante, pero son textos secundarios, circunstanciales. Las escrituras están ahí para quien quiera leerlas o comentarlas; no contienen verdad ni voluntad suprema alguna. Una de las secuelas directas es que no hay ningún Pontífice o Dalai Lama que decida cuál es la interpretación correcta o incorrecta. El discípulo pregunta al maestro y el maestro suele responder sin tener que atenerse a escritura alguna. A menudo incluso hacen bromas con quien se toma demasiado en serio las escrituras. Como las paredes las escrituras están ahí, sustentando el edificio pero no constituyen el meollo del Zen. El papel como el ladrillo lo aguantan casi todo.

#### Principio 2: La práctica Zen no depende de la palabra hablada o escrita.

Nadie se quema los labios por decir fuego, nadie colma su sed al decir agua. La vivencia Zen requiere tocar el fuego, tocar el agua. Al oír la expresión “¡ésta es una mañana soleada” muchas personas prestan atención al sol que brilla, ilumina, caldea personas y cosas. En una

mañana soleada quien práctica Zen se siente sol matinal a ojos vista, a flor de piel.

Las palabras describen la realidad a través del pensamiento lógico o metafórico. Es la vieja distinción entre filósofos y poetas. La realidad tal cual de cada momento y lugar desborda cualquier relato o explicación. Con palabras se expresan opiniones, imágenes, pensamientos, emociones, voluntades. La cotidianidad no habla ni se capta cabalmente con palabras.

A menudo el maestro manda callar al discípulo que habla mucho y el discípulo desconfía del maestro que habla mucho. La practica Zen tiene que ver con la acción, no con la verborrea. En las interacciones entre maestro y discípulo se propicia la espontaneidad en la comunicación no verbal y se penalizan las imitaciones o las ritualizaciones. En el SFZC un taller de gran aceptación se titula *Improvisación* y lo imparte Keith Johnstone, consumado director de teatro. Durante varias sesiones se generan situaciones donde el silencio, la palabra, los ademanes y las distancias corporales hablan por si solas. Por ejemplo, con fichas que contienen frases sueltas de una lengua inventada se llevan a cabo intensos diálogos donde las palabras son meros sonidos que por si mismos vocean. El vocabulario de esas breves frases no aparece en diccionario alguno y sin embargo al interpretarlas adquieren denotaciones en quien habla y connotaciones en quien escucha. La clave está en comprender vivencialmente.

### Principio 3: La práctica Zen apunta directamente al espíritu.

El espíritu es algo más que el cerebro, la mente, el corazón, el alma, la inteligencia. El espíritu no es patrimonio de religión revelada alguna. Ningún individuo, grupo, tribu, nación, continente tiene exclusiva alguna sobre el espíritu que está ahí donde están seres que sienten, viven, crecen, maduran, se reproducen, mueren. El espíritu trasciende la dualidad mente-cuerpo, materialismo-idealismo, deidad-humanidad. El Zen sitúa en un primer plano la espiritualidad que trasciende la propia identidad personal o colectiva, las interacciones y transacciones entre personas, animales o cosas. El espíritu está presente en la vida cotidiana, en las obras de arte, en los momentos íntimos y en los públicos.

Las técnicas de relajación se quedan cortas respecto a lo que se pretende en la práctica

Zen. Alcanzar cierto sosiego y bienestar psicológico a través de la meditación resulta interesante pero no atina en el meollo de la práctica Zen. El punto de mira está puesto en el espíritu. El bienestar psicológico es una condición necesaria, pero no suficiente. Por ejemplo, durante la meditación sedente prolongada las piernas suelen entumecerse y al adentrarse en los aledaños del espíritu quien medita se afianza y desconecta de ese malestar corporal que forma parte de una circunstancia querida. Logra distinguir entre entumecimiento y dolor; al estar consciente mantiene el espíritu despierto hasta desatender atentamente el entumecimiento (que se subsana con un masaje) y el dolor (que no desaparece con masajes).

Principio 4: El Zen abre los ojos a la auténtica realidad espiritual de uno mismo.

No se trata de conocerse a si mismo. La clave está en verse uno mismo, familiarizarse consigo mismo y despertar. Se trata de caer en la cuenta de las apariencias y formas, de los vacíos y huecos que uno alimenta. Es cuestión de llegar hasta el fondo en la propia vivencia espiritual. No es cuestión de hacerse una idea de quien es uno, de razonar sobre si mismo, de aquilatar qué es lo correcto o incorrecto en uno mismo. Descubrir la propia realidad espiritual es una aventura concreta y transpersonal. Se abre paso una indagación unipersonal, intransferible. Al descubrir quien es el auténtico maestro espiritual quedan fuera de la circulación los maestros que andan por ahí rondando. De ahí que quienes practican Zen a fondo no tienen ningún reparo en quemar o enterrar a Buda, al maestro iluminado si este se interpone en el avance espiritual. Uno mismo es insustituible en el progreso espiritual. En el camino los pies que avanzan son los propios, no los ajenos.

Además, quien se conoce espiritualmente sintoniza cortés y silenciosamente con quienes se reconocen espiritualmente, sean personas próximas o circunstanciales. Se produce un mutuo reconocimiento afable y sincronizado en la no dualidad. No hay sujeto y objeto, hay ósmosis. Algunos hablan de halo, otros de sintonía.

### 6. Zenga: ilustraciones zen

Michael Wenger para este libro ha producido unos dibujos practicando una muy antigua técnica (china primero y japonesa después) conocida como *sumi-e*: el uso casi exclusivo de tinta negra al pintar con brocha palabras o dibujos. Los monjes y monjas Zen realizan estos dibujos en estado de alta concentración. Tras inspirar abdominalmente expiran lentamente y el pincel se desplaza por la superficie del papel de arroz. Cada dibujo expresa el talante meditativo en ese momento dado y opera como test contemplativo de quien realiza la pintura y de quien la aprecia. Suelen ser dibujos de paisajes, de grandes maestros, del meollo de un koan, de animales, de situaciones concretas de la vida cotidiana. En el SFZC el gran maestro en este arte es Kazuaki Tanahashi cuyas obras se exhiben en museos y pueden apreciarse en su libro *Brush Mind*.

Referencias bibliográficas

- Brown, E.E. (1981). *El libro del pan Tassajara: enciclopedia para hacer pan*. Madrid: EDAF.
- Brown, E.E. (1983). *Cocina Tassajara*. Barcelona: Edhasa.
- Brown, E.E. (1998). *La cocina Zen*. Barcelona: RBA.
- Chadwick, D. (2001). *Vida y enseñanzas zen de Shrunryu Suzuki: pepino torcido*. Barcelona: La liebre de Marzo.
- Chadwick, D. (2002). *Para hacer brillar un rincón del mundo: Historias de un maestro Zen contadas por sus discípulos*. Buenos Aires: Troquel.
- Coleman, J.W. (2002). *The new Buddhism: the Western transformation of an ancient tradition*. Oxford: Oxford University Press.
- Downing, M. (2001). *Shoes outside the door: desire, devotion and excess at San Francisco Zen Center*. Washington: Counterpoint Press.
- Herrigel, E. (2003). *Zen en el arte del tiro con arco*. Buenos Aires: Kier.
- Lesser, M. (2006) *Zen Business Administration*. Barcelona: Gestión 2000.
- Schneider, D. (1993). *Street Zen: the life and work of Issan Dorsey*. Boston, Shambhala.
- Suzuki, S. (1987). *Mente Zen, mente de principiante*. Buenos Aires. Troquel.
- Suzuki, S. (2003a). *No siempre será así: el camino de la transformación personal*. Barcelona. Oniro.
- Suzuki, S. (2003a). *Corrientes que fluyen en la oscuridad: el Sandokai a la luz del Budismo Zen*. Barcelona. Oniro.
- Tanahasi, K. (1995a) *Moon in a dewdrop. Writings of Zen Master Dogen*. San Francisco: North Point.
- Tanahasi, K. (1995b) *Essential Zen*. San Francisco: Harper.
- Tanahasi, K. (2000) *Enlightenment unfolds*. Boston: Shambhala.



Tanahasi, K. (2004) *Beyond thinking: a guide to Zen meditation*. Boston: Shambhala.

Wenger, M. D. (1994). *Thirty-Three Fingers: A Collection of Modern American Koans*.  
San Francisco: Clear Glass.

Wenger, M. (2002). *Wind bell: teachings from the San Francisco Zen Center 1968-2001*.  
Berkeley, CA: North Atlantic Books.