Introducción

Desde hace tiempo me he dedicado a recorrer el camino del budismo zen, a estudiarlo y a compartirlo con otros. Sé que quien soy «aquí y ahora» no es solo producto del zen, sino de todas las vivencias en mi pasado, pero debido a que esta ha sido la dirección de mi vida puedo confirmar la influencia que el zen ha tenido sobre mí y la transformación que he experimentado durante estos años de práctica. Con frecuencia digo que el camino espiritual de cada ser humano no es una filosofía o una doctrina, sino la propia vida, aunque la dirección que le damos sí está determinada por lo que pensamos. El budismo enseña que todo acto está precedido por un pensamiento. Es importante comprender si con nuestros actos causamos sufrimiento a otros, ya que detrás de nuestras acciones está el marco conceptual con el que nos relacionamos con la vida. Esclarecer esto debería tener más significado que la búsqueda de algún paraíso irreal en un futuro incierto. Todo el reconocimiento social, la fama, el éxito o la riqueza que uno pueda alcanzar en esta vida no se comparan con la tranquilidad que se experimenta de poder actuar con libertad en lugar de ser arras-

trados inconscientemente por las tendencias vertiginosas de la sociedad. Mientras actuamos comprendiendo las consecuencias de nuestros actos y nos responsabilizarnos de estas, podemos decidir de qué manera queremos influir sobre la vida a nuestro alrededor. He querido compartir con esta serie de escritos mi visión acerca de cómo podemos modificar las raíces de nuestro sufrimiento a través del camino del zen, que nos permite despertar a nuestra naturaleza íntima en interconexión con todo en el universo.

El presente libro reúne una serie de escritos en los que he querido plantear de manera un poco más académica mi proceso de indagación en el zen, sustentado en algunos textos tradicionales y otros científicos. A través de la historia se ha pretendido desvirtuar el uso del lenguaje para mostrar la experiencia espiritual y no son pocos los practicantes zen que denigran el valor de las palabras. Pero muchos de los maestros dentro de la tradición han confrontado a sus discípulos, buscando generar en ellos una expresión de su propia realización. En el zen japonés el término *monju no dotoku*, significa «expresión minuciosa en forma de pregunta». De esta manera, los textos no son afirmaciones de mi comprensión, sino la manifestación de una duda recurrente, para continuar preguntándome exhaustivamente: ¿qué tienes tú que decir? Pienso que existe un tremendo riesgo cuando uno cree que al final ha comprendido algo decisivo, ya que puede caer en fundamentalismo o en arrogancia.

Me he atrevido a citar disciplinas en las que no soy ningún especialista, pero mi intención no es la de escribir sobre

neurofisiología, ciencias cognitivas o física cuántica, sino la de compartir mi punto de vista personal acerca de este camino, el budismo zen, y matizarlo con el conocimiento de muchas personas que nos han acercado a vislumbrar el fenómeno, en constante cambio, del ser humano. El origen del budismo zen se remonta a la experiencia de Sidharta Gautama, quien abandonó su vida privilegiada para encontrar la respuesta al sufrimiento inherente a la existencia. Pasó días enteros en posición de meditación sedente, zazén, bajo el árbol *bo*, hasta que una mañana, tras percibir la luz de la estrella del sur que emergía en el horizonte, despertó a la realidad inmediata de la vida. En ese momento, enunció las palabras: «Atravesé muchos nacimientos buscando en vano al constructor de la casa. Más, ¡oh, Arquitecto, has sido hallado! Nunca más construirás una para mí». El Buddha había comprendido en su despertar cómo nosotros mismos construimos nuestro ego, mediante el cual nos relacionamos con la vida, y, por lo tanto, generamos las causas de nuestra propia insatisfacción.

Luego de este día, dedicó el resto de su vida a compartir su «visión clara», a ayudar a abrir los ojos a los seres humanos para ver lo que él mismo vio. En cierta ocasión, el Buddha dijo: «Solo una cosa enseño y solo una, el sufrimiento y el camino que lleva a la liberación del sufrimiento».

Espero que estos textos ayuden en alguna medida a entender cómo somos nosotros mismos, a través de nuestras conductas más ordinarias, los causantes de nuestra propia insatisfacción.

Y cómo mediante una práctica continua podemos modificar los comportamientos que dan origen al sufrimiento. Es mi deseo que estas palabras produzcan una chispa de inquietud, para que al menos algunos quieran aventurarse a indagar su propia naturaleza desde la tradición del zen.