



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTONOMA METROPOLITANA IZTAPALAPA

DIVISION DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE ANTROPOLOGÍA

LICENCIATURA EN ANTROPOLOGÍA SOCIAL

“Búsqueda espiritual e identificación en los practicantes Zen”

Trabajo terminal

para acreditar las unidades de enseñanza aprendizaje de

Trabajo de Investigación Etnográfica y Análisis Interpretativo III

y obtener el título de

LICENCIADO EN ANTROPOLOGÍA SOCIAL

presenta

Alfonso Hernández Sánchez

Matrícula No. 210366735

Comité de Investigación:

Director: Dr. Carlos Garma Navarro

Asesores: Dra. Rosario Ramírez

Mtro. José González Rodrigo

Ciudad de México

Diciembre 2016

ÍNDICE

1. Agradecimientos (3)
2. Introducción (4)
3. Descripción del Proyecto (6)
4. Metodología (8)
5. Marco Teórico (12)

Capítulo I

Encuentro con el Zen (15)

1. Historia (En breve linaje y tradición) (17)
2. Describiendo el Zen (20)
3. Rituales (21)

Capítulo II

Dojo Zen México (24)

1. La habitación (27)
2. Organización del Dojo (Jerarquías) (30)
3. Actividades (Sesshines y ½ Jornadas) (31)

Capítulo III

Practicantes y Relatos de vida (34)

1. Concepción del Zen (36)
2. Búsqueda espiritual e Identificación (37)

Capítulo IV

Experiencias y Retos (42)

1. Limitaciones a la práctica (45)

Conclusiones (49)

Anexos (53)

Bibliografía (75)

AGRADECIMIENTOS

No sé por dónde comenzar o por quiénes, mejor dicho, ha habido tanta gente que se ha portado de la mejor manera conmigo, que es difícil nombrar uno por uno. Me parece que mis padres son quienes se merecen todo el crédito, pues sin su apoyo y tanto esfuerzo no habría terminado este trabajo, así que le agradezco a mi madre Laura Cecilia Sánchez Piña y a mi padre José Antonio Hernández Peralta, por darme todo y creer en que era posible.

De esa misma manera, quiero agradecerle a mi hermano Alan Hernández Sánchez, por ser quien me soportó todo este tiempo y sigue haciéndolo, al comentarle sobre el texto, leérselo y pedirle opinión al respecto, incluso siendo el pequeño preparatoriano. Al igual que él, hay más familia a la cual agradecer, sobre todo la que uno elige, mis amigos y no amigos, que, sin las fiestas, risas y momentos de apoyo, no se habría podido sobrevivir en la escuela y en la vida.

Por otro lado, esta investigación no se habría podido realizar sin la autorización del grupo al cual me uní como un practicante más y del cual conocí a personas increíbles y que seguramente tendré su amistad por mucho tiempo. Gracias al Dojo Zen México por aceptarme y aceptar el proyecto para realizar este trabajo.

Por último, sólo me queda agradecer a mi comité de investigación, al Dr. Carlos Garma Navarro como director de trabajo terminal y a la Dra. Rosario Ramírez que actuó como asesora y lectora. Así, de igual manera al Mtro. José González Rodrigo por haber actuado como lector.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación es un estudio para refutar otros estudios que incluyen el tema del budismo en lo que se denomina “nuevos movimientos religiosos” o como parte de las espiritualidades identificadas como “Nueva Era”, ¿por qué? Porque es un estudio que se completó con la experiencia de los practicantes y del investigador mismo, dándose cuenta que lo que se ha escrito al respecto está, no alejado, pero sí un tanto equivocado de lo que es la práctica. Con esto se quiere llegar al punto de que, en lugar de darle una explicación, se le pueda dar una interpretación vívida de lo que es en realidad el budismo. Aclarando, que no se busca definirlo, sino dar una concepción de lo que es practicarlo.

Es así que esta investigación consiste en hacer una etnografía al respecto del budismo Zen, en un grupo establecido en la Ciudad de México, y está enfocada en conocer el por qué la gente se une a estos grupos mediante la opinión de los llamados practicantes. Para ello, entraremos al debate sobre si es una práctica religiosa o una práctica espiritual, lo que conlleva definir la religión y la espiritualidad desde este espacio particular. Esto para tener una base teórica al respecto y poder ubicarnos sobre cómo tratar el tema.

De tal modo, en el primer capítulo, llamado “Encuentro con el Zen”, se recorrerá poco la historia del Zen: el linaje al que pertenece el grupo de estudio y la tradición que se practica; de igual manera, se hará una descripción del Zen y de sus rituales: zazen, kinhin, samu. El segundo capítulo, “Dojo Zen México”, está enfocado en el grupo en el cual se llevó a cabo la investigación, analizando la habitación: cómo se entra, el altar, la vestimenta; al igual, se hablará de la organización, las etapas de los practicantes y la evolución que tienen al respecto de seguir el camino de buda. Para terminar este capítulo, se hablará de las actividades que se llevan a cabo o lo que algunos llaman retiros espirituales.

Lo que respecta al tercer capítulo, “Practicantes y Relatos de vida”, se hablará sobre la concepción que los practicantes tienen del Zen, así como la Búsqueda espiritual por la que llegaron ahí y la identificación que puedan tener a ello. Para el último capítulo, “Experiencias y Retos”, se hablará en breve de la propia experiencia y los retos que hubo en el proceso de la investigación; así también, se hablará de las Limitaciones que hay con respecto a la práctica: cómo y en qué momento es bueno practicarlo, y cuando no.

Para terminar este trabajo, se darán las conclusiones referentes a la investigación y observaciones que pude apreciar al realizarla, así como retos que hubo en el camino. Para ello, complementaré con algunos Anexos, como algunas fotos y algunos fragmentos de textos sobre Zen, que he reunido de la página del Dojo en Facebook desde que comencé el trabajo de campo.

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

En la actualidad la propuesta religiosa ha ido cambiando y se ha diversificado. La adaptación o asimilación que se da en México al respecto de nuevas formas de religiosidad, rompe con lo tradicional en cierto sector de la población, lo que parece incrementar la cantidad de nuevos movimientos religiosos y de la población que se adhiere a ellos.

Lo que es factor para que los estudios se enfoquen en estos nuevos movimientos que, si bien son considerados minorías en comparación con el catolicismo o el cristianismo, están tomando un notable posicionamiento en la sociedad mexicana. De ese modo es que me intereso por realizar una investigación acerca del Budismo Zen, llamando mi atención, principalmente, por lo que puede representar para quien lo practica y quien se sumerge en lo que la experiencia pueda ofrecer para su vida.

Lo que me lleva a reflexionar: ¿por qué personas se acercan al zen? Y ¿qué provoca que busquen estas nuevas formas de espiritualidad?

Es así que el objetivo de mi investigación está dirigido hacia los procesos de búsqueda espiritual e identificación al budismo Zen en la Ciudad de México, mediante el análisis de las experiencias de los practicantes en sus distintas modalidades: desde practicantes ocasionales o buscadores espirituales; así como practicantes que ya cuentan con cierto grado de compromiso, iniciados, en el seguimiento del camino de Buda, como los Bodhisattvas, los Monjes y los Maestros. Con ello se busca conocer cuáles son los factores que influyen para que las personas se acerquen al Zen y decidan iniciarse en esta espiritualidad.

La hipótesis principal de este trabajo, sostiene que lo tradicional o las creencias institucionalizadas como son la iglesia cristiana y la iglesia católica, pierden efecto en la fe de las personas, lo que lleva a los sujetos a buscar la espiritualidad para resolver o completar ese vacío en el que caen ante las situaciones cotidianas de la vida.

Por lo tanto, la relevancia de un trabajo acerca del Zen, puede verse en la notable consistencia de personas que se acercan a estos grupos o centros que poco a poco van dejando de ser una minoría o “nuevos movimientos” para consolidarse como algo, fuera de lo contemporáneo, estable dentro de la Ciudad de México, con una admirable cantidad de seguidores alrededor de la ciudad y que se concentran en ciertas zonas de la misma. De tal

modo, que dicho estudio puede comenzar con la considerable cantidad de factores que se ven inmersos, como puede ser religiosos y espirituales, económicos y sociales, hasta llegar a los geográficos, abordándolos al definir el Zen, al conocer a quienes asisten y al conocer la ubicación de dichos grupos.

METODOLOGÍA

Cuando comenzamos con la elección del campo, no sabía qué tema elegir, ya que tenía algunas opciones que eran llamativas, las cuales definiríamos según los contactos que tuviésemos. En mi caso, había testigos de Jehová, cristianos y católicos, pero yo quería otra cosa, algo más llamativo, algo que se alejara, al menos un poco, de lo común. Fue en eso que en alguna clase se comentó algo sobre budismo y enseguida captó mi atención, además, recordé un capítulo de Los Simpson llamado "Lisa de poca Fe", en el que Lisa se siente repugnada al ver tanta publicidad en la iglesia y decide buscar una nueva Fe, causando una gran controversia en la comunidad al acercarse al budismo.

En ese momento supe que era eso lo que quería investigar, pero debía ser específico, ya que el budismo en general era demasiado extenso, fue entonces que al investigar por internet me encontré con algo que se hacía llamar Zen. Llamó mi atención y decidí buscar más con respecto al tema hasta encontrar un lugar de observación que se ajustara a mis comodidades e intereses.

Durante mi búsqueda y por la ubicación de los grupos que encontré, me di cuenta que las personas que practican el budismo, en gran medida son de clase media-alta, lo que me impediría querer realizar mi estudio en ello, ya que ni con una beca del departamento de Antropología me alcanzaría, esto ya que en algunos grupos debía pagar inscripción, membresía y materiales. Fue entonces que me dediqué a buscar un grupo que me resultara accesible tanto territorial como económicamente hablando. Y fue así que encontré un lugar a través de Google y Facebook, en donde tienen una página en la que dan avisos y promueven su práctica. El lugar, el Dojo Zen México (ver anexo I Emblema del Dojo), ubicado en el centro-sur de la Ciudad de México.

Ya con un lugar dónde llevar a cabo mi estudio, el presentarme y ser constante fue el primer paso que tuve que realizar, aunque un poco difícil, tanto por el trayecto como por comenzar con ir solamente los fines de semana en las mañanas. El punto era que me fueran conociendo, que notaran mi presencia, simpatizar con ellos y tener conversaciones casuales, que de alguna u otra forma ganara la confianza en el grupo y así aumentar la asistencia al menos dos o tres veces por semana. Para ello, mi estrategia metodológica fue acercarme como un practicante más, hacer una Observación participante a la Malinowski.

Fue entonces que comencé la travesía de ir al Dojo y llevar a cabo la práctica, conocer a la gente que asistía y entablar relación con ellos. Jóvenes, adultos, estudiantes, docentes, personas con cierto grado de estudios universitarios, extranjeros. Algunos nuevos, otros ya con algún tiempo, personas distintas entre sí. Me dediqué a observar cada detalle como fuera posible, tanto del Dojo mismo y sus alrededores, así como a las personas.

Lo que me llevó a pensar, con lo que encontré recién entré al campo, retomando la clase media-alta, fue que las personas que asisten, al menos el 50%, suelen llegar en automóvil o motocicleta, los demás llegan en transporte público, bicicleta o a pie ya que suelen vivir cerca. Con esto, me dan a pensar, de igual modo, que son de clase media-alta, al irlos conociendo, que por la profesión a la que se dedican, tienen las facilidades para asistir a un lugar de ese tipo, además de asistir a los eventos que se llegan a realizar, considerando que son costos elevados para quienes no estén acostumbrados a salir fuera de la Ciudad. Algunos de los practicantes son académicos, hay quien se dedica a la industria editorial, otros son como yo estudiantes, y tuve la oportunidad de que me tocara ver hasta viajeros. Por otro lado, los que llegan a vivir cerca del Dojo, viven en zonas departamentales con buena infraestructura, con parques cerca y servicios públicos a la mano. Lo que al hablar de dónde yo era les causó asombro porque no conocían y les sonaba lejos, esto al ser fuera de la Ciudad.

Presentarme y presentar mi tema y proyecto fue algo que hice desde el primer día, quizá un poco precipitado por no haber decidido bien de qué hacer mi estudio, pero la decisión estaba tomada y quería comenzar con el pie derecho y así fue, ya que ni una carta de presentación tuve que mostrar y me dieron el permiso, claro, todo con el debido respeto y el anonimato de las personas que así lo requirieran en el tratamiento de sus relatos. Hasta quisieron darme consejos para hacer de mi tema algo más completo (complejo), me recomendaron algunos textos y otros lugares, grupos que algunos de los asistentes ya conocían; sin embargo, por razones que ya di, era complejo llevar a cabo y decidí centrarme en un sólo grupo, yendo más de acuerdo a mi investigación. Y, sin embargo, estos consejos me revelaron que este Dojo y sus prácticas son parte de un circuito que está conectado a otros espacios y producciones culturales, asociaciones vinculadas a la sangha y al hecho de ser practicantes budistas.

Esta investigación demandó mucha observación, como Ferrándiz (2011) menciona, hay cinco tipos de observación, en las que se mencionan las formas de interacción con el ritual que se esté llevando a cabo, en la primer etapa de campo, hubo momentos en que tuve que participar de manera “pasiva”, “moderada” o de forma “activa” (Ferrándiz, 2011:85), tanto dentro del *zazen*, el ritual principal, al practicarlo y en la distribución del *samu*, como en las conversaciones que se llegaban a tener, fueran temas del Dojo o casuales.

Mi constancia fue moderada, algunas veces tuve que descansar de la práctica por el hecho de no estar acostumbrado a realizar algo similar, de igual modo logré hacerme de algunos conocidos y logré algunas charlas, así como descripciones del lugar. Algunas fueron incluso por Facebook, aprovechando la página del Dojo en esta red social. Del mismo modo, conseguí “entrevistas” por este medio, ya que no siempre se pudieron hacer en persona por algunos retiros en lugares fuera de la Ciudad que se llegaban a atravesar.

Retomé textos de Honorio Velasco y Díaz de Rada, para hacer un cronograma como los autores lo señalan y, aclarando, que sólo se realizó un cuadro de acuerdo a los resultados tras el primer mes y un último con los resultados finales:

“hacer una elección del campo, diseñar una entrada (mediante el contacto), así como preparar el diario de campo, en el cual haríamos registro diario de actividades; formulación de proyectos inmediatos; comentarios al desarrollo de la investigación; registro de observación de acontecimientos; registro de conversaciones casuales; registro de entrevistas; comentarios a lecturas; hipótesis e interpretaciones durante la investigación; y la evaluación: necesidades, resultados del proceso” (Velasco y Díaz de Rada, 2006: 97).

Elección de Campo	Centro-Sur CDMX, Dojo Zen México
Diseño de Entrada	Ser un practicante más
Registro Diario de Actividades	Toda nota está en el Diario de Campo
Formulación de Proyectos Inmediatos	¿Cómo pasar de ser un practicante más a un investigador?
Comentarios Desarrollo de la Investigación	Dudas ocasionales por detalles del Dojo: Tronco, zapatos, ritual(es)
Observación de Acontecimientos	Practicantes nuevos, Mudanzas
Conversaciones Casuales	Materiales de relleno almohadones
Entrevistas	Una y media. Ayuda de redes sociales
Comentarios Lecturas	Practicantes, con o sin herencia (ascendencia) oriental
Hipótesis e Interpretaciones	Cobran una cuota por adquirir un conocimiento
Evaluación/Resultados	En proceso...

Cuadro 1. A partir del primer mes de haber entrado a campo.

Retomé también las propuestas de Ferrándiz teniendo en cuenta que

“la etnografía, demanda una presencia prolongada del investigador sobre el terreno, y por eso esta flexibilidad es especialmente necesaria, puesto que en nuestra investigación estamos permanentemente enredados en roles y relaciones sociales que están muchas veces fuera de nuestro control, y dependemos en buena parte de la empatía con nuestro informante y de su voluntad de colaboración” (Ferrándiz, 2011: 42-43).

De este modo, determiné dos periodos para realizar mi trabajo de campo, de tres meses cada uno. El primero para hacerme notar y obtener una mínima cantidad de entrevistas y datos mediante la observación; de ese modo, tomar un descanso tanto ellos de mí y yo de la práctica; el segundo, para retomar algunas cuestiones que me causaban dudas y comenzar con la preparación de la salida de campo.

En un principio fue difícil, observar tanto y no poder tomar el diario para anotar, debía hacer memoria al final de la práctica y conforme iba recordando ir anotando, además de hacer las interpretaciones debidas.

Por otro lado, cuando decidí a hacer mi investigación sobre Zen, más que recordar el capítulo de Los Simpson antes mencionado, me pasó algo curioso o quizá un poco común, el hecho de esperar algo al realizar mi trabajo de campo, pensando encontrarme algunas cosas y al final encontrarme con algo un poco distinto.

Me imaginaba llegar a un lugar místico y con una gran escultura de un gran Buda, sonriente y gordito o algo parecido, quizá caí en el estereotipo porque igual pensé en encontrarme con monjes con su vestimenta que vemos en películas o en la Tv, pero me dejé llevar por la caricaturización que se hace del tema. Sin embargo, fue diferente. No era un monasterio inmenso, era tan sólo una habitación la que se ocupaba como Dojo, nada grande, pero sí del tamaño para unas 20 personas bien acomodadas. No había una gran estatua de Buda, pero sí, al menos, una figurilla de Buda, pequeña (ver Anexo II Buda), en la cima de un modesto altar. De igual modo, no encontré a los monjes que llamaríamos “típicos”, pero sí encontré monjes, dos de hecho, que vestían, junto con otros practicantes, un tanto distinto a como uno se hubiera imaginado.

Hasta la fecha sigue siendo muy diferente a lo que pensé y me siguen sorprendiendo con todo lo que he conocido y que aún sigo conociendo.

MARCO TEÓRICO

El estudio del Zen es complejo, más si se trata de definirlo en cuanto a si es una religión o una espiritualidad o la forma en que lo conciben quienes lo practican. Es por ello, que, con ayuda de algunos conceptos y análisis, religiosos y de otra índole, se llevará a cabo una discusión al respecto para aterrizarlo o tejer los términos de religión y espiritualidad, para conocer dónde podemos situarlo de acuerdo con los objetivos de la investigación y la práctica misma.

Por un lado,

“la espiritualidad se define como una categoría post o trans-religiosa, que busca significarse como una actitud simultáneamente universal a la especie humana e íntima y esencial de cada persona o cultura, donde la amabilidad, el pensamiento positivo y fraterno son claves” (Ceriani, 2014:4).

Si nos detenemos un momento y tomamos esta definición, podemos observar que dentro del Dojo, el zen se considera una espiritualidad, lo observamos en la interacción entre practicantes, durante el samu, en las sesshines. Hay un ambiente claramente fraterno, dentro y fuera del Dojo que se contagia a los nuevos practicantes: al explicarles la postura, el zazen, las actividades en general.

De igual modo, Mason menciona que

“la espiritualidad se ha convertido en una parte de la construcción creativa del self, ésta puede tomar elementos de las religiones tradicionales, pero permanece independiente de ellas, y puede llegar a definirse a sí misma en oposición a la religión” (Mason, 2010:55).

En este contexto, podemos hablar de una identificación plural, de tomar elementos de lo tradicional, para formar algo nuevo, pero sin mezclarlos completamente, distinguiendo una cosa de la otra.

Esto responde en gran medida a lo que afirma De la Torre (2012:14) acerca de que “la religiosidad se encuentra relacionada con itinerarios religiosos y la forma de rastreo de los soportes simbólicos de los sujetos”.

Por otro lado, Garma (2004) retomando las definiciones de Durkheim y Geertz, nos dice que la religión es:

“un sistema de creencias y prácticas referidas a la relación entre lo humano y lo sobrenatural a partir de elementos simbólicos significativos para los creyentes.

Dichos sistemas simbólicos se manifiestan en prácticas y creencias compartidas. Para tener acceso a la experiencia religiosa, el individuo interactúa socialmente con una organización compuesta por otros creyentes que mantienen concepciones religiosas semejantes” (Garma, 2004:22).

Con respecto a esto, podemos encontrar una relación a lo que decíamos anteriormente con Ceriani, donde la interacción con una organización y otros creyentes, así como la fraternidad que se da entre las personas y la identificación que tengan respecto al grupo u organización, crea ciertos lazos, vínculos que los mantienen constantes a ellos.

Podemos decir, citando a Campiche, que:

“la identificación consiste en el proceso de autodefinición en relación a la pluralidad de modelos de identidad propuestos por las instituciones religiosas o de otras instancias productoras de lo religioso. El recurso al concepto de identificación presenta numerosas ventajas; da cuenta de la individuación de la creencia en nuestras sociedades occidentales, permite, por otro lado, ir del sujeto a la organización dejando abiertas las posibilidades de una identificación plural [...] toma en cuenta la interacción que el individuo tiene constantemente con los otros en la sociedad, y corrige así aquello que podría haber de caricaturesco en el término de individuación de la religión” (Campiche, 1991:77).

Lo que nos puede dar como resultado que haya una identificación plural al asistir a las prácticas zen y del mismo modo retomar la creencia arraigada que tenga con su familia y su religión; más allá de su búsqueda espiritual y la interacción que tenga con las personas pertenecientes a los grupos u organizaciones a las que asisten, pueden llevar a cabo la meditación y haber sido bautizados o haberse casado por la Iglesia.

Para los fines de esta investigación y el análisis de los practicantes, se optó por retomar el concepto de “buscadores espirituales”. En esta investigación se consideran como aquellas personas que se cuestionan o separan de sus creencias religiosas, tales como la iglesia cristiana y/o la iglesia católica principalmente, por razones diversas que se conjuntan con una pérdida de fe, lo que los lleva a probar con creencias espirituales, tanto locales como globales. El elemento que los caracteriza es que se integran a grupos distintos sin establecerse en ninguno y sin desapegarse totalmente de su creencia religiosa familiar. Algunos comienzan su búsqueda desde temprana edad, pasando de un lugar a otro, hasta establecerse en algún grupo

ya habiendo conocido diversas corrientes y teniendo los recursos necesarios para establecerse en alguno.

Por su parte, Garma (2004), llama a estos buscadores “*conversos continuos*”, los cuales

“van siempre en busca de nuevas experiencias con lo trascendental y lo sagrado. Cuando una religión se vuelve rutinaria y su forma de acceder a Dios se vuelve demasiado predecible, salen en busca de nuevas experiencias que les mostrarán otras maneras de conocer los múltiples rostros de lo divino” (Garma, 2004:214).

Y para adentrarnos al Zen, desde esta investigación, debemos entender a su práctica, el zazen, como un ritual. Y para esto, me apoyaré de la definición que hace Segalen (2005) al respecto:

“El rito o ritual es un conjunto de actos formalizados, expresivos, portadores de una dimensión simbólica. El rito se caracteriza por una configuración espacio-temporal específica, por el recurso a una serie de objetos, por unos sistemas de comportamiento y de lenguaje específicos, y por unos signos emblemáticos, cuyo sentido codificado constituye uno de los bienes comunes de un grupo” (Segalen, 2005:30).

Tomando la definición de ritual de Segalen, notamos que está acorde con lo que pasa dentro del Dojo durante la práctica del Zen, zazen. Durante este ritual, que deriva otros más dentro de sí mismo, vemos comportamientos, expresiones y silencios con una dimensión simbólica como lo determina el autor. De ese mismo modo, se aprecia el espacio y el tiempo en que se lleva a cabo, lo que se utiliza para realizarlo y cómo todos siguen el ritual de forma predeterminada. Incluso los nuevos practicantes al haber realizado una introducción a la práctica momentos antes.

CAPÍTULO I
ENCUENTRO CON EL ZEN

“El propósito de la meditación Zen es limpiar cualquier sombra o impureza de la mente de modo que se pueda experimentar íntimamente nuestra solidaridad con la vida. El amor y la compasión entonces surgen natural y espontáneamente” (Roshi Kapleau, 1990).

¿Cómo justificar un tema así? Comencemos con que de unos años para acá hablar de religión no es lo mismo que hace tiempo, la diversidad religiosa ha aumentado, tan sólo hablando de México tomando en cuenta que hay gran diversidad en todo aspecto y no sólo en religión, y la población va adaptando nuevas formas tanto espirituales como religiosas. Lo tradicional va perdiendo seguidores, que puede verse en minoría si tomamos de ejemplo el catolicismo y el cristianismo.

Lo que me interesa, el Zen, como una minoría religiosa, va tomando forma y status dentro de la Ciudad de México. Tan sólo al buscar budismo en Google, las zonas donde te da resultados son interesantes, pues no encuentras tan fácil un lugar dónde practicarlo en Iztapalapa o fuera de la Ciudad, sino se enfoca en delegaciones como Coyoacán o Cuauhtémoc, en colonias como Hipódromo, Narvarte, la Roma, la Condesa, Del Valle o Nochebuena, por decir algunas. Todas en lugares de cierta infraestructura cómoda a la vista y resuelta para vivir muy bien, con parques, departamentos, escuelas, negocios y edificios de diversas empresas, además de transporte público cercano. Efecto de la gentrificación que ha sido uno de los principales elementos de segregación social en la Ciudad de México.

Ante esta oferta plural, es que decido centrarme en un sólo grupo de estudio: el Dojo Zen México, ubicado en la zona centro-sur de la Ciudad de México. Esto tanto por el hecho de que el periodo de trabajo de campo para realizar una tesis de licenciatura es un tanto corto, como porque el querer realizar una investigación de un grupo como estos, siendo estudiante, es algo complejo para el bolsillo si uno quiere ir a diversos grupos, por inscripciones, membresías, talleres y eventos mismos que se lleven a cabo, los cuales llevan un costo considerable, más si el que gusta de un tema así no tiene una beca de por medio, o más allá, ya que las mismas personas interesadas en practicarlo, si no tienen el recurso necesario, no tendrán el incentivo para hacerlo. Además, me resultó accesible, económicamente, este lugar, aun cuando se encontraba retirado, me agradó la idea de ir ahí y fue el que me gustó más en cuanto a la austeridad de la que se habla en el budismo en general, ya que al ser un lugar donde la práctica se lleva a cabo en una habitación y las personas parecen satisfechas, daba buena impresión.

Por otro lado, existió la motivación de conocer un espacio que no es el propio, salir de las referencias de casa, un tanto tradicionales o conservadoras, y la emoción de conocer algo nuevo, una alteridad que, si bien es conocida por una considerable cantidad de personas, las

referencias más conocidas parten de la caricaturización o los estereotipos que se hacen al respecto en la Tv.

Con esto, enfocarme en un sólo grupo, permite el análisis más a detalle del lugar, los rituales, la práctica y a las personas que se acercan al Zen. Tomando en cuenta que las personas involucradas en el grupo han participado en otros y en prácticas relacionadas con el Zen. Esto sin limitar el análisis en cuanto al circuito de grupos en el que están vinculados al ser parte de la Kosen Sangha.

Historia

El Zen o Soto Zen, pertenece al budismo Mahayana, que en sánscrito significa “gran vehículo”, es una de las principales escuelas en Japón y se desarrolla en otros lugares como el Tíbet, China y Corea, donde se le conoce de diversas formas de acuerdo a su léxico.

Su origen se remonta a la India donde es conocido con el nombre de *dyana* (meditación) y se esparció cuando un asceta hindú, llamado Sakyamuni, impartió su primera enseñanza cerca del Benarés y luego fue a misionar a China en el siglo VI antes de nuestra era, donde funda la escuela chan (Arnau, 2006:17), desarrollada luego en Japón, bajo el nombre de Zen, por el maestro Eihei Dogen (1200-1253), quien precisamente se instruyó en China después de ir buscando cómo llegar a esa liberación del espíritu que tanto deseaba, despojándose de todo lo material, siguiendo el camino del Buda (Biografía Maestro Dogen, Zen: Linaje Deshimaru). Formando así lo que conocemos hoy como Zen, esto en parte gracias a Taisen Deshimaru, maestro japonés que es considerado el “Bodhidharma de los tiempos modernos”, por ser quien llevó el zen de Japón, a Europa y Occidente, al igual que aquél que lo había llevado de la India a China. Además de ser uno de los maestros más destacados, el cual tiene su propio linaje en la tradición Soto.

“En cuanto al Buda Sakyamuni, conocido como Buda Gautama o Siddharta Gautama, la tradición imaginó otros budas de carácter mítico, pero al decir “budista” se intenta respetar de alguna manera las formas diversas con las que las distintas tradiciones entroncaron sus creencias a una transmisión que se remonta hasta el buda Sakyamuni” (Arnau, 2006:17).

Las escuelas Zen mahayana principales son la Soto y la *Rinzai*, el objetivo de ambas es el *Kensho* y el *Satori*, ambos términos japoneses; el primero se refiere al casi despertar o una

primera intuición del despertar; el segundo, que es el despertar, remite a la realización de la Naturaleza de Buda. Estos términos se diferencian en que el kensho debe seguir un entrenamiento para al fin llegar al satori.

Volviendo a las escuelas, éstas se diferencian por cómo se lleva a cabo la práctica. Mientras que la Rinzi se caracteriza por considerar el kensho como algo indispensable al final de la práctica, además del estudio de los *Koan* como entrenamiento para el kensho. Los koan son cuentos o problemas reflexivos que el maestro plantea al discípulo para comprobar sus progresos o sobre los que el discípulo medita. La Soto, en cambio, enfatiza en el zazen, una meditación sentada, centrada en la postura y la respiración, además de no hacer tanto uso de los koan y hacer uso del kusen, que es una enseñanza que el maestro, o quien dirija el zazen, pronuncia en el Dojo durante el zazen. Es por ello, por la intensidad que se da en la meditación, que se le conoce a esta escuela como el Zen “silencioso”.

Por otro lado, Alan Watts, en su libro *El camino del Zen*, nos dice que “*el taoísmo es el camino de la liberación original de la China que se combinó con el budismo mahayana de la India para producir el Zen*” (Watts, 2003:58).

En cambio, Baumann (2002), nos dice:

“Hay tres vías principales de entrada del budismo en los países occidentales: primero, mediante instituciones ligadas a migraciones asiáticas; segundo, a través de maestros misioneros de origen oriental; y tercero, por maestros occidentales que aprendieron, ya sea en cualquiera de los dos contextos anteriores, o en los países donde está religión se encuentra arraigada desde hace siglos”.

Lo que en mi lugar de estudio se podría ejemplificar, puesto que el maestro que está a cargo de la Kosen sangha es de origen francés y fue alumno de Deshimaru, un maestro japonés.

Bien, Stephane Kosen Thibaut, recibió la autorización formal como maestro en 1983, de manos del líder mundial del Zen soto Niwa Zenji, luego de la muerte de su propio maestro Taisen Deshimaru. Se separó a principios de los noventa de la Asociación Zen Internacional, creada por Deshimaru, y fundó su propia comunidad en Europa (siguiendo a Carini, 2006:157). Si bien, Kosen Tibaut, narra la historia de su linaje de la siguiente manera:

Y después tuvo (el Buda) un discípulo a quien le transmitió el Zen, era Mahakashyapa. Después de la muerte de Buda, Mahakashyapa fue el primer

patriarca. Después de Mahakashyapa el Zen fue transmitido a Ananda. Así en India la esencia se transmitió de maestro a discípulo, por el kesa. Así se transmitió hasta Ceilán. El gran maestro Prashnatara le transmitió el Zen a Bodhidarma, y Bodhidarma fue a China. En China le transmitió el Zen a Eka y así todos los patriarcas en China. Hace 700 años, un gran monje japonés, llamado Eihei Dogen fue a China para buscar el verdadero Zen (...) y así el Zen se transmitió de la China al Japón. Es el Zen puro, es lo mismo que el Zen Indio. Lo importante no es saber si es chino, japonés o hindú, lo importante es saber quién es el maestro y quién es el maestro del maestro, quién es el maestro del maestro del maestro, hasta Buda. Eso es lo importante. Al final, se transmitió hasta mi maestro, Taisen Deshimaru. Es el Bodhidarma de los tiempos modernos (...) Mi maestro transmitió el Zen en Francia¹.

La comunidad de ancestros que constituye un linaje zen se basa en la idea de la “transmisión del Dharma”, acto por el cual un maestro “lega” al discípulo la esencia del zen y, de esta manera, lo convierte en su sucesor. No es, evidentemente, un linaje basado en la herencia de sangre o familiar, sino que está basado en una herencia espiritual. Surge entonces la cuestión de qué es lo que se transmite en la “transmisión”.

El maestro Kosen Thibaut, se ha referido a ella en tres sentidos diferentes:

Primero, la transmisión tiene un sentido de una intuición o un “conocimiento silencioso”: esta cosa transmitida de Buda a Buda no es un pensamiento, no es una idea, no es un conocimiento intelectual (...) es como un conocimiento silencioso directo (...) es una intuición, una certidumbre, una intimidad más allá de las palabras, sin tocar la cosa, sin necesidad de tener la certeza objetiva de la cosa.

Segundo, la transmisión energética, en palabras de Kosen, es “un acto objeto, del maestro hacia su discípulo. Éste le transmite literalmente, si le considera digno, una energía fría y luminosa que se denomina la médula del zen. Esta energía se transmite como el agua de una botella a otra”. Notemos que la analogía del agua de la botella implica una exclusión de otros maestros budistas (zen o no), pues no permite la ramificación del linaje (no es que varias personas reciben parte del agua). De esta manera, el sucesor legítimo del Buda es uno solo de sus discípulos, y así con los demás (Carini, 2006).

De ese modo, vemos cómo el linaje es parte importante dentro de la práctica, esto indica quién es el próximo a ocupar el cargo de maestro y ser responsable de impartir la enseñanza de la meditación, del Zen. Además, nos deja claro que la práctica es de índole espiritual, pues en la transmisión no se requiere ser de la misma sangre.

En su libro *La Revolución Interior*, Kosen Thibaut (1996) relata cómo su maestro Taisen Deshimaru le transmite la “médula” del zen:

Entonces Sensei se acercó a mí, exactamente en la misma posición que habría de tomar más tarde ante el maestro Niwa para recibir el documento de la transmisión del zen. Cuando uno está de rodillas delante de su maestro, su energía, su shen, su

¹ Siguiendo a Carini (2006:161), nos dice que la idea del linaje funciona como estrategia discursiva que centra la autoridad en el maestro, quien narra y transmite el saber histórico de la comunidad.

espíritu, pasa a nosotros. Sensei me tomó de la mano, y me la apretó durante un tiempo que me pareció infinitamente largo, repitiendo: “you understand, Stephane?, ¿comprende Stephane?”. Yo no comprendía nada, pero tampoco podía decir que no comprendía. (...) Sentí que algo pasaba a través de mí, algo fría e íntimo, el recuerdo que tengo es indefinible (...) sólo hoy, quince años después puedo comprender y afirmar que ese día recibí la médula del zen de Deshimaru (Kosen, 1996:43).

Por último, la transmisión tiene un sentido más cercano al del legado de una enseñanza. Si se explicara lo que es el zen, es eso, el zen es zazen; y el zen es la esencia del budismo, que se transmitió -no es alguien que lo inventó- es la transmisión de maestro a discípulo: Buda le transmitió a su discípulo Mahakashyapa, Mahakashyapa lo transmitió a Ananda, etc, etc, etc... hasta hoy durante 82 generaciones. El Zen se transmitió de maestro a discípulo, esa es la particularidad. Aquí lo que los patriarcas le dejan como herencia a sus discípulos es la práctica de zazen, y el maestro tiene la responsabilidad de transmitir la correcta postura en la cual se practica, además de las técnicas respiratorias y los métodos de concentración que la acompañan.

La transmisión se institucionaliza en el *shijo*, una ceremonia iniciática en la cual el maestro le entrega al discípulo un documento certificando su realización espiritual. Recibir el shijo significa, dentro de la comunidad de practicantes, convertirse en un maestro zen. No se puede reclamar ese título sin este documento. Por el shijo, el discípulo recibe toda la autoridad y el prestigio de su maestro; en otras palabras, con él se legitima un maestro zen.

La crítica a la tradición de Deshimaru y Kosen apunta a que en el Japón el shijo se transmite de padre a hijo, como una herencia familiar, sin una “verdadera transmisión” del Zen (Carini, 2006:162-163).

Eso sin mencionar las ordenaciones, que son cuando un practicante toma los votos para iniciarse en el camino de buda, de las que hay dos tipos, comenzando con la ordenación para bodhisattva y luego la ordenación para monje, así poder ser un maestro algún día, si el maestro presente cree que se está listo.

Describiendo el Zen

Como práctica, el zen, en mi lugar de estudio, es sencilla pero rigurosa. Se realizan siete sesiones de *zazen* a la semana: dos por la noche, cuatro matutinas y una de fin de semana, sin contar los eventos como *medias jornadas* que son cada mes entre sábado y domingo, en donde hay talleres de costura, yoga o *zazen* al aire libre y, por otro lado, las *Sesshines*, que son de al menos dos días y que cuentan con la presencia, en ocasiones, de maestros. Cabe especificar que las sesiones se toman de acuerdo a la comodidad de los practicantes, tanto por horario como por cantidad.

El zazen, que significa “*meditación sentado*”, es la parte importante en el zen, como tal el lema o *slogan* de la página de internet Zen: Linaje Deshimaru dice: “*el secreto del zen es el*

zazen”. Se lleva a cabo en la posición de loto: piernas cruzadas, rodillas pegadas al suelo, espalda erguida, manos, izquierda sobre derecha, con los pulgares que se toquen horizontalmente, pegadas al bajo vientre, mentón entrado, lengua pegada al paladar y mirada a 45° hacia abajo, aunque he visto a personas que tienen los ojos cerrados. Se dice que “*se empuja la tierra con las rodillas y el cielo con la cabeza*”. Uno se ayuda a lograr tal posición con el apoyo de un zafú, un almohadón redondo, el cual varía en materiales de relleno, como pueden ser cascara de coco y de café. Durante el *zazen*, “*sin objeto, es únicamente concentración en la postura, la respiración y la actitud del espíritu*” (Deshimaru).

Enfatizando la práctica del *zazen*, el maestro Eihei Dogen, era de la creencia que la meditación no se realizaba con el fin de alcanzar la iluminación, sino que la práctica del *zazen* constituía el fin de sí mismo, por lo que no veía necesario el uso de los koan. Es por ello que en la tradición soto no se llegan a usar tanto como el kusen, que se diferencia en que es una enseñanza y no un problema que se deba resolver o comprender hasta la iluminación.

Rituales

Teniendo la postura, controlando la respiración y concentrándose en las dos anteriores, dejando pasar todo pensamiento, así es como funciona la práctica del *zazen*. A ello se une una serie de rituales, ya que como tal *zazen* es la acción de meditar, pero también se le conoce a todo el conjunto de rituales que se llevan a cabo cuando uno entra en el Dojo o así lo he observado.

Los rituales y ceremonias de la práctica Zen se pueden entender de muchos modos. En este momento, déjenme ofrecer dos explicaciones primarias. Primero, el ritual nos ayuda a profundizar en nuestro espíritu religioso y extender su vigor a nuestra vida. Segundo, el ritual es una oportunidad para experimentar el olvidarse a sí mismo cuando la palabra o la acción se vuelven uno contigo, y no hay nada más que el ritual mismo.

Gassho es la demostración más inmediata del primer punto. Este es el acto de colocar tus manos palma con palma, con las puntas de los índices a una pulgada de tu nariz. Nos inclinamos con nuestras manos en *gassho* cuando entramos o salimos del dojo y antes del *zazen* nos inclinamos de este modo dos veces, la primera hacia nuestros hermanos y hermanas a nuestro lado y la segunda a los que están en el lado opuesto del Dojo.

Gassho significa unirse con respeto. En el sur y el sudeste de Asia, *gassho* es el saludo convencional entre amigos. En nuestra práctica, es signo de que nos unimos respetuosamente con nuestras hermanas y hermanos, con las figuras de nuestro linaje y con nuestro entrenamiento en sí mismo.

También, a veces nos inclinamos hasta el suelo y elevamos nuestras manos un poco. Estamos levantando los pies de Buda sobre nuestra cabeza. Arrojamus todos nuestros

intereses personales y nuestras preocupaciones. “Sólo esa inclinación” presenta el segundo punto. Practicar en tu cojín para volverte uno con algo (con la naturaleza, con la vida). Luego, en un momento determinado, te olvidas de ti mismo en conjunción con algún incidente. Puede ser algo que hacer, o algo de lo que escuchas fuera de ti mismo. Ese sonido, ese acto de pararse, o cualquiera que sea, es entonces todo. Fuera de eso el universo entero está silencioso y vacío (Aitken, 1990:46-47).

En el Dojo Zen México, si bien el *gassho* es fundamental, tanto para entrar como para salir, de igual modo es necesario para poder sentarse en el zafú, así como cuando inicia y finaliza cada ritual, los cuales son aproximadamente unos cinco o seis. El primer ritual, el *zazen*, se anuncia con tres campanadas en un *cuenco* de metal grueso y dura alrededor de veinticinco minutos (aunque la duración depende de quien dirija la sesión, el monitor) y termina con dos campanadas. Las cuales, delimitan el inicio y el fin del espacio sagrado, silencioso en el que uno está consigo mismo.

Esto da pie al segundo ritual, el *Kinhin*, que es la práctica de caminar, primeramente, a un ritmo lento y cuando termina, se camina de manera rápida hasta llegar nuevamente a tu lugar. Se lleva a cabo de pie, con la mano izquierda en forma de puño, cubriendo el pulgar con los otros dedos, apoyando lo que sobresale del pulgar en la boca del estómago y la mano derecha cubriendo a la izquierda. Esto dura máximo diez minutos, después se anuncia con una campanada que termina el *kinhin* y todos avanzamos recorriendo todo el Dojo, sin cruzar frente al altar, haciendo como una U cuadrada, que avanza en dirección de las manecillas del reloj.

“*Kinhin* está a mitad del camino entre la cualidad de atención que se requiere para sentarse, y la cualidad de atención necesaria en el mundo cotidiano. Estás haciendo *zazen* mientras caminas, pero debes estar atento a la persona que camina delante de ti también. El término “*kinhin*” significa “*sutra* caminando”. *Kinhin* nos muestra que nuestras acciones cotidianas son en sí mismas *sutras*” (Aitken, 1990:52).

Lo que se quiere dar a entender es que el *sutra* es una enseñanza que va de la práctica a la vida cotidiana y a la inversa, complementándose mutuamente, ya en modo de interpretación. Más adelante se explicará este punto.

Cuando uno llega a su lugar, comienza el tercer ritual, se vuelve a hacer *zazen*, pero ahora cambiamos el cruce de piernas y se medita otros veinticinco minutos. Con una serie de golpes en una placa de metal, fuera del Dojo, el encargado de dirigir el *zazen* anuncia que el segundo ha terminado, y en seguida se lleva a cabo el canto del *sutra* (ver Anexo III *Sutra* del Corazón) o el *sampai*, dos rituales más, esto varía según sea el día o quien dirija. Por ejemplo, si es en la noche, no habrá *sampai* y el *sutra* será enseguida del segundo *zazen*, pero si fuera un

fin de semana, se hace sampai, se canta el sutra y de nuevo sampai. El sampai es una serie de tres reverencias que se hacen hacia el altar, es lo que se mencionaba antes acerca de levantar las manos hacia buda.

Para terminar, se dan los buenos días, buenas noches, según sea el caso, se distribuye el *samu* que son las tareas que todos en conjunto hacen para tener limpio el lugar (barrer, lavar el sanitario, limpiar el altar, llevar flores), comprar lo que se necesite para los eventos o para el mismo Dojo. Después se vuelven a dar los buenos días o noches y salimos de la habitación.

Para entrar al Dojo, uno debe entrar sin calzado, éste se queda fuera, en la entrada recargado como si estuviera dando la espalda al Dojo, esto ya que, me decían “*ayuda a despojarse de elementos ajenos a la práctica para sólo concentrarnos en ella*” (octubre 28, 2016). Sin celulares, con ropa cómoda y de color negro, porque según lo que he escuchado y me han dicho algunos es que el hecho de que haya colores dentro del Dojo durante el zazen podría distraer a los practicantes por el brillo de cada color.

De este modo, podemos situar el Zen, por el momento, como una creencia espiritual, tomando dicha creencia como un modo de vida, en donde sus asistentes lo denominan como una práctica y ellos se autodenominan practicantes. De la misma manera, se considera espiritual al no haber algún ser supremo o divino como una fuerza que rija el mundo o la vida de sus fieles, sino maestros como lo fue el gran Buda, los cuales dan una enseñanza de cómo y no de qué hacer.

Y tampoco podríamos llamar al Buda un “*ser espiritual*”, como mencionaba Durkheim en *Las formas elementales de la vida religiosa* (1912), ya que estos se debían entender como sujetos conscientes, dotados de poderes superiores a los que posee el común de los hombres. Cosa que, en el budismo, a Buda lo consideran un hombre, no mayor o mejor que algún otro, tan sólo es quién dio a conocer la práctica. Además, a los llamados “seres espirituales”, Durkheim nos dice que “la única relación que se puede mantener con ellos está determinada por la naturaleza que se les atribuye: con sacrificios y adorándolos” (Durkheim, 1912:65). Y a pesar que algunos tomarían a buda como un ser espiritual al rendirle culto, en el Zen no lo hacen, por ejemplo, en el Dojo, en el altar, hay un pequeño buda tan sólo para marcar el centro del Dojo. Y repiten a menudo que todos tenemos la naturaleza de buda y podemos llegar a la iluminación tan sólo al realizar la práctica. Más adelante veremos lo que los practicantes piensan al respecto del Zen y haremos un análisis de ello.

CAPÍTULO II DOJO ZEN MÉXICO

“A menudo se considera al Zen como una práctica especial, misteriosa, al margen de la vida de todos los días. Esta es una opinión completamente equivocada. El Zen no es más que la vuelta a la condición normal, original del cuerpo y del espíritu del ser humano. Más bien la sociedad y la vida que llevamos es lo que está fuera de la normalidad. La mayoría de los seres humanos están limitados por sus conceptos, por lo que saben y por lo que creen saber. El Zen, al contrario, no se apega a nada, está abierto y acepta todo: felicidad y desgracia, vida y muerte, fenómenos y vacuidad. En última instancia incluye y supera todas las oposiciones. En su condición normal, el cuerpo es naturalmente fuerte, la respiración profunda, el espíritu amplio, abierto” (Facebook Dojo Zen México, agosto 01, 2016)¹.

¹ Al seguir la página del Dojo Zen México, me he dado cuenta que publican a diario algunos fragmentos de libros que hablan, o son, sobre Zen. Al final, agregaré en el anexo algunos de los fragmentos que me parecieron más interesantes o que cuenten historias o relatos sobre personas dentro de la práctica.

El Dojo Zen México es un Dojo joven, se fundó en 2010 por la *Kosen Sangha* perteneciente al Linaje Deshimaru que se originó en 1967, la sangha es la comunidad a la que pertenecen, compuesta por monjes y laicos que siguen a un maestro, en este caso al maestro Stéphane Kosen, de origen francés y alumno del maestro Taisen Deshimaru.

Al comienzo del trabajo de campo, el Dojo se ubicaba en la zona centro-sur de la Ciudad de México, una zona con departamentos, escuelas, transporte público, parques y edificios de diversas empresas. Sin embargo, a finales del mes de junio de 2016, tuvieron que desalojar el lugar por razones que no se hicieron públicas, pero incluso así se sigue practicando el zazen, lo han llevado a lugares al aire libre como el Monumento a la Revolución, a la explanada del Zócalo Capitalino y a la zona arqueológica de Cuicuilco. Su práctica no se detiene y se encuentran buscando un lugar para establecerse y ampliar la práctica, incluyendo el yoga. Actualmente la práctica se realiza en un departamento no muy lejos de su anterior ubicación.

En cuanto al lugar, cuando lo conocí en la Colonia Nochebuena, el Dojo era una habitación dentro de una casa de planta baja y un piso. Dentro de la casa, en la parte alta, había consultorio psicológico, de nutriólogo, jurídico, etc. La habitación del Dojo, ubicada en la planta baja junto a la recepción, era cuadrada como de 4x4 metros aproximadamente, pintada de blanco, con una ventana, el piso cubierto de tapetes tipo alfombra porque se entra al Dojo descalzo, un mueble para los zafús, un closet para las *kesas* y *rakasus* que son un tipo kimono y un tipo babero, respectivamente, que distinguen las jerarquías existentes entre practicantes.

Según Koné (2001:148-150)

“Las instituciones de apoyo a las prácticas budistas zen deben definir su actitud de acuerdo con la tradición que importan”, se señala a continuación que entre los primeros estudiantes de Taisen Deshimaru existen distintas posturas con respecto al zen tradicional japonés:

- 1) La repetición de la tradición: se trata de emular lo más posible el estilo de entrenamiento japonés. No se puede decidir qué aspectos del zen son más o menos importantes, por lo tanto, lo correcto es reproducir fielmente el budismo zen “original”.
- 2) La adaptación de la tradición: es frecuente la idea de que es indispensable innovar. Este es un lento proceso, donde los cambios son colectivamente examinados y aprobados. Esta postura está relacionada con una intención explícita de reformar la tradición del Zen japonés.
- 3) Actitud crítica hacia la tradición: la occidentalización del zen implica mantener su esencia y descartar todos los “decorados culturales”. Los cambios son mucho más radicales que las adaptaciones anteriores.

- 4) “Pedir prestada” la tradición: el zen es reinterpretado en nuevos y diferentes contextos. Su cosmología y práctica es incorporada a diferentes grupos: desde centros cristianos, a terapias y técnicas asociadas con la Nueva Era (Carini, 2006).

Así, en primera instancia, nos damos cuenta que dentro del Dojo Zen México, puede haber una combinación de los primeros dos puntos, en donde se busca una repetición de la tradición; sin embargo, se deben adaptar a lo que está al alcance, a dónde llegan y pensando en la conservación de la esencia del zen.

Lo que pude notar durante mi búsqueda de un grupo Zen es que había algunos que encajaban en el cuarto punto, como era el grupo Mar de Lotos², la cual es una orden autónoma e independiente, no monástica, inspirada en los Linajes de Oriente para la realidad contemporánea de nuestros pueblos de habla hispana.

Por otro lado, Koné (2001), nos dice que dentro de los instructores y grupos relacionados con Taisen Deshimaru, hay distintas actitudes con respecto a la tradición que van desde una repetición de la misma, pasando de una adaptación o crítica de las instituciones formales, e incluso una postura de “tomar prestada la tradición” dentro de grupos que no adhieren a las instituciones formales (Carini, 2005). Lo que implicaría a mi lugar de estudio al ser parte de la Kosen sangha del Linaje Deshimaru y, por lo que observé durante la investigación, por más que se busque una repetición de la tradición, será diferente por el contexto en el que se desarrolle el nuevo grupo, en este caso, se occidentalice, sin mencionar que lo hace en México, que es un lugar con una gran diversidad en cualquier aspecto.

Las adaptaciones propicias son la revalorización de la práctica en la sociedad: el ideal es un nuevo tipo de monje zen que no vive en un templo ni pasa todo su tiempo meditando, sino que, sin descuidar su práctica, vive la vida cotidiana en el seno de la comunidad secular:

Así, la enseñanza de Deshimaru -y también de Kodo Sawaki- fue que no solamente los monjes que viven en monasterios pueden despertarse, también cualquier persona adentro de su simple vida humana. Esto es para mí la nueva forma del zen del futuro, se puede practicar seriamente viviendo también su vida, por ejemplo, con su familia, con su trabajo, con niños... Esto es muy difícil. Todavía practicar en un monasterio sin tener mujer, ni familia, ni casa ya es difícil... Pero existen muchos ejemplos de gente que viven una vida muy intensa en la sociedad (...) pero que en realidad dedican la raíz de sus vidas al zazen (Kosen, 2002).

² Mar de Lotos – Templo Zen, Consultada el 3 de junio 2016. <http://mardelotos.org/quisom.htm>

Y en esencia, de tal forma sucede en mi lugar de estudio, ya que insisten en mencionar que la intensidad que se experimenta durante la práctica del zazen, debe transmitirse hacia la vida cotidiana, hacer de ello un entrenamiento para la vida. En el siguiente capítulo se hablará más al respecto.

La habitación

Al entrar, se entra con el pie izquierdo, cruzando la viga (un tronco), se saluda (gessho) y uno debe dirigirse hacia la izquierda, así uno rodea completamente el altar, elige su zafú y regresa por la misma dirección hasta ubicarse en algún lugar. En seguida, se hace gessho hacia el altar y luego hacia la pared, que es hacia donde se deberá sentarse.

Traspassar la viga del Dojo Zen es una de las primeras cosas que aprende un practicante: se requiere entrar con el pie izquierdo y luego saludar (gessho) hacia el centro del salón, donde está el altar con la imagen del Buda. ¿Por qué se entra con la pierna izquierda primero? Para no dar la espalda al maestro, quién está sentado a la derecha de la puerta. Cruzar la viga de entrada y dirigirse hacia la derecha del salón es violar la prescripción que almará a los practicantes antiguos, pues implica cortar la línea imaginaria que une al maestro con el Buda del altar. Esta línea no se cruza aun cuando el maestro esté ausente (Carini, 2010).

En el caso de mi grupo, es exactamente de ese modo, a excepción del maestro, el cual no hay uno establecido en el Dojo, quizá esto ocurre porque no poseen un lugar propio, sino que llevan la práctica en el cuarto de una casa rentada en la que hay otros servicios aparte del Dojo, lo que lleva a que los maestros asistan sólo a los retiros que se llevan a cabo en lugares fuera de la ciudad o en las escasas conferencias que se llegan a realizar. Y en el caso del tronco de madera (viga), me decía Alfa, un practicante, que *“marca el espacio que divide al mundo cotidiano del Dojo. Es un umbral que, al atravesarlo, indica que debe mantenerse la concentración en todos nuestros actos”* (octubre 28, 2016).

Ya dentro, se contaba con un altar (ver Anexo IV Altar), con cuatro niveles y una planta baja, en la cual los sutras fotocopiados eran colocados, junto a frascos y palitas para limpiar los trastes de ceniza y cajas de incienso. La base está cubierta por un manto amarillo con rayas negras y encima, como bajando por escalones, uno morado y en medio de ese, uno amarillo dorado.

Además, junto a la base se encuentra un cuenco de metal y un *mokugyo* o “pez de madera”, que es utilizado para llevar el ritmo durante el canto del sutra. El mokugyo,

“es un trozo de madera ovalado, ahuecado interiormente y tallado por fuera con formas que recuerdan un pez. Según la tradición zen, el pez simboliza el despertar y la atención, pues siempre está con los ojos abiertos y nunca duerme” (Carini, 2010).

Volviendo a los niveles del altar, el primero a partir de un metro de altura, se encuentran tres *kyosakus* (que se pronuncia *keisakus*), que son varas de madera planas como reglas con letras japonesas, los cuales cortan los conceptos e ilusiones. Éstos, me dijo Alfa que

la cantidad (de kyosakus) es irrelevante, lo que cuenta es que haya por lo menos uno firmado por un maestro. La caligrafía de los kyosaku es la firma del maestro que avala la apertura del Dojo. Éstos sólo pueden ser abiertos por monjes practicantes. Los bodhisattvas pueden abrir lugares para practicar zazen, pero los Dojos únicamente los monjes. El kyosaku, en ese sentido, actúan como una especie de certificado que da un maestro (octubre 28, 2016).

Lo que puede servir de referencia a que no haya como tal un maestro en el Dojo, pero si monjes que estén como encargados (ver Anexo V Kyosakus).

Y volviendo a los kyosakus, en el caso de mi grupo, durante el segundo zazen, el monitor, quien dirige el zazen, se levanta de su meditación y toma el kyosaku, comienza a caminar esperando a que alguien, levantando las manos en posición de *gassho* a la altura de su cara, solicite que se le apliquen los golpes en los hombros para que vuelva a su meditación ya más concentrado, volviendo a dejar pasar todo pensamiento.

Como lo comenta Aitken (1990), que los kyosakus

Sirven para golpear a los estudiantes en la parte blanda del hombro, haciendo un sonido chasqueante y agudo que se oye por todo el Dojo; sin embargo, hay malentendidos respecto al kyosaku. Algunos escritores han dicho que el kyosaku se usa para despertar a los estudiantes que están dormidos y para castigar a otros por sus pensamientos vagabundos. Estas son malas interpretaciones que tienen poco o ninguna base en la experiencia. En relación al kyosaku como castigo, en el Dojo no se usa de este modo. Cuando se utiliza con habilidad, el kyosaku es simplemente un estimulante. Sólo se golpean los músculos de los hombros, en tal ángulo y con la fuerza precisa para dar una punzada y nada más. Y sólo se usa cuando se pide (siguiendo a Aitken, 1990).

En el siguiente nivel, hay dos velas de cada extremo junto con un tipo alhajero, una canasta con piedritas y un traste con incienso; en el tercer nivel, hay un traste solamente con incienso; y en la cima se encuentra un pequeño buda, en este caso un Buda de Kamakura, en posición de *loto*, meditando y a su lado unas flores.

El Buda del altar, hace referencia al Gran Buda ubicado en la ciudad de Kamakura, en Kanagawa, Japón, el cual es un Buda Amida (Amitabha en sánscrito),

[...] es un buda celestial, descrito en las escrituras de la escuela del budismo Mahayana. Se dice que es el buda más importante de Tierra Pura, una rama del budismo que se practica principalmente en el Este de Asia. De ese modo, Buda Amitabha se traduce como “Luz infinita completamente consciente” y es el buda representante de la suprema mente de todos los budas. En el Budismo Tierra Pura Tendai, el Buda Amida es una personificación o símbolo de la realidad trascendental. Esta dimensión está más allá de la palabra e idea de Amida, y nuestra naturaleza del Buda es el vehículo que nos permite experimentar esta dimensión. Amida es la fuerza vital sin nombre que nos sostiene o la verdad que nos rodea e impregna y que trabaja incesantemente para despertarnos a la realidad tal y como es, es decir, el nirvana. Se dice que Amida es el pariente que ofrece su amor incondicional y compasión universal y que asegura que la liberación espiritual es para todos. Amida Buddha es la personificación de la no-dualidad sin nombre de la existencia. Es el océano espiritual ilimitado de vida y luz, y a la par es la fundación completa de todo en el universo, incluyendo nuestra consciencia de ello. Todas las cosas dentro del cosmos pueden ser relacionadas con las ondas en ese océano ilimitado del espacio-tiempo. Todas las olas de la vida surgen del mismo manantial de agua universal. Algunas olas son más grandes y otras más pequeñas, pero todas son finitas y están destinadas a subir y después a bajar nuevamente dentro de la calma de las aguas profundas. Somos uno con Amida Buda (el océano espiritual) y Amida Buda es uno con nosotros (las olas). El Budismo de la Tierra Pura considera que la historia sagrada de Amida es una metáfora y no un hecho histórico. El Buda señaló que el dedo que señala la luna no es la luna, sino que indica la dirección de la luna, que está más allá de nuestro pensamiento conceptual. La actividad incesante de la compasión universal es la base de la realidad y es nuestra naturaleza verdadera. Amida Buda es la encarnación de la iluminación, la compasión y la sabiduría. El Buda Amida puede ser considerado como un símbolo tanto del Buda histórico, Shakyamuni, así como el Dharma mismo. Mientras que los otros Budas ayudan a las personas que acumulan acciones meritorias, por medio de la práctica de actividades de meditación y perfeccionando su sabiduría, el Buda Amida salva el ser lleno de pasiones ciegas y mal karma a través de sus méritos y nombre. Esa es la persona que se da cuenta de sí mismo como ser verdaderamente humano (ignorante y malvado) y se entrega completamente en manos del Buda de la Luz Infinita [...] (Buda Amida, Tierra Pura de la Luz Serena).

Lo que me llegó a comentar Alfa acerca del buda en el altar, siendo un buda Amida o el típico buda Sakyamuni, fue que *“lo importante es que haya un Buda en postura de zazen. El Buda en el altar simplemente marca el centro del Dojo”* (octubre 28, 2016).

Y más allá del altar, actualmente el Dojo no cuenta con maestros, sin embargo, suelen asistir a las sesshines, conferencias y rara vez a medias jornadas, no precisamente en el Dojo ya que suelen hacer conferencias a partir de los grupos más destacados de la Ciudad de México, como por ejemplo el Centro Budista de la Ciudad de México (CBCM), Casa Tíbet, etc. En

dichas conferencias va toda cantidad de practicantes de diversos grupos y se llegan a hacer hasta en instituciones como la UNAM, así como la más reciente, en la que vino la Maestra Bárbara Kosen, y en la que habló sobre “*Felicidad y Budismo Zen*”, donde relató su experiencia en el Zen y cómo llegó a él. Algunas, como ésta, son entrada libre y en otras se pide una cooperación voluntaria.

Organización del Dojo (Jerarquías)

El Dojo, como decía anteriormente, no cuenta con maestros, pero sí con monjes de los cuales conozco a dos, uno es el encargado del Dojo y quien dirige la mayoría de las sesiones de zazen. Es una persona amigable y abierta al diálogo. El otro monje, a pesar de que de vez en cuando también dirige algunas sesiones, es más reservado y casi no lo encontraba cuando yo asistía. Ambos se distinguían de los demás al usar dos kesas, que es la vestimenta que traen puesta, uno blanco debajo de otro negro.

Los Bodhisattvas son al menos 15, de los que conozco como a la mitad ya que no coincidimos del todo, ellos se identifican por usar kesa y un rakusu durante el zazen. El rakusu es una kesa pequeña, parece una clase de babero, que lleva una costura que se llama punto de arroz, muy fina. Los Bodhisattvas, en su mayoría, como los demás practicantes, son amables y se te acercan para aconsejarte de la postura, para orientarte de algún tema respecto al zazen, así como para hacer charla.

Por último, los practicantes ocasionales, que denomino “buscadores espirituales”, son aquellos que se interesan por el zen, que van a las prácticas, pero no todos son constantes, la mayoría va una o dos veces y pocos son los que se deciden a establecerse en la práctica.

Tampoco es que todo el mundo que esté relacionado con el Dojo, el grupo en el que estoy, sea amable o accesible, pues si bien se te acercan para darte consejo con respecto a la práctica si eres nuevo o al samu de acuerdo a las actividades que se realizan, la fraternidad que puede apreciarse es agradable, pero de ese mismo modo uno se puede dar cuenta que ya hay tiempo de conocerse, que fuera de los temas del Dojo no con todos hablan al respecto de otros asuntos, o al menos es lo que me tocó ver.

Los buscadores espirituales regularmente se iban enseguida, más si no terminaban convencidos respecto a la práctica, pero los que estaban a gusto se llegaban a quedar a socializar

un poco, adentrándose de lleno en el samu, asistiendo a las medias jornadas de cada mes. Los practicantes establecidos, en lo que hacían su tarea de samu, platicaban de una u otra cosa, acerca de los próximos retiros, o asuntos más personales. Lo que hacía más notoria su cercanía.

El samu, que se llega a cabo al final de zazen, es aquel donde se asignan las tareas que deben hacerse en el Dojo, tanto limpiar como administrar o comprar alguna cosa que se necesite. Las tareas normalmente se llevan a cabo los fines de semana y se organizan para ver quién y quién estará a cargo de dichas tareas, lo hacen por mes, al menos algunas. Por ejemplo, el encargado del samu estará encargado de distribuir las demás tareas: que Beta sea el encargado de dar las introducciones a la práctica el mes de julio, Alfa el encargado de comprar las flores cada fin de semana, Irma buscar un lugar para la sesshin próxima, Gamma y Delta los encargados de la limpieza del lugar. Y así, dar cierta rotación a las tareas cada mes.

Aquí uso un juego de nombres, algunos son verdaderos y otros no, esto lo hago ya que el encargado del Dojo me pidió hubiera anonimato, sin embargo, cuando realicé entrevistas al comentarles y preguntarles a los practicantes al respecto, me dijeron que no había problema, pero en este caso preferí no decir los nombres verdaderos para evitar malos entendidos.

Actividades

Las actividades que se llegan a realizar en mi lugar de estudio son, a perspectiva propia, curiosas, llamativas y de notable importancia. Empezando con el zazen y terminando con el samu, rituales que determinan la unión de los practicantes en el grupo, que crean un vínculo unos con otros; lo que pasa dentro y fuera de esa habitación, del Dojo, es una forma de crear lazos, de hacer crecer el grupo y a ellos mismos como personas, llevar la práctica a lo cotidiano.

Fuera de ello, otras actividades que se llevan a cabo son las medias jornadas y las sesshines. Eventos que se llevan a cabo en el Dojo mismo o en lugares fuera de él:

Las medias jornadas que son de un día, los fines de semana una vez al mes, se tratan de eventos de unas horas en las que se lleva a cabo zazen o medio zazen, ¿a qué me refiero con esto? Normalmente, el zazen son dos sesiones de zazen, de veinticinco minutos cada uno, el kinhin, el sutra, el sampai y el samu. En el medio zazen, tan sólo se lleva a cabo un zazen de veinticinco minutos y el resto es normal. Por otro lado, se hacen talleres de costura de zafú, de kesas y rakusus las cuales llevan una costura muy fina llamada costura de arroz. También, se han hecho

medias jornadas con talleres de yoga, esto para mejorar la postura y no sea tan difícil, o que sea más cómodo, mejor dicho, el realizar la práctica, pero son realmente especiales o escasas las ocasiones que se han hecho de este tipo.

La otra actividad destacada es la Sesshin (ver Anexo VII Ordenaciones y Sesshin Urbana), que se considera como un retiro espiritual. En ella normalmente se van a lugares fuera de la ciudad, por ejemplo, han ido a San Miguel de Allende y también a Chiconcuac, Morelos, igual han hecho la sesshin en el Dojo. Durante este periodo, por obvias razones se ve en la necesidad de cerrar al no haber quién se quede para dirigir la práctica, ya que gran mayoría de los practicantes con antigüedad asisten a las sesshines.

Las sesshines son de al menos dos días hasta un máximo de 7, o así han sido en lo que realicé mi observación participante. Durante esos días, los zazen son más intensos, de hecho, llaman a estos días como “práctica de zazen intensiva”, ya que se realizan tres a cuatro zazen al día, así como samu y las actividades comunes de una sesión de zazen. Del mismo modo, dan caminatas u otras actividades, a lo que se puede apreciar que tienen el tiempo hasta para pasear por su cuenta.

También, en ambas actividades, se realiza el genmai (ver Anexo VI Samu/Genmai), que viene siendo la preparación de una sopa de arroz con verduras que se come durante estos eventos. Lo curioso es que su realización es por medio de samu, como distribución de las tareas, algunos se integran a ayudar para la elaboración del genmai, los que se integran a la comisión ponen su toque, su sazón.

Debo aclarar que dentro de mi investigación no asistí a ninguna de estas actividades, no por falta de compromiso, sino por ingresos, ya que las sesshines tenían un costo elevado y las medias jornadas, a pesar de que no costaban tanto como las sesshines, sí tenían un costo considerable, esto por el costo de los materiales tanto de los talleres como de los ingredientes del genmai; sin embargo, pude enterarme de las cosas que realizaban por los mismos practicantes que me comentaban lo que habían hecho o por las fotos que subían a la página de Facebook del Dojo.

De este modo, como Carini (2010) nos dice:

Esta sacralización de lo cotidiano que se da en el contexto de actividades zen es llevada a la vida diaria, y en este sentido el ritual facilita la transformación de la experiencia del ser-en-el-mundo. Por ejemplo, según algunos informantes, el kinhin

(meditación caminando) opera como medio de comunicación entre la práctica del zen y la vida cotidiana. Entre la postura de meditación y las acciones habituales en la esfera profana, el caminar consciente es una fase liminar que permite aprender a concentrarse estando el cuerpo en movimiento.

Sucede lo mismo con la práctica del samu, el trabajo comunitario "sin espíritu de provecho" que se realiza luego de la práctica de la meditación [...] El ideal es que la actitud de atención de la meditación se incorpore a las actividades realizadas como parte de la comunidad [...] De modo que, en un sentido estricto, el samu se refiere a las tareas que se realizan en el marco de la práctica grupal. Pero también el samu es pensado por algunos miembros del grupo no sólo como las "actividades zen", sino que tiene un sentido amplio que se refiere a todas las actividades realizadas cuando no se hace meditación. El trabajo ritualizado o samu es entonces un momento liminar entre el zazen y la vida cotidiana, y a la vez una técnica que permite sacralizar la vida profana. Como es evidente, lo cotidiano es transformado en un espacio de producción de significados asociados a lo religioso, de forma que se tiende a diluir las fronteras entre lo sagrado y lo profano (Carini, 2010).

Lo que nos lleva a entender lo que quieren decir con respecto a llevar la práctica a lo cotidiano. Llevar la cooperación de las actividades, tareas, no sólo del Dojo a la vida cotidiana, sino de tal manera que nos desenvolvamos, que forme parte de nuestra vida personal como de nuestras relaciones sociales.

CAPÍTULO III

PRACTICANTES Y RELATOS DE VIDA

“La religión tradicional en la cual me habían educado mis padres no me había aportado tranquilidad alguna. Tampoco los estudios me habían dado la libertad. La pregunta ‘¿por qué?’ no obtenía respuesta y la cuestión ‘¿cómo?’ tampoco. Después de peregrinar por la duda, el miedo y el cinismo, encontré Zazen y la maravillosa enseñanza del Maestro Deshimaru. Todo estaba claro, derecho y luminoso. De esta manera mi vida es la de una muchacha que salió a pescar camarones y en el camino encontró una perla brillante” (Bárbara Kosen, Conferencia “Felicidad y Budismo Zen”, 2016) (Ver anexo VIII Bárbara Kosen).

Durante el tiempo que estuve realizando mi investigación, pude darme cuenta de que había gran diversidad de personas en el grupo, había jóvenes, adultos, estudiantes, académicos, hombres, mujeres, extranjeros, etc.

Logré darme cuenta de que a pesar de que había una cantidad considerable de mujeres, el porcentaje de hombres era mayor, al menos cuatro de cada cinco eran hombres y en ocasiones hasta nueve de cada diez. Jamás vi a menores de 18, los más jóvenes que asistían tenían alrededor de 20 años. Es por ello que las entrevistas que llegué a realizar fueron con hombres, sin descartar que en algún futuro pueda regresar y enfocar una investigación en un contexto hacia la mujer dentro de la práctica.

No puedo desmentir que las entrevistas fueron algo complejas, ya que el acercarme a preguntar si se podía llevar a cabo alguna conllevó algo de timidez y temor a ser rechazado, fuera de que si la aceptaran quisieran ir a algún lugar más lejano o costoso, lo cual hubiera sido irónico en el aspecto de que el budismo te dicta un tanto la austeridad; sin embargo, no fue de esa manera, ya que se prefirió ir a alguna cafetería o simplemente se optó por enviar la entrevista por correo electrónico y así me reenviarían las respuestas. En alguna, conocí el hogar de uno de los practicantes y a su pareja, está por demás decir que hasta a la mascota conocí.

El ser nuevo en realizar una etnografía te pesa, más cuando el tema en el que trabajas te lleva a lugares desconocidos, más aún dentro de la ciudad en donde uno no está tan acostumbrado a encontrar personas de cierto modo accesibles o que bajo una apariencia te muestre ser completa o relativamente diferente.

Puede sonar tan simple el hecho de que con una sola entrevista se pueda entender lo que quiere decir practicar Zen, para qué sirve o repensarlo después de empaparte de textos que hablen sobre él y darte cuenta que no tienen ni una explicación cercana a lo que alguien que lo practica pueda decir al respecto. O bien, refutar o replantear los textos que lo conjuntan con “nuevos movimientos religiosos” o “new age”, cuando se aprecia que no lo han estudiado de tal modo que se adentren a practicarlo para entenderlo, cayendo en escribir por escribir sobre algo sin saber la esencia misma de ello.

Fue por esa misma razón que al ser un practicante más, pude conocer un poco de qué trata el Zen y la concepción que tienen de él las personas que lo practican.

Concepción del Zen

Si bien, las entrevistas fueron amenas y claras, logrando mejor comprensión al interpretar y analizar lo que los practicantes realizan, dieron pie a que se enlazara lo que ya se había leído y aprendido durante mi periodo como un practicante más.

En algunas entrevistas, preguntaba desde el comienzo sobre si pertenecían a alguna religión, a lo que claramente me respondían que habían estado en alguna, que regularmente era el catolicismo, esto por el arraigo de dicha religión en el contexto familiar. Lo que llevaba a la siguiente pregunta, sobre las posturas que tenían hacia la religión y hacia la espiritualidad, así como a cuál podría pertenecer el Zen.

Un practicante, Beta, me decía con respecto a esto, que él consideraba la espiritualidad con el grado de conexión que se puede tener con el mundo y las demás personas y con uno mismo. Que tiene todo que ver con un estado de consciencia, particular. Que es una forma de vivir el ahora, no con una esperanza en una vida futura, es una manera de estar aquí, una manera de plantarse en este presente. Y de ese mismo modo, habló sobre la religión, refiriéndose a ella como una práctica institucionalizada, con normas y cosmovisión particular, con ritos y jerarquías, mientras que la espiritualidad la concebía como una búsqueda íntima y personal en uno mismo (diciembre 19, 2015). De tal modo, las definiciones que me daba Beta, responden en gran medida a las creadas desde los análisis de la religión, por ello, el tejido que hay entre ambas es de gran importancia para el tema.

Por otro lado, me decía Gamma, que tuvo una formación católica, pero jamás se sintió parte. Hasta consideró el zen como una religión en el sentido más literal de la palabra, me decía: *“es una práctica religiosa, una práctica espiritual, en el sentido más literal de la palabra religión que es como volver a ligar, conectar, religar. Sí, en ese sentido, casi casi etimológicamente es una práctica religiosa, busca volver a ligar, o sea, busca volver a ligar nuestra consciencia con el mundo, en algún sentido”* (marzo 19, 2016).

Y enfatizó el hecho de que sí había un aspecto religioso por cómo él se acercaba al zen, mas no había un dogma religioso ya que en el Dojo no le decían qué hacer sino cómo: la postura, en el Dojo durante el zazen, etc.

De tal modo que los practicantes forjan una concepción del Zen según la experiencia en la que lo han conocido y se han desarrollado dentro de la práctica, lo que podría confundir a quien intente practicarlo sin el apoyo de alguien que ya lo conozca, esto por la forma de sentarse,

de llevar a cabo el zazen, así como adoptar el comportamiento dentro del Dojo. De hecho, Gamma, me dijo durante la entrevista al preguntarle algo referente al Zen y reír después de responder: “¿qué es el zen? Zen es zazen, ya sonando muy Zen”. Claro, suena confuso, cómo defines Zen y cómo defines zazen, no puedes ir directo a la definición literal de las palabras, así como no puedes separar una de la otra, al menos en la práctica, son cosas distintas a como lo experimentes. Cada uno de los practicantes puede interpretarlo a su manera, incluso llegando a la iluminación será distinto de la manera en que llegue cada uno.

El Zen es confuso por ello, no se puede sólo ir a sentarse nada más, tratando de comprender el Zen, la postura, la respiración o sólo dejar pasar el pensamiento. Se debe conocer la postura y la respiración correcta, se debe despejar la mente, sin tener la intención de “iluminarse” o de comprender tal, es sólo practicarlo, volverse uno consigo mismo, conocerse desde el fondo y, para ello, se recomienda hacerlo en algún grupo, para tener el apoyo de personas que saben cómo realizar la práctica correctamente.

Me decía Gamma que el zazen: “*sin duda tiene consecuencias muy positivas, pero con la práctica tú te das cuenta que el punto del zazen, es zazen mismo, es sentarte, es ese espacio, ese tiempo que consagras a algo tan sencillo como simplemente respirar*”. De ahí la sencillez y la complejidad de zazen, la confusión en que te envuelve.

Lo que me lleva a especificar que el objetivo de la investigación no es entender el Zen, al menos en un principio, sino saber y conocer por qué las personas se acercan y se establecen en la práctica. Tampoco es volverse un practicante, “volverse nativo” como diría un antropólogo, sino interpretar lo que se está estudiando, pero no al observarlo solamente sino adentrarse y experimentar lo que conlleva ser parte de ello, una observación participante en toda la extensión de la palabra.

Búsqueda espiritual e Identificación

¿Qué es la religión? ¿Qué es la espiritualidad? ¿Son creencias? ¿Son prácticas? ¿Qué relación tienen una con la otra? ¿Dónde están las diferencias? ¿Cómo estar seguro de cuál seguir? ¿Cuál es la correcta? ¿Quién soy yo? ¿Cómo me identifico? ¿Qué es lo que busco y de qué forma lo hago? ¿Cuándo podré conocer quién soy?

Se convierte en un buscador espiritual, aquél que comienza a preguntarse lo que no tiene respuesta en la creencia religiosa que ha sido arraigada desde el nacimiento o en la infancia. Busca hallar las respuestas, aunque quizá no las encuentre. En su búsqueda va de aquí para allá, conociendo una pequeña porción de lo que en realidad son los lugares a los que llega a asistir. Cuando alguno le llama la atención se queda más tiempo, pero no termina por convencerse. Se nutre de textos, quiere experimentar, pero no lo logra porque el anhelo es mayor a la paciencia. Termina por renunciar o volverse parte del grupo sin saber en verdad por qué lo hace.

En mi grupo de estudio, me interesé por la trayectoria religiosa de los practicantes, lo que fueron y lo que son actualmente, no especificué en la creencia religiosa que tienen sino en lo que respectaba al Zen, considerado como una práctica espiritual. De ello, mis interlocutores, han dicho que fueron parte, en este caso la mayoría, del catolicismo, pero sin serlo ya. En alguna ocasión, Pi, el mismo encargado del Dojo, me dijo que el Zen no estaba peleado con la religión, que no había choque, que uno podía ir a la práctica y seguir yendo a los servicios religiosos referentes a la religión de cada uno de ellos. Y Beta me lo confirmó diciendo que cuando asistía a eventos relacionados con la religión, hablese de sacramentos, no tenía ningún conflicto, pues había dejado de asumirse como parte de la religión y simplemente guardaba silencio y respeto en los ritos de la misma, enfatizó “*observo, callo y si hay fiesta, celebro*”.

En este contexto, Alfa me dijo que se había alejado del catolicismo desde la adolescencia, que era donde se encontraba registrado y no estuvo en alguna otra asociación religiosa de ese tipo, sino que estuvo en conferencias, talleres y retiros budistas hasta que llegó al Zen. Él enfatizó que buscaba un cambio, y que sólo en el zen lo encontró con la constancia, la sencillez y el rigor de la práctica, que le resultó en un principio difícil, pero quedó satisfecho al ver cómo el zen encajaba con su personalidad y él con el carácter íntimo de la comunidad.

Después de esa entrevista me di cuenta que había cierto sentimiento de identidad en el Zen, ya que puede percibirse la dificultad que a los practicantes le puede resultar en un principio, pero a base de la constancia van descubriendo un sentido de pertenencia tanto a nivel subjetivo como dentro del grupo.

De tal modo, hablando con Gamma, me decía que había tenido formación católica, pero que nunca se sintió un creyente, sino que sólo se lo inculcaron sus padres y la manera en que él se acercó a la práctica, fue por parte de su madre, no porque ella practicara Zen precisamente, sino Kundalini, que es otro tipo de meditación distinta al Zen y que pertenece a la tradición del

Yoga. Fue por una experiencia que vivió y vio en ella que él comenzó su búsqueda de algo distinto a su religión, lo que lo llevó a la práctica del Zen, en un camino por el cual cruzó por otros Dojos hasta que se encontró en el que ahora es parte. En sí, él se decidió al ver que su madre, que tenía problemas de irascibilidad, al practicar kundalini y con 66 años, una edad en la que es muy extraño que alguien decida cambiar, según él, fue perdiendo esa característica: *“estaba abandonando una actitud que había tenido durante toda su vida, enojos, situaciones que usualmente le hubieran causado enojo ya no se lo causaban, entonces dije, aquí hay algo. Si a mi vieja con 66 años, este tipo de prácticas hizo una diferencia tan fundamental pues quizá yo puedo también aprovechar algo de esto”*.

De tal manera, observé en las entrevistas, que mis interlocutores cuestionaban o se separaban desde temprana edad de sus creencias católicas, esto porque no se sentían creyentes o no tuvieron el mismo interés que sus padres con respecto a esta Fe. Lo cual podría referirse a un problema intergeneracional con respecto a la creencia y en este caso en cuanto a la fe que pudo disolverse o transformarse.

De ese mismo modo, ambos coincidieron en que la experiencia de la práctica se concentraba en el Dojo, en lo intenso de la meditación, del zazen, para después plasmar todo eso en la vida cotidiana. Gamma me puso un ejemplo: *“si vas a participar en una carrera, en los entrenamientos te contienes de dar toda la potencia, pero ya en la misma carrera das todo eso que llevas guardado. En zazen es al contrario. En zazen es más intenso y eso se debe ver reflejado en tu vida. El Dojo es un lugar de concentración intensa, pero los verdaderos hallazgos van ocurriendo afuera, en lo cotidiano”* (marzo 19, 2016). Y lo resumió diciendo que *el zazen, viéndolo de una manera pintoresca, es un entrenamiento para la vida*.

Para enfatizar un poco más este punto, en la página de Facebook del Dojo, leí el siguiente fragmento del libro “Mente Zen. Mente de principiante” (1970) de Shunryu Suzuki, en donde dice que:

“La práctica del zazen y la actividad cotidiana son una misma cosa. Llamamos al zazen vida cotidiana y a la vida cotidiana zazen. Pero, generalmente, pensamos “ahora terminó el zazen y vamos a emprender nuestra vida cotidiana”. Mas ésta no es la comprensión correcta. Son la misma cosa. No tenemos a dónde escapar. Por eso ha de haber calma en la actividad y en la calma ha de haber actividad. La calma y la actividad no son dos cosas distintas” (Dojo Zen México, Facebook, 16 junio 2016).

Esto responde en gran medida a lo que afirman los textos y las personas que están relacionadas a la práctica, quienes dicen que toda persona tiene en ella el estado de buda, pero como algún músculo, debe ejercitarse con la práctica. De hecho, Delta me dio un ejemplo al respecto en una entrevista: “*Si quieres un sixpack en el abdomen, tú no pretenderías desarrollar un sixpack solamente leyendo libros de cómo hacer sixpack, tienes que hacer algo, tienes que meterle caña, tienes que hacer ejercicio*” (junio 11, 2016). De esa misma forma el ejercitar la práctica.

De igual manera, Delta me seguía diciendo:

[...] en el zen todo recae en la práctica, muy concreta, un ejercicio físico mental, eso es zazen. Entonces no es pura teoría, no es “no matarás, no desearás la mujer del prójimo, no mentirás”, o sea, no va por ahí, va por otro nivel, va en otra... va por otro vector, un vector más, imaginarás ya te digo, te sientas tal ¿no? Lo que yo creo es que es mucho más efectivo, digamos para hacer, para ti, para llevar a cabo una transformación profunda de la persona. Este tipo de prácticas que simplemente es leer libros de autoayuda, o sea, en algún sentido los libros de autoayuda se quedan en un nivel puramente de teórico, bla bla bla. El zen va, digamos, más a un nivel, no sé si ponerlo inconsciente, pero, es más, como fundamental, y en mi caso, leer muchas cosas no me ayudó nunca, sí bueno, me ayudó a cambiar de opinión a veces, tal, pero no a problemas fundamentales de cómo me sentía en mi vida o ciertas actitudes que tenía y que quería cambiar, pero el zen lo logró, ¿por qué? porque está acompañado de una práctica, porque está ligado a algo que haces [...] (junio 11, 2016).

Sin duda, el sentirse identificado en un grupo después de una rigurosa búsqueda espiritual, o algo similar, amerita cierto compromiso, no tanto por sentirse parte, sino por sentir el confort de hacer las cosas de tal modo que las consideres bien, tanto en la práctica como en la vida cotidiana, en lo personal y en lo que respecta a tu entorno de desenvolvimiento.

En ese aspecto, de sentirse identificado en o de algún lugar, Delta me comentó:

[...] yo al menos en el Dojo, a mí jamás me han dicho en qué creer, me han dicho cómo hacer, cómo sentarme, he visto que las ceremonias se siguen de cierta manera, pero mira, hasta el hecho que cantamos en japonés que nadie entiende tiene un elemento padre porque no estás diciendo, no estás afirmando una tesis, “sí el verdadero salvador es Cristo, da da da da, el cielo se gana con las obras”. Entonces no hay dogmas. Yo por ejemplo soy vegetariano desde hace varios años, me hice vegetariano con motivos que no tienen que ver con la práctica del Zen, pero hay gente en el Dojo que no es vegetariana, nadie te va a decir “oye deja la carne, no chupes, abstente de hacer el amor...”. Entonces por ese lado también es súper

interesante, porque realmente es una práctica, realmente es como una gimnasia, es como ir a trotar en algún sentido, tiene otra dimensión, pero también tiene una dimensión así de muy física, casi casi, y no hay nada de que “aquí creemos en esto y si no crees en esto entonces no estás bienvenido”. Ahí puede entrar en el Dojo un musulmán a meditar, puede entrar un católico, un protestante, un confucionista, quien sea y ahí va a estar, haciendo lo mismo que cualquier otra persona [...] (junio 11, 2016).

Más por ese lado, el estereotipo del vegetarianismo que se caricaturiza muy generalmente al relacionarlo directamente con el budismo, un ejemplo es en Los Simpson, con Lisa que es vegetariana desde que se convirtió al budismo. Más que una forma de identificación por seguir algo o a alguien, es una forma de desenvolverse en lo que crees o crees creer. En este punto, en una charla mientras hacíamos samu dentro del Dojo, una chica nueva, preguntaba si tenía que volverse vegetariana para practicar Zen, a lo que una practicante ya de tiempo se volteó un tanto sorprendida y sonriendo por la pregunta, contestando que ella sí comía carne, que eso ya era gusto de cada quien. A lo cual yo también afirmé que comía carne, aclarando que vagamente la relación budismo/vegetariano está mal entendida o quizá sea una prueba más de la occidentalización de la práctica.

De esa forma, a pesar de que los practicantes sí comen carne, o dependiendo de cada uno y su gusto o preferencia, en sus eventos (sesshines y ½ jornadas) se comía el genmai, que es la sopa de arroz con verduras. Y tal parece que no había nada estipulado para las bebidas alcohólicas, ya que en alguna ocasión se habló de ir a tomar unas cervezas al final de una sesshin urbana, que hubo en el Dojo.

Es por ello que, en lo personal, como un investigador e involucrándome como un practicante en el grupo, mi experiencia también puede tomarse en cuenta. No puedo darme el lujo de definir el Zen, mucho menos de interpretarlo de una manera general, sino analizando con cierta subjetividad las actividades, rituales e interacciones entre las personas y la práctica. Tan sólo es hacer una investigación referente al tema y dar una opinión de acuerdo a la experiencia que puede tener quien investiga dicho tema.

CAPÍTULO IV EXPERIENCIAS Y RETOS

“...el zazen, en algún sentido, viéndolo de una manera pintoresca, es un entrenamiento para la vida...” (Gamma, marzo 19, 2016)

Después de iniciar mi aventura haciendo campo, el sábado 05 de septiembre de 2015 y de conocer un poco lo que era hacer zazen, iba feliz de que se me hubiera dado el permiso de hacer la investigación en ese lugar. Me había encontrado con personas amables, un tanto dudosas de decirme que sí, pero que en opinión de dos habían decidido darme luz verde. Todo era color de rosa, o algo similar, comenzaba mi trabajo de campo con el pie derecho según los diestros.

Me preparaba para comenzar a ir cada ocho días o cuando pudiera ir entre semana para conocer mejor la práctica y a las personas; sin embargo, algo ocurrió al día siguiente, en un partido de fútbol en el cual jugué, me lesioné el tobillo, un fuerte esguince. ¡Oh rayos! ¿Ahora qué haría? ¿Dejar la investigación a un lado, elegir otro tema, arriesgarme y lastimar más mi tobillo? No sabía, estaba realmente en crisis de no saber qué hacer. Me fui a hablar con mi director para saber cómo podría abordar el asunto.

Para que no pensara mal le conté todo, tal cual, que me había ido bien, que había sido bien recibido, que me habían sugerido otras ideas, que se prefería el anonimato de las personas (aunque individualmente me dirían que no había problema) y que me había lastimado. Claramente podía caminar, con una venda en el pie y de cierto modo cojeaba. Sin más, el profesor se limitó a decir que no había problema, mientras me hubieran aceptado, que quizá en ese tipo de grupos podrían abordar algo respecto a la sanación, un tipo de terapia o algo similar. En primera instancia, dudé mucho eso pues me había informado bien respecto al Dojo antes de acercarme, sabía muy bien que no realizaban esa clase de actividades. Así que pensé que era algo imposible, tenía que decidir si abandonar un tiempo la investigación o recurrir a algún plan B.

Lo que hice fue ir al Dojo, hablarles con la verdad y decirles que tenía algo delicado el tobillo, que comprendieran si me ausentaba un tiempo y retornaba más adelante. Lo que me dijeron fue algo consolador, pero arriesgado de la misma forma. Me propusieron meditar sentado en una silla, así no forzaba el tobillo al realizar la posición de loto y podía llevar a cabo la práctica. Accedí sólo en una ocasión, esto porque igual me resultó difícil.

Al final, me ausenté un par de semanas, en lo que fui a un quiropráctico y me repusiera del golpe. Cuando regresé, a pesar de la molestia seguí firme y continué yendo, creo que retomé lo que había leído acerca de las *cuatro nobles verdades* que se manejan en el budismo, esto al respecto de que todo es sufrimiento y las formas de aceptarlo y superarlo. Claro, no era tan claro y si te duele, te duele, pero igual continué mi investigación.

Me comencé a hacer de algunos conocidos, practicantes que ya tenían algún tiempo por ahí, del encargado y de algunos buscadores que iban ocasionalmente y que comenzaban a ser regulares en el Dojo. Uno de ellos, Fernando, era de unos 30 años y me decía que iba por el hecho de probar de qué trataba la meditación en el Zen. Jamás profundizamos más sus razones pues dejamos de frecuentarnos y hablábamos más acerca de la postura, lo difícil que era, que igual no sabíamos si lo hacíamos bien, que igual había cosas que no nos parecían del todo claras. En alguna ocasión incluso hablamos mejor de dónde éramos y a qué nos dedicábamos.

Ya conociendo mejor a los practicantes, en una minoría comparándolo con las personas que asistían a las sesshines, me comencé a acercarme a las personas para preguntar algunos detalles que me causaban conflicto o para pedirles una entrevista. Uno de hecho me dijo que sí, la programamos para la semana próxima y yo creo que se le olvidó porque no fue el día acordado, pregunté por él y me dijeron que no sabían nada. Decidí enviarle mis preguntas, pero igual no me respondió. Ya cuando por fin lo vi, hasta se sintió apenado por quedarme mal, a mí me dio risa, porque sabía que me podía pasar y después de eso quedamos bien, formalmente en hacerlo en persona, para que fuera más nutritivo.

Ya le había enviado a otro practicante mis preguntas y él si me había contestado, así tuve la oportunidad de conocer un poco las razones en que llegaban a formar parte del grupo y la opinión que tenían respecto a la religión y la espiritualidad.

De hecho, la vez que me dejaron plantado, no pude ir a la práctica, así que llegué a la salida o así lo pensé, porque habían comenzado un poco tarde y llegué cuando estaban en kinhin, por lo que el encargado me vio y me preguntó si iba a entrar, a lo que le respondí que no llevaba ropa adecuada, pero me parece que no tomó en cuenta lo que le dije que enseguida tomó un zafú y me lo dio para que entrara y me dispusiera a entrar a la práctica.

Ya dentro, fue difícil, esto porque llevaba pantalón de mezclilla y la posición de loto me costó muchísimo trabajo. Ya cuando se dispuso a recitar el kusen, dijo: *“para poder hacer zazen se requieren sólo dos cosas. La primera, un zafú para sentarse y, la segunda, la voluntad de hacerlo”*. Sentí, y sólo él podrá comprobarlo, que iba dirigido a mí, por la insistencia que tuvo para que entrara, lo que él no comprendía o no tomó en cuenta fue mi vestimenta para realizar la práctica, por lo que entendí que la vestimenta es algo importante el llevarla a cabo. En primera, porque es más cómodo y evitas el lastimarte, y en segunda, piden que sea vestimenta negra, esto para que los colores brillantes no distraigan a los otros practicantes.

La experiencia personal fue un factor clave en esta investigación, tanto por el aprendizaje obtenido como por lo que uno pueda dar a conocer, y me refiero a lo que la gente pueda apreciar del Zen, así como de religiones. Por ejemplo, uno va a la iglesia a rezar por tener la esperanza de que sus rezos sean escuchados y le pueda ir mejor en la vida, por medio de su fe, lo hemos visto en los que son devotos a la Santa Muerte, a San Judas o cualquier otro santo. En cambio, el Zen no maneja, o en un sentido estricto, la fe de las personas, sino es por medio de la práctica que alcanzan su bienestar, de pasar de una práctica a la vida cotidiana el aprendizaje que obtienen de la misma, de la intensidad que hay dentro del Dojo, desde zazen, hasta el samu.

Limitaciones a la práctica

Las limitaciones que encontré en el Zen y en zazen fueron distintas a las que yo esperaba, ya que hablando con algunos practicantes me hablaban más acerca de lo físico y lo psicológico, cuando quizá esperaba que se hablara de un punto más socioeconómico, más por las limitantes que a mí se me presentaron.

Gamma me decía que zazen:

es accesible para todos en el sentido en que creo que todo el mundo puede hacer zazen y todo el mundo puede favorecerse de la práctica, pero quizá no sea así por, no sé, idiosincrasias personales, quizá no sea algo que a todo el mundo le guste o que todo el mundo tenga la vena de perseverar, porque esto necesita perseveración. Creo que en un sentido en general la sociedad de hoy en día no, cómo decirlo, la gente no es muy perseverante, ¿qué quiere decir? que somos como que muy mediatistas, entonces queremos tener el beneficio de lo que hacemos ya. Compro esto y obtengo esto ya, que me meto al gimnasio y quiero obtener mis abdominales ya. Y en general, la idea es obtener el beneficio lo más rápido posible e involucrando el menor esfuerzo posible también. Entonces hay algo como en el budismo zen al menos, algo que realmente va en contra de la corriente de la sociedad contemporánea sin duda alguna, eso me queda clarísimo, en el sentido en que te dice “vas a sufrir, sentarse no es fácil, sentarse duele”. Y ¿a qué le teme la gente en general? Al sufrimiento físico “ay no, Dios mío, por qué voy ir a sentarme a sufrir una hora”. Entonces en ese sentido creo que hay muchos elementos de zazen que sí van muy, que van dirigidos, muy en contra de ciertas actitudes que, hacen parte como del corazón mismo de la manera en que Occidente ha decidido llevar su vida. Entonces por eso supongo que no es para todo mundo. Hay gente que no ve el punto de sufrir, no ve el punto de, digo, en cierto sentido puedo entenderlos, ¿no? “¿por qué voy a ir dos veces a la semana a estar sentado sufriendo, viendo al punto ahí, sólo cuidando mi respiración, que hueva, qué pereza, podría estar jugando nintendo

o qué sé yo”. Y digo, ese tipo de cosas tienes que tener una cierta proximidad hacia no sé qué. Pero sin duda la gente que hace zazen es gente que tenía de por sí, creo, pues no sé algo, que tendía hacia una preocupación espiritual para comenzar y quiso perseverar para llegar a estar, para obtener los frutos de la meditación, digo si se puede decir así. Pues sí es accesible para todos, pero no todos acceden. Porque la puerta está abierta, muchos entran y salen corriendo (marzo 19, 2016).

Por otro lado, se me comentaba de limitantes físicas, como de problemas de alguna lesión en el cuerpo, ya sean tobillos, rodillas o en la espalda, pero si había alguna forma de que pudieran hacer zazen en una silla, pues adelante, siempre y cuando la lesión no te lo impidiera. En cuanto a las limitaciones psicológicas me decía Gamma:

creo que, si tú tienes problemas mentales fuertes, psiquiátricos, no sé alguna forma de esquizofrenia, alguna forma de paranoia, psicosis, creo que sí puede, o sea, creo que no sé si sea tan recomendable hacer zazen. O sea, quién sabe que te pueda disparar sentarte y enfrentar estar frente a frente con, pues con tus demonios o lo que sea, puede ser una experiencia, y sé que ha habido casos en los cuales ha habido colapsos en el Dojo o gente que de plano pierde el control de sus acciones y agarra o quiere agarrar a palos a todo el mundo (marzo 19, 2016).

En ese caso, no lo recomendaba, porque se hablaba de que zazen es entrar en armonía contigo y tu entorno. Y si tenías algún trastorno psicológico, podría ser algo relativamente dañino o, muy difícilmente, beneficioso. Y por lo que llegué a ver y experimentar, si zazen es el encuentro contigo mismo y samu es el desenvolvimiento con el grupo en el que te encuentras, como entrenamiento para desarrollarte en sociedad, podría ser utilizado como una terapia que podría realizarse en muchos casos en donde tengas problemas familiares, escolares y/o personales.

Por otro lado, Alfa me comentaba sobre la accesibilidad a la práctica, que “*es accesible, pero no todas las personas encuentran en el zen su camino espiritual. Muchos lo prueban, pero son pocos los que se quedan y lo vuelven parte de su vida. Depende de la búsqueda personal, de la formación, del momento que la gente esté viviendo y de los intereses de cada individuo*” (octubre 28, 2016). Básicamente, me comentaban que era el modo de adaptarse al Zen y el Zen a tu vida diaria, más allá de considerarlo o no como una filosofía, como un modo de vida.

Algo más que puede mencionarse, hablándolo más como un reto dentro de la investigación, serían las técnicas corporales, como son las posturas, acciones, movimientos dentro del zazen. Pensar que el zazen es una práctica con una serie de rituales, donde la base es

estar sentado, donde te concentras en la postura, dejando pasar todo pensamiento. ¡Vaya que suena fácil!, pero al llevarlo a cabo, lo dudas. Desde lograr la posición de loto, concentrarte en ello, levantarte entumido y caminar, realizar samu. Lo que implica la práctica en el cuerpo, en tu interacción con las personas, con la naturaleza, ante las situaciones que se puedan presentar. Quizá sea como me mencionaban, que a pesar de lo difícil que sea, tendrá sus resultados y se notará, se notará la preparación que uno tenga ante la vida al realizar zazen.

Este reto, en lo personal, cobró factura durante el primer mes después de mi lesión de tobillo, ya que, al no estar acostumbrado con este tipo de posturas, terminé con dolores de espalda, en la rodilla, en los tobillos, en ocasiones hasta en la cabeza, pero era más por falta de desayuno y el trayecto de casa al Dojo era un poco largo. De igual modo, los dolores fueron desapareciendo conforme fui adoptando la práctica.

Por otro lado, otro reto que fue un tanto personal, por ser estudiante y no tener un ingreso propio, fue el económico para asistir a las sesshines y ½ jornadas, ya que, al tener un costo considerablemente alto a mis posibilidades, no tuve oportunidad de asistir¹. Incluso el encargado me decía que me podía hacer como un crédito para que fuera pagando cada ocho días; sin embargo, no podía tener una deuda encima con mis posibilidades, así que me limité a asistir a las sesiones de zazen, en las que pagaba a veces una cuota por sesión y otras, una cuota al mes, aprovechando que se me hacía descuento de estudiante y pagaba la mitad, lo cual me convenía y me venía de maravilla.

Pero sin duda, uno de los principales retos que tuve que experimentar durante el desarrollo de la investigación, fue el hecho de que al buscar textos que hablaran sobre Zen en México, investigaciones ya hechas o artículos, no había o no muy claros o enfatizados en el Zen. La mayoría de los textos que mencionaban al Zen, lo incluían en la new age, en los nuevos movimientos religiosos, pero era demasiado superficial lo que encontraba. Y uno de los puntos de la investigación era excluir al Zen de eso, de hablar de él con la experiencia de vivirlo, de interpretarlo propiamente y escuchar a los practicantes.

¹ En cuanto a los costos en el Dojo Zen México, no hay inscripciones, las maneras de pago son dos: por sesión o la mensualidad. La sesión costaba \$50 cuando inicié, pero subió a \$70 para cuando terminé mi campo; la mensualidad convenía, tenía un costo de \$250 cuando inicié y no recuerdo cuánto era al término de campo. La mensualidad cubría las siete sesiones de la semana, las 4 semanas de mes. Está claro que nadie iría a todas las sesiones, por lo regular iban a cuatro sesiones, intercaladas entre la mañana y la noche y la del fin de semana.

En cuanto a las ½ jornadas, los costos iban de \$50 hasta \$250, esto ya que dependía del taller que se llevara a cabo, podría ser costura de zafú, de kesa, etc. Además, podría cubrir la Genmai, la comida del día. Y para las sesshines, los costos eran alrededor de los \$1,500 hasta los \$3,000, esto porque la mayoría era fuera de la Ciudad.

Lo que sí me ayudó, es que encontré estudios sobre Zen en Argentina, lo cual me benefició y pude completar mi investigación con esos artículos y trabajos realizados. Lo que le da un tanto de originalidad a mi trabajo, al comenzar o ser parte de quien comience los estudios sobre Zen en México y darle la oportunidad de conocerlo de tal modo que podamos hablar de ello, sin la necesidad de buscar un libro que nos confunda o no nos diga nada de la esencia del Zen.

Esto revela que el estudio del budismo, pero particularmente del Zen, es un campo que está en proceso de exploración y este trabajo es prueba de ello, de su importancia, de las dimensiones sociales, religiosas, espirituales, corporales, experienciales que lleva consigo la práctica, además de estar convocando a cada vez más personas. Lo cual se puede apreciar en las conferencias que se llevan a cabo. Por ejemplo, en las que participó la Maestra Bárbara Kosen y un Coloquio de estudios asiáticos, propuesta por alumnos de la Licenciatura en Desarrollo y Gestión Interculturales de la UNAM, en la que se retomó el estudio del Zen como un modelo de desarrollo humano y en la que se pedía no tomarlo como religión ni como una filosofía sino como un modo de vida (Montes, Zen Modelo Desarrollo Humano, 1er CEA).

A MANERA DE CONCLUSIONES

Con la investigación concluida, se puede decir que el zen es promovido como un discurso inclusivo para todos, sin embargo, hay factores que matizan esta visión incluyente. Un ejemplo a esto sería lo que una vez se comentó durante una sesión de zazen: *“para poder hacer zazen se requieren sólo dos cosas. La primera, un zafú para sentarse y, la segunda, la voluntad de hacerlo”*. Sin embargo, se requiere también de una cuota para realizarlo dentro de un grupo, ya que no recomiendan hacerlo en solitario, es mejor hacerlo en grupo, con el apoyo de alguien más, aun cuando es una meditación silenciosa. Lo que me lleva a pensar que, más allá de contradecir lo que se requiere para llevar a cabo la práctica, el zazen es una actividad que adquiere sentido en tanto se hace en grupo, ya que esta convivencia social permite un conocimiento del sí mismo con la ayuda de un guía que te da las pautas para lograrlo, enfatizando que es necesario realizar la práctica y llevarla a lo cotidiano, lo que llevarla a cabo en solitario no tendría sentido; ejemplo de ello es el kinhin, que te mantiene alerta con la persona frente a ti, pero del mismo modo concentrado en la práctica.

En cuanto a lo que podemos apreciar del Zen, hay muchas cosas de las que podríamos hablar, pero comencemos por las siguientes.

Vimos que hay limitaciones físicas y mentales, ya sea por lesiones o enfermedades, que son las que se me ha mencionado, aunque también hay otras, como el acceso a la práctica por razones espaciales, económicas e incluso temporales. Dichas razones las podemos apreciar por el lugar donde encuentran estos lugares, así, el medio de llegar y entrar, además de las ocupaciones diarias que les dé a las personas el tiempo de asistir.

Como tal, retos hay en gran variedad, tanto para la investigación como para practicar el Zen. Además, el debate entre religión y espiritualidad sigue siendo fundamental en este tipo de prácticas, puede tomarse como lo decían mis interlocutores, que separan totalmente religión y espiritualidad, negando la existencia de alguna relación o, bien, se van a la definición más pura de religión para enlazarla con la espiritualidad, en ese mismo sentido, re-ligando. O que lo conciban como una práctica y nada más.

Y retomando nuevamente la recomendación de Díaz de Rada y Honorio Velasco (2006) con el cronograma, que se plasmó en un cuadro cuando recién tenía un mes en campo,

ahora, con la investigación terminada, presento el *Cuadro 2. Fin de la investigación*, que se completa con las conclusiones presentadas:

Elección de campo	Centro-Sur CDMX, Dojo Zen México
Diseño de entrada	Ser un practicante más, involucrándome en las actividades del Dojo (zazen y samu)
Registro diario de actividades	Yendo tres veces a la semana, todo registro se encuentra en el Diario de campo (cantidad de asistentes, rituales, detalles curiosos) y plasmado en el desarrollo del texto
Formulación de proyectos inmediatos	Conocimiento de la investigación por parte de los practicantes, así como la investigación personal de acuerdo al Zen
Comentarios Desarrollo de la Investigación	La constancia marcaba una aceptación en el Dojo, sobre todo con el encargado, que parecía valorar el interés de la investigación acerca del Zen y del lugar mismo
Observación de acontecimientos	Sesshines urbanas y zazen al aire libre, así como el desalojo del Dojo y su mudanza a un nuevo lugar
Conversaciones casuales	Zafús (material de relleno) y Altar (componentes)
Entrevistas	Cuatro en total y mi experiencia. Ayuda de redes sociales (Facebook) para contactar a algunos practicantes
Comentarios lecturas	Practicantes, con o sin herencia (ascendencia) oriental
Hipótesis e interpretaciones	Acertada, pérdida de fe en las personas hacia su creencia religiosa, lo que los lleva hacia una búsqueda espiritual, obteniendo conocimientos, bajo un costo, relativamente accesible, y estableciéndose en grupos en los cuales encuentren alguna identidad, tanto personal como en su entorno
Evaluación/Resultados	Los resultados se pueden ver en esta sección de conclusiones

Cuadro 2. Fin de la investigación

Del mismo modo, retomo la idea de que no se puede incluir el estudio del budismo y en específico del Zen, a lo llamado “nuevos movimientos religiosos” ni a las llamadas “new age”, ya que, si bien en México es algo de lo que aún no se trabaja a fondo, ya se ha comenzado a estudiar en buena medida, además, la idea de “nuevos” no se adhiere a estos temas de estudio al tener siglos de antigüedad, incluso por la “minoría” que ya no son en Occidente o, bien, que han tenido mayor visibilidad al ir sobresaliendo poco a poco y ganar terreno sobre las otras creencias tanto religiosas como espirituales.

Este trabajo muestra que, en buena medida, las adscripciones tradicionales e institucionales, como las iglesias cristiana y católica, pierden control en el efecto sobre la fe de las personas que son creyentes a ellas, más aún cuando estos nuevos movimientos con base espiritual, quitan lo divino por lo terrenal, dando una enseñanza de cómo vivir con una práctica,

en lugar de aferrarse a la veneración de imágenes, al no creer en ellas. Se observa que se comienza una búsqueda espiritual y si los convence, si ven resultados, siguen en esa dirección, en ese camino, dejando a un lado el denominarse como creyentes para ahora ser llamados practicantes.

Lo que me lleva a decir, a partir de lo observado durante la investigación, que los practicantes encuentran comodidad en el Zen, en la austeridad del Dojo, en la accesibilidad económica que les resulta, al ser, en gran parte, personas activas laboralmente quienes asisten a la práctica. Y, dentro de dicha comodidad, les resulta sencillo, asistir antes o después de las labores del día. Lo que más llama la atención es eso, esa austeridad, lo que en otros grupos es común ver talleres, cursos, ejercicios, en el Dojo sólo es la práctica y de vez en vez algún taller, pero únicamente sobre costura de zafú, de kesas, de rakusus, o de yoga para mejorar o facilitar la postura en la práctica.

De esa manera, si bien las personas que asisten son de clase media-alta, a pesar de ser un lugar austero, la ausencia de personas de bajos recursos es una interrogante que me causa más preguntas, quizá a los estudiantes los podamos ubicar en esta categoría, al menos ese fue mi caso, y no tanto por la falta de ingresos sino por las zonas de la Ciudad donde se ubican la gran variedad de grupos existentes, zonas populares en lo que ahora se denomina zonas hípster, donde el acceso no es abierto a todo público dado el proceso de gentrificación que da pie a la apropiación del espacio público mayormente para la clase media. Es como decía anteriormente, no se encuentra un grupo budista o Zen, en zonas “periféricas” o fuera de la Ciudad de México tan fácilmente.

En el caso de las personas que pueden llevar a cabo la práctica, durante su búsqueda espiritual observan y se involucran con el grupo, quien gusta del contexto que se les presenta se queda, inician intermitentemente, yendo pocas veces o ciertos días en específico, pero si no soportan la práctica o no ven un cambio se alejan. A esto, me decía Gamma, que las personas han de pensar “yo por qué voy a ir a sentarme 30 minutos, ahí todo entumido”, “por qué voy a ir a sufrir todo ese tiempo, que flojera”, pero quien sí ve algo, una mejora o algo que lo motive a seguir, se queda y se vuelve constante, como él (Gamma) o como Beta, que vieron un cambio y se sintieron parte de la comunidad, se volvió parte de sí y para su vida.

Es así, de acuerdo a una charla durante campo con Gamma, en la que mencionaba que su madre lo encaminó a la meditación y él, al ver el cambio que tuvo, decidió intentarlo y fue

que vio algo, lo que lo motivó a buscar más hasta que encontró el Zen. De ahí en adelante el Zen le ha traído grandes cambios en su persona que, según él, espera sean para bien y que a su esposa le agrade más el actual Gamma que al que conoció en un principio.

En este sentido, no hablo de conversión porque al ser una práctica espiritual, puede llevarse a cabo, al mismo tiempo, que alguna práctica religiosa que tenga arraigada por parte de familia, amigos, o creencias personales. Además, si no existe práctica religiosa alguna, igual se puede asistir a eventos de carácter religioso sin la necesidad de excluirse o alejarse de quien los practique. Entonces, no se da una conversión porque la identificación religiosa no se da en términos nominales, sino que el Zen se identifica como una práctica espiritual separada de lo religioso.

Por lo tanto, los buscadores espirituales, al decidir ser practicantes, se manifiestan en la constancia a la práctica, en aprender de ella, no sobre qué hacer sino en cómo hacerlo. En transmitir las enseñanzas desde zazen dentro del Dojo, hasta la vida cotidiana, en aprender a correlacionar la práctica y la vida.

De tal modo, el estudio de este tema dentro de la Antropología Social y en el campo de estudios religiosos en México, tiene una relevancia notable e importante, ya que abre una brecha para realizar más investigaciones acerca de este tipo de temas y, del mismo modo, los puedan realizar sin la necesidad de comenzar de cero y ubicándolos, desde una perspectiva diferente, fuera de los nuevos movimientos religiosos y de la new age. Así, esperando que esto de pie para que los próximos estudios se vean enfocados a estas, ya mal llamadas, minorías, para conocer algo distinto y estudiarlo de tal modo que pueda aportar y enriquecer más a nuestro campo de estudio.

Anexo I Emblema del Dojo

Este es el emblema del Dojo Zen México. Se compone de unas piedras apiladas, que algunos dicen simboliza el equilibrio emocional y la armonía con la naturaleza. Y, además, un enso, que significa círculo, y se dice simboliza la perfección, el vacío de la mente y la calma, así como la iluminación.

Anexo II Buda

El Buda del altar, es un pequeño Buda Amida, el buda de la sabiduría. Sin embargo, lo que me dijeron es que no importa el buda que haya, puede ser éste o el buda Sakyamuni, lo importante es que haya un buda en posición de meditación para llevar a cabo la práctica.

Anexo III Sutra del Corazón

MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO

Kan ji zai bo satsu. Gyo jin han nya hara mita ji. Shô ken go on kai ku. Do i ssaï ku yaku. Sha ri shi. Shiki fu i kû. Kû fu i shiki. Shiki soku zé kû. Kû soku zé shiki. Ju sô gyo shiki. Yaku bu nyo zé. Sha ri shi. Zé cho ho kû sô. Fu shô fu metsu. Fu ku fu jô. Fu zô fu gen. Zé ko kû chû. Mu shiki mu ju sô gyo shiki.

Mu gen ni bi zes shin i. Mu shiki shô kô mi soku ho. Mu gen kai nai shi mu i shiki kai.

Mu mu myô yaku mu mu myô jin. Nai shi mu rô shi yaku mu rô shin jin. Mu ku shû metsu dô. Mu chi yaku mu toku. I mu sho toku ko. Bo dai sat ta. E han nya haramita ko. Shin mu ké gé mu ké gé ko. Mu û ku fu. On ri issaï ten dô mu sô.

Ku gyô né han. San zé sho butsu. E hannya haramitako. Toku a nokuta ra san myaku san bodaï ko chi. Han nya hara mita. Zé dai jin shû. Zé dai myô shû. Zému jô shû. Zé mu to do shû. Nô ji issaï ku. Shin jitsu fu. Ko ko setsu han nya hara mi ta shû. Soku setsu shû watsu.

Gyatei, gyatei, hara gyatei

Hara sô gyatei. Bo ji

So wa ka

Han nya shin gyô

Y traducido:

Oh, Sariputra, los fenómenos no son diferentes del vacío; el vacío no es diferente de los fenómenos. Los fenómenos se vuelven ku; ku se vuelve fenómeno. (La forma es el vacío, el vacío es la forma). Los cinco skandha son también fenómenos. Oh, Sariputra, toda existencia es ku (vacío). No hay nacimiento, ni comienzo, ni pureza, ni mácula, ni crecimiento, ni disminución. Por eso, en ku, no hay ni forma ni skandha, ni ojo, ni oreja, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni conciencia. No hay color, ni sonido, ni olor, ni gusto, ni tacto, ni objeto de pensamiento. No hay sabiduría ni ignorancia, ni ilusión ni cese de la ilusión, ni decadencia ni muerte, ni fin de la decadencia ni cese del sufrimiento. No hay conocimiento, ni provecho, ni no provecho.

Vamos, vamos, todos juntos, más allá del más allá, a la orilla del satori.

Se canta en su forma Kanbun que es la forma fonética antigua sanscrito-china (Zen Linaje Deshimaru, octubre 28).

Anexo IV Altar

Se pueden apreciar los niveles mencionados. Los colores de los mantos, los kyosakus en el primer nivel, que menciono son tres, sin embargo, hace poco fue la apertura de un Dojo nuevo y supongo que dieron uno, por lo tanto, cuentan con dos. En el segundo nivel están las velas y los recipientes que menciono con incienso, al igual que en el siguiente nivel. Y, al final, se encuentran las flores junto al Buda.



Anexo V Kyosakus

Aquí se puede apreciar el pequeño buda que se utiliza en las jornadas de zazen al aire libre y, a un lado, el kyosaku con la firma del maestro Kosen, de la Kosen sangha, en japonés. Y, debajo, el modo en que se emplea durante zazen.



Anexo VI Samu/Genmai

En estas fotos podemos apreciar la preparación de la sopa de arroz con verduras, Genmai. Que es parte de la distribución de tareas en el Samu durante las Sesshines y ½ jornadas.



Anexo VII Ordenaciones y Sesshin Urbana

En esta foto se aprecia el momento en que se están ordenando como Bodhisattvas y como Monjes y el que está dirigiendo y ordenando la ceremonia es el Maestro Soko (el segundo de derecha a izquierda al fondo de la foto).

Debajo, se puede ver zazen al aire libre en la Sesshin Urbana la pasada semana santa.



Anexo VIII Bárbara Kosen

La Maestra Bárbara Kosen, Conferencia Felicidad y Budismo Zen, en la que habla sobre su experiencia y cómo llegó al Zen.

* **NOTA:** Las fotos presentadas son del Sr. Octavio Samaniego, quien es el fotógrafo del Dojo y toma fotos en cada evento, sea Sesshin Urbana, fuera de la Ciudad o ½ Jornada.

Anexo IX Fragmentos Página de Facebook: Dojo Zen México

Diariamente la página del Dojo publica fragmentos de textos relacionados con el budismo y especialmente con el Zen, que muestran alguna enseñanza o un aprendizaje, algunos son de un estilo koan. Por lo que, desde que inicié mi trabajo de campo y me di cuenta de estas publicaciones, decidí guardar las que me parecían más pertinentes e interesantes de acuerdo a lo que se maneja en la investigación. Les presento los que me gustaron más:

17 de agosto, 2015

"Durante zazen y en kin-hin, la marcha, se vuelve la mirada hacia el interior de sí mismo. El interior de sí mismo, es la conciencia y es el cuerpo. En realidad, la conciencia oscila entre el cuerpo y el cerebro por intercambio eléctrico y químico. La actitud del cuerpo va a influir sobre la conciencia, sobre el cerebro, y la propia conciencia va a influir sobre el cuerpo.

[...] Se comienza por controlar su postura, su equilibrio, la manera en que se va a avanzar, guardando al mismo tiempo su concentración y su conciencia dentro; es decir, no se debe pensar en otra cosa, no se deben observar los objetos exteriormente, debemos estar centrados ahora directamente en la experiencia del aquí y ahora. Para ayudar a esto, es necesario en primer lugar, obviamente, concentrarse en los puntos materiales, los puntos objetivos que nos conciernen [...] La postura de kin-hin es una marcha muy lenta, acompasada, ritmada por la respiración. En el momento en el que se pasa la pierna trasera adelante, inspiramos, llevamos el peso del cuerpo sobre la pierna que ahora está adelante, expiramos. La expiración es más larga que la inspiración. [...]

Está claro que, al cabo de un determinado tiempo de práctica, deben practicar esta marcha natural e inconscientemente, ustedes no tienen ya que recapitular todos los detalles, y en ese momento interviene aún más su conciencia, que debe ser la misma que durante zazen, la misma concentración, el mismo estado de ánimo. El hecho de moverse, el hecho de actuar, el hecho de marchar les ayuda a poder encontrar este estado de concentración propia en la vida diaria. En cualquier momento de su día pueden encontrar esta conciencia. Aflojen bien los hombros, las palmas de las manos paralelas al suelo, intentan hacer las correcciones con suavidad, respiran, en cuanto sientan una tensión, respiran tranquilamente."

Maestro Kosen

18 de agosto, 2015

Desde la época del Buda Shakyamuni, las sesshin son el corazón del Zen. Se trata de un período consagrado a la práctica intensiva de zazen, en el que se intercambian mundo [intercambio entre maestro y discípulo], samu [servicio] y comida. Sesshin quiere decir entrar en contacto con el verdadero espíritu, volverse íntimo con uno mismo, con el cuerpo y con el espíritu, abandonar el egoísmo y armonizarse con los demás, con la naturaleza, con el orden cósmico. La acción de todos los budas se hace realidad no sólo a través de zazen, sino también de todo movimiento, en cada una de las acciones de la vida cotidiana. Durante una sesshin, cuya duración va de uno a varios días, cada acción es la continuación de zazen. Esta práctica guía todas las actividades de las que es la fuente. Zazen, el trabajo, la comida, el sueño, son el anillo de la Vía (dokan), sin principio ni fin. El Zen consiste en concentrarse en cada acción con intensidad, en vivir plenamente el presente. Al participar en las sesshin, la práctica del Zen puede llevarse a cabo en la vida de todos los días. Al concentrarse en cada instante, nuestra vida forma una línea armoniosa. El Zen es la enseñanza de la eternidad y la eternidad no es otra cosa que la sucesión de instantes.

Pasaje del libro Zen. Práctica y enseñanza, historia y tradición, civilización y perspectivas. Editorial Kairos

26 de agosto, 2015

Sesshin es una palabra tradicional japonesa que significa «tocar el espíritu». Designa un periodo de retiro espiritual durante el cual los practicantes viven al ritmo de la práctica intensiva de los templos zen. En dicho periodo generalmente se alternan momentos libres, cuatro sesiones de zazen por día, comidas y ceremonias tradicionales, así como la participación en trabajos cotidianos (samu).

La semana de meditación de noviembre en Casa del Rosario, Morelos, estará dirigida por el maestro Soko.

El maestro Soko, Pierre Leroux, encontró el zen en 1986 en la ciudad francesa de Rennes, y desde entonces ha continuado ininterrumpidamente con la práctica. Durante diez años participó en todas las sesshin y campos intensivos en el Templo Zen La Gendronnière, fundado por el maestro Taisen Deshimaru, durante los cuales cumplió con tareas en la cocina del templo. En 1991 el maestro Kosen, sucesor y heredero del dharma del maestro Deshimaru, lo ordena monje en el Templo de La Gendronnière.

A partir de 1993 el maestro Kosen crea su propia sangha y Pierre Leroux se convierte en el tenzo (responsable de la cocina en un templo zen) histórico de su sangha. Ha formado a numerosos discípulos en la práctica del zen y del samu. En 1999 cofunda el Dojo Zen de Barcelona, en el barrio de Gracia. En octubre de 2009 recibe la transmisión (shiho) de manos de su maestro, el maestro Kosen, en el Templo Nyujo Nyusanji, pasando a ser el maestro Soko (85 sucesor del Buddha Shakyamuni en la tradición Soto Zen). Vive y trabaja en Barcelona. Practica y enseña en el Dojo Zen de Barcelona.

15 de septiembre, 2015

[L]a respiración durante el zazen no es en verdad una técnica determinada, es decir, hacer esto o aquello con sus intestinos. Es mucho más una cuestión de flujo, de densidad y de ritmo.

Recibí justamente una pregunta por Internet que trataba de esto. La persona me decía: yo intento tener una respiración natural, pero a partir del momento en que uno intenta ser natural no lo es, es contradictorio.

Hace algunos años yo había dicho en un kusen: la naturaleza en su estado natural bruto es perfecta. Por ejemplo, si van al desierto por lugares que no han sido afectados por el hombre, tienen una sensación de perfección, de armonía. Evidentemente, en cuanto la mano del hombre se mezcla con eso hay desarmonía, eso se vuelve cuadrado.

Pero en realidad, con algunos años de experiencia más, me doy cuenta de que esta explicación no era suficiente. Es lo que hace la particularidad del zen, su postura, su actitud del espíritu, su respiración. Todo lo que gira en torno al zen como la caligrafía, los jardines japoneses, el ikebana. Cuando vemos los jardines japoneses, ellos emanan una armonía, una sensación de naturaleza virgen. Es finalmente todavía más bonito un verdadero jardín zen, bien logrado, que la naturaleza. Hay toda clase de

jardines zen con arena, piedras, árboles, pequeños estanques. La manera de cortar los árboles. Y es sobrenatural, es decir es natural, pero es creado por algo en el hombre. Es eso que hace la especificidad en el zen.

La caligrafía por ejemplo es sobrenatural. Es decir, es el hombre él mismo que crea, que engendra la naturaleza misma. Y la respiración en zazen es eso, no es solamente natural, es ella misma que debe generarlo. Es por eso que digo que el flujo, el ritmo y la densidad son importante. Pues, es lo que el Buda intentaba explicar en el sutra anapanasati, porque la respiración no es solamente el hecho de respirar.

Eso va mucho más lejos. Y en consecuencia el método, la base para crear la naturaleza en el seno mismo de la respiración, es tomar conciencia de los dos puntos entre inspirar y expirar, y expirar e inspirar. Estos dos puntos, este pasaje cuando pasamos de la inspiración a la expiración y de la expiración a la inspiración, allí reside el secreto, allí hay dos espacios vacíos. Es necesario pues comenzar por tomar conciencia de este ínfimo momento, de este ínfimo espacio vacío entra inspiración y expiración. Y es a través de este espacio vacío que vamos a encontrar la libertad.

Maestro Kosen (kusen enero 2006)

25 de septiembre, 2015

El satori se actualiza en las acciones de la vida cotidiana. Es lo que se llama Genjo Koan. Del mismo modo que una bala de cañón pierde toda la eficacia si se proyecta hacia una dirección equivocada, conocer y comprender la verdadera enseñanza o la profunda verdad de nada sirve si este conocimiento y esta comprensión no se actualizan en la práctica y en las acciones de la vida cotidiana.

Fragmento del libro El tesoro del zen. Los textos fundamentales del maestro Dogen. Editorial Oniro

28 de septiembre, 2015

En zazen, no se nos enseña a fijar nuestra atención sobre un punto o sobre una vela. [L]a mirada está a un metro delante de nosotros, estamos bien derechos, no se observa nada en especial. ¡Bien! No es una cuestión de fijar algo, pero los ojos son importantes, no deben moverse.

Entonces, si estuvieran realmente atentos (es lo que se aprende un poco también en el zazen: a estar atentos a sí mismos, a lo que pasa), pues bien, podrían constatar que son incapaces de pronunciar una frase entera; incluso una frase corta, como "yo te quiero", por ejemplo, si están enamoradas o enamorados, son incapaces de pronunciar esta frase de principio a fin concentrados. Es decir, antes de llegar al final de la frase sus ojos van a moverse, su pensamiento va a moverse, su conciencia va a moverse. Y en realidad su frase no querrá decir nada porque su conciencia se habrá escapado.

Pues no son los ojos que deben fijarse sino la conciencia, por supuesto. No son los ojos los que no deben moverse, es la conciencia; [por eso se] dice que los ojos son la puerta de la conciencia.

Cuando hayan aprendido esto, poco importa si tienen los ojos cerrados o abiertos, toman conciencia de su conciencia y a continuación se mantienen inmóviles. Es el secreto.

Maestro Kosen (diciembre de 2007)

07 de octubre, 2015

Buda dijo que sólo es posible comprender que el pasado, el presente y el futuro están vacíos cuando la mente deja de aferrarse a los objetos del pasado, no anhela los objetos del futuro y no mora en los objetos del presente.

No pienses en los acontecimientos pasados, sean éstos buenos o malos porque, si lo haces, sólo conseguirás entorpecer tu camino. No pienses en los asuntos futuros porque las expectativas te volverán loco. No fijas tu atención en los acontecimientos presentes, sean agradables o desagradables porque, si lo haces, sólo lograrás desasosegar tu mente.

Afronta las situaciones en el mismo momento en que aparecen. Entonces te hallarás espontáneamente en armonía con estos principios.

Maestro Dahui (China, 1089-1163)

Versión de Thomas Cleary

12 de octubre, 2015

El cuerpo es muy importante en el zen, no para apegarse a él, sino para gustarlo, para salvarlo, para glorificarlo, para purificarlo.

Y es muy importante reconciliarse con él, comprendiendo que nuestro cuerpo es una frecuencia del espíritu. Es la frecuencia más sólida y material del espíritu y no está separado. Este es el secreto. Entonces empujen la tierra con las rodillas, empujen el cielo con la cabeza. Es decir, enderécense. Estiren bien la columna y sean fuertes, bellos, enérgicos.

Maestro Kosen (octubre 2007)

14 de octubre, 2015

Algunas religiones condenan los deseos. Pero en realidad los deseos no son forzosamente negativos, al contrario, pueden convertirse en el motor de la vida. Es el apego a los deseos el que se convierte en bonno, ilusión. Cuanto más hundido está un ser en las ilusiones, más profundo es su satori cuando despierta. Esto es como la imagen del hielo que [se] funde: cuanto más hielo hay, más agua se obtiene.

En el Zen no se cortan los bonno. Se trata de transformarlos para llevarlos a una dimensión superior. Durante zazen, si nos concentramos aquí y ahora, los deseos se borran rápidamente sin dejar huella. Zazen dirige el pensamiento humano en la dirección del Buda, del orden cósmico.

Fragmento del libro Zen. Práctica y enseñanza, historia y tradición, civilización y perspectivas. Editorial Kairos

26 de octubre, 2015

Cuando uno se sienta en la posición de loto perfecta, el pie izquierdo está sobre el muslo derecho y el pie derecho, sobre el muslo izquierdo. Al cruzar las piernas de esta forma, aunque tenemos una pierna derecha y una izquierda, las dos se convierten en una. Esa posición expresa la unidad de la dualidad: no son dos, pero tampoco una. Eso es lo más importante de esta enseñanza: no dos, pero tampoco una. Nuestro cuerpo y nuestra mente no son dos, pero tampoco son uno. Cuando se piensa que el cuerpo y la mente son dos es una equivocación. Cuando se piensa que los dos son uno, también es una equivocación. Nuestro cuerpo y nuestra mente son a la vez dos y uno. Lo corriente es pensar que, si algo no es uno, entonces debe ser más de uno; si no es singular, es plural. Pero en la experiencia práctica, nuestra vida no es sólo plural, sino también singular. Toda persona es a la vez dependiente e independiente.

Shunryu Suzuki. Fragmento del libro Mente Zen. Mente de principiante.

29 de octubre, 2015

Kesa, “kasaya” en sánscrito, significa color ocre, color de la tierra. El kesa es la vestidura del monje zen, símbolo de la transmisión de maestro a discípulo, emblema de la vida espiritual.

Tras obtener el satori bajo el árbol de la Bodhi, el Buda Shakyamuni recogió sudarios viejos, los lavó, los tiñó y los cosió unos con otros. Así confeccionó el primer kesa y se lo puso para hacer zazen. Este kesa fue transmitido a Mahakashyapa y después de patriarca a patriarca, desde Bodhidharma hasta nuestros días. Dogen escribe: “El kesa es el corazón del Zen, la médula de sus huesos”.

El kesa, compuesto de tiras de tela rectangulares unidas entre sí que evocan los arrozales, tiene que ser de color oscuro, como el color de la tierra. Cuantas más tiras lo componen más digno de respeto es. El mejor kesa es el que se confecciona con telas usadas que se convierten en la vestidura más elevada. No sólo es una vestidura sino el símbolo del espíritu del Zen.

Fragmento del libro Zen. Práctica y enseñanza, historia y tradición, civilización y perspectivas. Editorial Kairos.

17 de noviembre, 2015

Cuando se practica el zazen no se debe tratar de detener el pensamiento. Hay que dejar que éste se detenga por sí mismo. Si algo nos viene a la mente, se deja que venga y se deja que salga. No permanecerá mucho tiempo. Cuando se trata de detener el pensamiento, el resultado es que uno se preocupa. No hay que preocuparse con nada. Al parecer es como si algo viniera de fuera de la mente, pero en realidad son olas de ella y si uno no se preocupa con ellas se van calmando gradualmente. En cuestión de cinco o a lo más diez minutos, la mente estará completamente serena y calma. En ese momento la respiración se tornará bastante lenta y el pulso se acelerará un poco.

Shunryu Suzuki. Fragmento del libro *Mente Zen*. *Mente de principiante*

18 de noviembre, 2015

Durante una sesshin los sonidos acompañan el desarrollo de todas las actividades de la jornada, se responden unos a otros en el corazón del silencio y son el eco de los ruidos de la naturaleza: el viento, la lluvia, el canto de los pájaros. Los sonidos penetran en el espíritu avisándole, pero sin molestarle. Esto permite mantener el silencio, mantener el mismo espíritu que durante zazen. De esta manera la comunicación con uno mismo y con los demás puede ser más profunda y el espíritu original aparece.

Pasaje del libro Zen. Práctica y enseñanza, historia y tradición, civilización y perspectivas. Editorial Kairos

01 de diciembre, 2015

Kin hin desarrolla una actitud de gran dignidad y de nobleza. La práctica repetida de kin hin, igual que la de zazen, influye en el comportamiento cotidiano y permite ganar equilibrio y justo proceder en las actividades de la vida. En un dojo se enseñan las posturas de base, que se convierten en fuente de cualquier acción en la vida cotidiana: cómo sentarse, cómo estar de pie, cómo andar, cómo estar tumbado. Es volver al origen y crear la vida a partir de este origen. De esta manera todo es fruto del Zen.

Pasaje del libro Zen. Práctica y enseñanza, historia y tradición, civilización y perspectivas. Editorial Kairos

16 de diciembre, 2015

La gen mai, sopa de arroz que los monjes zen toman tradicionalmente después del zazen y la ceremonia de la mañana, se come con un espíritu de gran concentración. Cada gesto se realiza con atención. No tiene que haber diferencia entre uno mismo y la gen mai, sujeto y objeto se confunden.

El Maestro Dogen dice:

“Cuando la gen mai es verdadera, todo es verdadero; cuando todas las acciones de la vida son verdaderas, la gen mai también se vuelve verdadera. Lo que significa que no hay grados, que no hay diferencias entre ambos. Cuando todas las cosas se vuelven de la misma naturaleza que el dharma, la gen mai también toma la naturaleza del dharma. Cuando todas las cosas son la verdad, la gen mai también se convierte en la verdad. Por eso la gen mai es la expresión no escondida de la totalidad y por eso los budas y los patriarcas la han preservado con esmero”.

Pasaje del libro Zen. Práctica y enseñanza, historia y tradición, civilización y perspectivas. Editorial Kairos

06 de enero, 2016

Debéis por tanto abandonar una práctica basada en la comprensión intelectual, corriendo tras las palabras y siguiéndolas al pie de la letra. Debéis aprender a dar la media vuelta que dirige la luz hacia el interior, para iluminar vuestra verdadera naturaleza. Así el cuerpo y la mente desaparecerán por sí mismos y aparecerá vuestro rostro original. Si deseáis alcanzar el Despertar, debéis practicarlo sin tardanza.

Fukanzazengi, en El tesoro del Zen. Los textos fundamentales del maestro Dogén. Editorial Oniro

07 de enero, 2016

En un dojo es importante armonizarse con los demás, ser como la leche y la miel que se mezclan perfectamente. Todos los seres están en interdependencia con el entorno. En el dojo esta influencia recíproca es beneficiosa para todos los que practican.

Seguir las reglas del dojo significa seguir la Vía. Lo que allí se practica es el dharma. Gracias a la repetición de la práctica, la comprensión se hace más profunda y después podemos entender el significado de las reglas y todos los gestos, como gassho y sanpai. Estas reglas, sin formalismo, ayudan a crear un ambiente fuerte y armonioso. En un dojo sólo se admite a las personas concentradas que quieren practicar la Vía haciendo zazen. Los que vengan con otra idea tienen que pensárselo.

Pasaje del libro Zen. Práctica y enseñanza, historia y tradición, civilización y perspectivas. Editorial Kairos

25 de enero, 2016

Una religión que no tiene ninguna conexión con lo fundamental de la vida es inútil.

La práctica budista muestra el camino a la completa actualización del objetivo definitivo de la vida humana, aquí y ahora. "La conversión de los no budistas" significa permitir a la gente que vivan de esta manera, transformando su manera aleatoria, fraudulenta e incompleta de vivir.

Esta fue la enseñanza del budismo en la época del Buda, pero desde entonces la basura de la enseñanza budista se ha incrementado y la enseñanza esencial se ha perdido.

La mayoría de la gente hace cosas sin una visión clara de la vida. Simplemente hacen las cosas de una manera improvisada. Igual que aplicar un emplasto al hombro cuando está entumecido. Nacer como un ser humano es una cosa rara, algo para estar agradecidos.

Sin embargo, haber nacido como un ser humano no vale nada si te pasas la vida entera en un hospital mental. Es inútil si te preocupas por no tener dinero. Es inútil si te vuelves neurótico porque no obtienes un puesto de prestigio. Es inútil si lloras porque perdiste a tu novia.

Maestro Kodo Sawaki, El Dharma de Kodo "sin hogar"

26 de enero, 2016

La comprensión del budismo no debe consistir en juntar muchos retazos de información con vistas a obtener un conocimiento. En vez de tratar de adquirir conocimientos, lo que se debe hacer es aclarar la mente. Cuando la mente está clara, ya se posee el verdadero conocimiento. Cuando se escucha nuestra enseñanza con mente pura y clara, puede aceptársela como si se estuviera escuchando algo que uno ya sabe. Esto se llama vacío, vacuidad, el sí mismo omnipotente o el pleno saber. Cuando se sabe todo, uno es como un cielo oscuro. A veces aparece un relámpago en ese cielo oscuro. Después que pasa, uno se olvida de él por completo y no queda nada más que el cielo oscuro. El cielo no se sorprende

nunca cuando irrumpe un rayo en él. Y al destellar del relámpago, se puede tener una visión maravillosa. Cuando logramos la vacuidad, estamos siempre preparados para contemplar el relámpago.

Shunryu Suzuki. Fragmento del libro *Mente Zen. Mente de principiante*

27 de enero, 2016

Ser Zen es practicar la gran sentada de los Budas, es decir el zazen, meditación sentada en posición del loto que es la esencia del budismo.

Por esta práctica nos volvemos íntimos con nosotros mismos. Esta intimidad acarrea la comprensión de nuestro verdadero ser. Comprender nuestra verdadera naturaleza nos permite armonizarnos y fundirnos con todo el universo y por tanto ponernos de acuerdo con él y seguir el orden cósmico. Lo que nos lleva a pensar que no somos tan importantes y a apreciar más el mundo que nos rodea, descubriéndolo tal como es, [sin] deformarlo con nuestros prejuicios.

Descubrir el mundo tal como es, nos da la elección de no aceptar ciegamente las descripciones que nos han [dado] desde nuestro nacimiento y [nos da] la posibilidad de no dejarnos abusar por los demás o por nosotros mismos. Tenemos, pues, la elección de no dejarnos arrastrar en círculos viciosos de los que no se puede salir hasta la muerte.

De esto deriva una sensación de libertad que nos empuja a creer, pero a creer porque hemos elegido creer y no por superstición. Creer es entonces la expresión de nuestro libre albedrío, es una creencia creativa.

Ser Zen es saberse olvidar de uno mismo y por tanto poderse concentrar en una sola cosa. Hay que saber por qué se hacen las cosas y actuar después, sin duda ni arrepentimiento. No dudar, es también equilibrar el miedo y el valor.

Ser Zen es saber [silenciar] el interior de uno mismo y descubrir así nuestra verdadera dimensión [...]

Maestro Kosen

03 de febrero, 2016

Los estudiantes de zen permanecen con sus maestros un mínimo de dos años antes de enseñar a otros. En una ocasión, Nan-in recibió la visita de Tenno, quien, habiendo superado su periodo de aprendizaje, se había convertido en maestro. El día era lluvioso, de modo que Tenno llevaba zuecos de madera y un paraguas. Tras saludarle, Nan-in le dijo: Supongo que dejaste tus zuecos de madera en el vestíbulo. Quiero saber si tu paraguas está a la izquierda o a la derecha de los zuecos”.

Tenno, confuso, no supo dar una respuesta inmediata. Se dio cuenta de que era incapaz de estar en zen cada minuto. Se convirtió en el discípulo de Nan-in y estudió seis años más para poder alcanzar el “zen de-cada-instante”.

Zen. Colección de escritos zen y pre-zen. Editorial Paidotribo

05 de febrero, 2016

Los maestros zen a menudo han transgredido las reglas tradicionales para educar a sus discípulos. Eran totalmente libres, estaban por encima de cualquier forma. Sin embargo, respetaban la tradición y se dejaban guiar por ella.

Un día alguien le preguntó al maestro Deshimaru:

“¿Cuál es el significado de la estatua de Buda que hay encima del altar?”.

El maestro Deshimaru golpeó la estatua con su bastón mientras decía:

“Esta estatua no tiene ninguna importancia. Sólo es madera, podemos quemarla. Sin embargo, todas las mañanas me prosterno profundamente ante ella. Representa la naturaleza de buda”.

Pasaje del libro Zen. Práctica y enseñanza, historia y tradición, civilización y perspectivas. Editorial Kairos

23 de febrero, 2016

De pensamiento a pensamiento, instante tras instante, ninguna forma; de pensamiento a pensamiento, instante tras instante, ninguna actividad; he aquí lo que es ser un Buda. Si vosotros, estudiante del Sendero deseáis ser Budas, no necesitáis estudiar doctrina alguna, sino sólo aprender a evitar la búsqueda de cosa alguna y el apego a cualquier cosa que sea.

Fragmento de Enseñanzas Zen de Huang Po, traducción de Ricardo Crespo, editorial Diana.

02 de marzo, 2016

Parece que existe un error frecuente sobre zazen, ya que algunas personas piensan que se trata de una técnica que permitiría alcanzar el estado de "no pensamiento". Una comprensión así de zazen supone que un cierto estado de espíritu puede ser alcanzado por una influencia, una técnica o un método. En Occidente, zazen es habitualmente traducido por "meditación zen" o por "meditación sentada". Cada vez más, en su empleo actual, el zazen es considerado como uno de los numerosos métodos surgidos de las tradiciones espirituales orientales para alcanzar objetivos tales como la salud corporal o mental, un comportamiento social adaptado, un espíritu tranquilo o la resolución de diversos problemas de la existencia.

Es verdad que numerosas prácticas de meditación de la tradición budista ayudan a realizar estos objetivos, y esto puede ciertamente ser una utilización hábil de estos métodos meditativos. El zazen, sin embargo, tal como es comprendido por el maestro Dōgen, es una cosa diferente, que no puede ser clasificada como una meditación en el sentido indicado antes. [...]

Mientras que la mayoría de las meditaciones tienden a concentrarse sobre la cabeza, el zazen se concentra más bien sobre la estructura de un cuerpo-espíritu total y vivo, dejando a la cabeza existir sin darle preeminencia alguna. Cuando la cabeza está sobre activada aparece una vida dividida y desequilibrada. Pero en la postura de zazen ésta aprende a encontrar su sitio exacto y su función en la dimensión de un cuerpo-espíritu unificado. Nuestro cuerpo humano vivo no es simplemente una agregación de partes corporales, es un todo orgánico integrado. Ello se concibe de tal forma que cuando una parte del cuerpo se mueve, cualquiera que sea la sutileza del movimiento, ello provoca simultáneamente el movimiento acorde del cuerpo.

Cuando al principio se aprende a hacer zazen, no se puede aprehenderlo en su totalidad o de un solo golpe. Inevitablemente se comienza a recortar el zazen en pequeños trozos que se disponen en un orden particular: armonizar el cuerpo (chōshin), armonizar la respiración (chōsoku) y armonizar el espíritu (chōshin). En el Eihei kōroku, Dōgen escribió: "En nuestro zazen, es esencial sentarse en la postura correcta, armonizar después la respiración y apaciguarse."

Pero, después de haber pasado esta etapa preliminar, todas las instrucciones dadas como piezas separadas en el tiempo y en el espacio deben ser integradas en un todo en el cuerpo-espíritu del practicante de zazen. [...]

Isshō Fujita. Texto integral en:

<http://huellaszen.blogspot.mx/.../issho-fujita-ensenante-zen->

24 de marzo, 2016

Existe, en efecto, una cierta dificultad para expresar completamente la profundidad de esta vía. Incluso si generalmente se sabe que se trata de una tradición venida de Oriente, el gran público la asocia a menudo con una simple actitud de tranquilidad: zen es cool, sin imaginar necesariamente que se trata de una búsqueda auténtica del despertar que demanda múltiples compromisos. A veces incluso es presentada como una simple técnica de relajación, sin verdadera aspiración religiosa o espiritual. El uso publicitario de la palabra sin duda ha contribuido a esta confusión: mi coche es zen, mi banquero es zen. En algunos años el término se ha convertido en una palabra bonita que sirve para todo, tres letritas de gusto oriental. No es tanto hablar de zen lo que es de hecho difícil, es dar testimonio sobre la verdadera transformación a la cual invita esta vía, muy lejos de la tranquilidad insulsa que la palabra parece transmitir a menudo.

Éric Rommeluère. Entrevista completa en:

<http://huellaszen.blogspot.mx/.../hablar-de-zen-sin-traiciona>

20 de abril, 2016

La concentración no consiste en esforzarse por observar algo. En el zazen, si uno trata de mirar un punto fijo, se cansa después de cinco minutos aproximadamente. Eso no es concentración. Concentración significa libertad. Por eso el esfuerzo no ha de estar dirigido hacia algo. Uno debe concentrarse en la nada. En la práctica del zazen, se suele decir que la mente debe concentrarse en la respiración, más para mantener la mente en la respiración, lo mejor es olvidarse completamente de uno mismo simplemente sentarse y sentir la respiración. Si se concentra en la respiración, uno se olvida de sí mismo; al hacerlo, la mente se concentra en la respiración. No sé qué cosa ocurre primero. Así, pues, en realidad no hay necesidad de esforzarse demasiado por concentrarse en la respiración. Lo práctico es hacer lo que esté al alcance de uno. Cuando se sigue esta práctica, finalmente se experimenta la verdadera existencia proveniente de la vacuidad.

Shunryu Suzuki. Fragmento del libro *Mente Zen. Mente de principiante*

28 de abril, 2016

En esencia, el Zen no se basa en teorías, sino que apunta directamente a la mente humana. Por más oculta que se encuentre tras la coraza de la inconsciencia, el Zen señala hacia nuestra esencia más profunda. Cuando respondas a las situaciones con la totalidad de tu ser, serás exactamente igual que los sabios de la antigüedad.

Esa experiencia se describe como la luz pura original de nuestra verdadera esencia, que permanece libre de los sentidos materiales mientras inspira y expulsa la totalidad del universo. Sólo experimentarás directamente el Zen en tu vida cotidiana cuando te des-identifiques de los pensamientos y los sentimientos, trasciendas los parámetros ordinarios y utilices inteligentemente tu capacidad perceptiva.

Maestro Yuanwu (China, 1063-1135). Versión de Thomas Cleary

03 de mayo, 2016

Las enseñanzas budistas son remedios específicos para curar enfermedades específicas, erradicar nuestros hábitos compulsivos y superar el sentimentalismo, para poder llegar a sentirnos libres, lúcidos, desnudos, limpios y sin problemas de ningún tipo.

No existe una doctrina real de la que puedas apropiarte o sobre la que puedas elucubrar. Si no confías en ti mismo vagarás continuamente con tu equipaje a cuestas por los hogares ajenos en busca del Zen, el Tao, los misterios, los milagros, los budas y los maestros.

Si crees que ésa es la búsqueda definitiva, acabarás convirtiéndola en tu religión. De ese modo serás como quien corre a ciegas hacia el este para tratar de alcanzar algo que se halla en el oeste. Cuanto más corras, más te alejarás y cuanto más te apresures, más tardarás en llegar. De ese modo lo único que conseguirás será terminar completamente extenuado.

Maestro Yuansou (China, siglo XV)

Versión de Thomas Cleary

16 de junio, 2016

La práctica del zazen y la actividad cotidiana son una misma cosa. Llamamos al zazen vida cotidiana y a la vida cotidiana zazen. Pero, generalmente, pensamos "ahora terminó el zazen y vamos a emprender nuestra vida cotidiana". Mas ésta no es la comprensión correcta. Son la misma cosa. No tenemos a dónde escapar. Por eso ha de haber calma en la actividad y en la calma ha de haber actividad. La calma y la actividad no son dos cosas distintas.

Shunryu Suzuki. Fragmento del libro *Mente Zen. Mente de principiante*

04 de julio, 2016

Si usted practica el zazen, sus características cambiarán. Su cara triste se transformará completamente, inconscientemente, naturalmente, automáticamente. La vía os cambia y os conduce a la condición normal. No debéis intentar escapar de la soledad ni ser demasiado «diplomáticos» ni depender de los demás. La soledad es buena. El Zen es la soledad, es llegar a ser íntimo consigo mismo. El zazen es estar completamente solo, pero con los demás, con el cosmos.

Maestro Deshimaru. Preguntas a un maestro zen

27 de julio, 2016

Un Koan es una especie de problema que un maestro propone a sus discípulos para que, concentrándose en él, agoten toda la energía mental de la que disponen. Los Koan están específicamente contruidos para cortar la actividad discriminadora del intelecto que persiste en querer distinguir entre objeto y sujeto, y también para ridiculizar el razonamiento. Al suspender la facultad racional, el Koan deja en reposo la actividad más superficial de la mente, y así sus partes centrales y profundas pueden exteriorizarse y manifestarse. Deja al intelecto que vea por sí mismo hasta dónde puede llegar, y le muestra que existe una región en la que, con su funcionamiento ordinario, no puede penetrar. He aquí un conocido Koan: ¿Tiene un perro la naturaleza de Buda? –preguntó un monje al maestro Tchao Tchú. La respuesta de éste, fue una exclamación: “¡Uh!”: Concentrando todos sus pensamientos sobre el ¡Uh! Los discípulos comprenderán, no de modo racional, lo que contiene, llegará un momento en que dejarán de levantarse todos los pensamientos, se darán cuenta que están en un callejón sin salida, la consciencia ya no trabajará, entonces el cerebro del discípulo saltará en mil pedazos y por primera vez comprenderá que está en posesión de la verdad.

LA TAZA DE TÉ

Nan-in, un maestro japonés de la era Meiji (1868-1912), recibió la visita de un profesor de universidad que quería informarse sobre el Zen. Nan-in le sirvió té. Llenó la taza de su visita hasta el borde, y siguió vertiendo más té. El profesor observó como el té llenaba la taza y se derramaba sobre la mesa hasta que no pudo aguantarse más: “¡Está rebosando, no cabe nada más!” “Al igual que esta taza,” dijo Nan-in, “usted está lleno de sus propias opiniones e ideas. ¿Cómo le voy a enseñar Zen si no vacía primero su taza?”.

Consultado en: <https://teandrico.wordpress.com/2012/07/17/koan/>

05 de agosto, 2016

Karma quiere decir «acción». Si golpeáis a alguien, si levantáis el dedo, estas acciones tienen una influencia.

El zazen también tiene una influencia sobre el aquí y ahora y sobre el futuro. Hay tres clases de karma: el del cuerpo, el de la palabra y el de la conciencia. Si, por ejemplo, matáis a un hombre, aunque os escapéis de la justicia, el karma de esta acción aparecerá sin lugar a dudas en vuestra existencia o en la de vuestros descendientes. No se trata de un problema de moral... El zazen es el mejor karma. La postura del cuerpo es simple y exacta. Se está en silencio, el espíritu está más allá del pensamiento. El karma desaparece. Es inútil intentar escapar de él u ocultarlo. Es más, hay que crear un buen karma. Los sueños, las ilusiones, pasan durante el zazen y finalmente desaparecen. No pensar significa tener un pensamiento fresco. El zazen refresca el cerebro y dibuja la nobleza en las caras. La sabiduría infinita surge cuando el cerebro frontal, sede del pensamiento, se calma...

Maestro Deshimaru. Preguntas a un maestro zen

12 de agosto, 2016

Ha sucedido, has decidido dar el salto. ¡Quieres hacer meditación zen! ¿La meditación consiste en hacer o en no hacer? Difícil de decir. En cualquier caso, hay que comenzar por alguna parte, como venir a un grupo o a un centro. Pero antes, reflexionad. La meditación zen es una transformación. ¿Tenéis necesidad de ser transformados? ¿Estaréis a la altura de vuestra audacia? Evidentemente, la primera vez no lleguéis tarde ni con prisas. Elegid un pantalón largo que no os apriete la cintura. Id limpios, pero evitar los perfumes. Quitáros vuestras alhajas. Sed naturales.

En la entrada, dejad vuestros zapatos. No se trata simplemente de descalzarse, sino de reaprender la delicadeza en los gestos más simples. Dejad suavemente vuestros zapatos, el izquierdo a la izquierda del derecho, el derecho a la derecha del izquierdo. Quitáros también los calcetines. Con vuestro calzado, dejad igualmente vuestras ideas sobre el zen, vuestras lecturas, todas esas páginas a las que dais una y otra vez vueltas en vuestra cabeza, todas vuestras opiniones sobre que es o que no es budismo, todas vuestras esperanzas, hasta las más bellas. Sí, dejarlas en la puerta de entrada. Deslizarlas una a una dentro de vuestros zapatos. No es que haya que despreciar las ideas, los pensamientos, al contrario, pero dejarlos simplemente con esmero en la puerta de entrada. Los recogeréis después. Es la buena manera de comenzar. El espíritu fresco.

Éric Rommeluère. Introducción a la meditación zen. Texto completo en

<http://huellaszen.blogspot.mx/2007/05/introduccion-la-meditacion-zen.html>

15 de agosto, 2016

El Zen no es una filosofía, no es una psicología, no es una doctrina. Está más allá de las filosofías, más allá de las doctrinas, más allá de los conceptos y de las formas. La esencia del Zen no se expresa con palabras. Existe, desde luego el budismo Zen tradicional con sus disciplinas, sus ritos y sus reglas. Pero el verdadero Zen, en tanto que representante de la universalidad de la conciencia y de la práctica de la meditación en la postura perfecta del zazen, está abierto a todo. El Zen es también el medio de desarrollar la presencia de sí mismo en un arte de vivir aquí y ahora, en la perfección del instante, es aprender a liberar y a dominar todas las energías que están en nosotros mismos y, haciendo esto, participar plenamente en la creación que se efectúa a través de nosotros y por nosotros cotidianamente.

La filosofía viene después de la práctica.

Es importante conocer bien las raíces del Zen, desde su origen hindú, pasando por la China (ch'an), siguiendo la línea de todos los Maestros hasta hoy día. De lo contrario se corre el riesgo de extender un Zen falso y no el verdadero Zen. El Zen es creación continua si se es fiel a la práctica.

Maestro Deshimaru. Preguntas a un maestro Zen

26 de agosto, 2016

La mayoría de la gente sólo conoce el Zen a través de los libros, a través de las artes marciales, del ikebana (arte de los arreglos florales) o del chado (ceremonia del té). Todo esto forma parte del Zen, cada fenómeno forma parte del Zen. El papel higiénico es el Zen. Pero si no tenéis la experiencia del zazen no podéis comprender nada del Zen, ya que el zazen es el espíritu del Zen. Sin zazen nada es Zen.

La esencia del budismo se encuentra en la práctica del zazen. Muchos intelectuales dan conferencias sobre el Zen de manera erudita y a veces justa. Pero no tienen la experiencia del zazen. Son profesores, no monjes. Se puede disertar sin fin sobre las cualidades de un vaso de agua. Se puede decir que está fría, caliente, que es H₂O, que es agua mineral y no vino, etc. Zazen es, llanamente, beber el vaso.

Intelectualmente podéis comprender qué es la concentración, el «aquí y ahora», la filosofía del tiempo y del espacio, el no-provecho y el no-dualismo. Pero la verdadera esencia de todo esto es la meditación que consiste en mirar en sí mismo, en el interior del espíritu. Yo os enseño únicamente el método para que os conozcáis a vosotros mismos a fin de que podáis responder a la pregunta ¿qué es el ego? (...)

Si practicáis zazen, aunque no tengáis templo, ese es el verdadero Zen; aunque no seáis monjes, aunque estéis en la cárcel. Zazen es la respiración justa, la verdadera postura. No se trata de detener los pensamientos sino de dejarlos correr y volver continuamente a la postura para impedir que se relaje.

La actitud del espíritu se vuelve automáticamente correcta si os concentráis en la respiración y la postura. La sabiduría se manifiesta inconscientemente.

Maestro Deshimaru. Preguntas a un maestro zen

02 de septiembre, 2016

Durante el zazen hay tres cosas capitales: la postura, la respiración, la actitud del espíritu. El principio esencial del zazen es hishiryo, es decir, pensar sin pensar. Durante el zazen no se pueden detener los pensamientos. Acuden muchos pensamientos al espíritu y se piensa cada vez más. En la vida cotidiana no se presta tanta atención a los pensamientos, pero durante el zazen se les ve venir. Por ejemplo: «Quizá mi mujer me engaña» o «Hoy me vence una letra, debo ir al banco cuando salga del dojo». Los pensamientos no pueden ser detenidos. En ciertas meditaciones se dice: «No hay que pensar». Y en otras: «Hay que pensar en Dios. Debéis imaginar a Dios o cosas hermosas. Debéis pensar en un koan, en problemas filosóficos...»

Esa no es la actitud justa. No se puede dejar de pensar. En el Zen hay que dejar correr los pensamientos. Un pensamiento nace... hay que dejarlo correr. A veces se piensa en el dinero, en las mujeres, en el sexo, en la comida, en Dios, en Buda, en el Zen... hay que dejar correr. En zazen hay que concentrarse en la postura y dejar correr el resto. A continuación, surge el subconsciente. Cuando el pensamiento consciente se detiene, se manifiesta el subconsciente.

Podemos comprender el subconsciente cuando practicamos el zazen. Hay que dejar que emerja, después se agota. El pasado surge... hace un año... hace cinco años... cuando se era niño... Se vuelve a lo original, a la pureza total. Esto es el satori.

¡El satori no es un estado particular ni un estado de conciencia trascendental! Durante el zazen debéis dejar pasar todo. La voluntad de no querer pensar es también un pensamiento. Hay que dejar pasar, no hay que entretener los pensamientos.

Maestro Deshimaru. Preguntas a un maestro zen

07 de septiembre, 2016

Conferencia “Felicidad y Budismo Zen”, en la Facultad de Psicología de la UNAM

“La religión tradicional en la cual me habían educado mis padres no me había aportado tranquilidad alguna. Tampoco los estudios me habían dado la libertad. La pregunta ‘¿por qué?’ no obtenía respuesta y la cuestión ‘¿cómo?’ tampoco. Después de peregrinar por la duda, el miedo y el cinismo, encontré Zazen y la maravillosa enseñanza del Maestro Deshimaru. Todo estaba claro, derecho y luminoso. De esta manera mi vida es la de una muchacha que salió a pescar camarones y en el camino encontró una perla brillante”.

Maestra Zen Bárbara Kosen

Bárbara Richaudeau nació en junio de 1951 y en la Sorbona en los años que siguieron a las protestas estudiantiles de mayo del 68. Al poco tiempo conoció al Maestro Taisen Deshimaru, de quien recibió la ordenación de monja en 1975, con el nombre de Kosen, “Perfume del sabio”. Tras la muerte de su mentor en 1982, la Maestra Kosen partió rumbo a Suiza para dirigir el dojo de Ginebra durante ocho años. En septiembre de 1993 recibió la Transmisión del Dharma, de manos del Maestro Kosen Thibaut, y a continuación se trasladó a Madrid, España, donde fundó el Mokusan Dojo y la Asociación Zen Taisen Deshimaru, en 1994.

En 2001, estableció el templo zen Shorin-ji, en un bosque de la comarca de la Vera, para continuar difundiendo el espíritu de la Vía y la práctica de Zazen. En este lugar, la Maestra Kosen imparte su enseñanza exacta y radical, actualizando la esencia del Zen con actitud abierta, desapegada y fresca.

19 de septiembre, 2016

Hoy en día todo es dualidad, separamos material y espiritual, bueno y malo, dios y demonio, ilusión y no-ilusión, conciencia y no-conciencia.

Sin embargo, sólo somos uno, en nosotros existen todos los aspectos: a veces nos convertimos en Buda, a veces en diablo. En China se dice a menudo que el demonio y Buda tienen el mismo rostro.

A veces somos buenos, a veces malos: nuestro cuerpo hace zazen o bebe demasiado alcohol o toma drogas... Hay que saber abrazar las contradicciones. Por ejemplo, para algunos es el dinero es un tesoro inestimable, para otros es demoníaco.

Durante zazen nuestro cuerpo de ilusiones se convierte en ku, eterno. Ku, la existencia sin nómeno, significa armonizarse con la vida, con la verdad, con el sistema cósmico. ¿Cómo llegar a ser ego eterno, sí mismo eterno, eterno cósmico, en este preciso instante, “aquí y ahora”? Nuestro cuerpo de ilusiones es efímero, el del Buda eterno, pero el aquí y el ahora, lo efímero y lo eterno no están separados ni en dualidad. El momento presente se convierte en eternidad, por eso es tan importante vivir “aquí y ahora”.

Comentario del Maestro Taisen Deshimaru a El canto del inmediato Satori, de Yoka Daishi. Editorial Kairos

13 de octubre, 2016

El zen es un poco diferente de las otras religiones, en el sentido que la cuestión no pasa por creer si el maestro Deshimaru era un buen maestro, por creer si el zazen sirve para algo, si es eficaz, si Kosen es un verdadero maestro o no lo es. La cuestión es saber si creemos en nuestra naturaleza de Buda, si uno cree en uno mismo, si uno tiene confianza en uno mismo. Si no creemos en nosotros mismos, si pensamos que somos solamente una especie de carcasa dolorosa, que somos unos hombrecitos que comemos, cagamos y morimos... entonces es seguro que, si no tenemos fe en nosotros mismos, no tiene ningún interés el zen. El zazen es un cara a cara consigo mismo.

Maestro Kosen Thibaut

19 de octubre, 2016

Cuando una persona desea profundizar en la Vía del Buda, puede solicitar la ordenación y recibir el kesa.

La ordenación significa convertirse en el cuerpo y el espíritu de Buda, que es nuestra verdadera naturaleza. Se puede entonces abandonar el ego personal, despojarse uno mismo para abrirse a la vida cósmica, cortar la raíz del propio karma, vivir de acuerdo con el linaje ininterrumpido de los budas y entra en contacto con Buda en sí mismo. Podemos distinguir dos tipos de ordenación: la de bodhisattva y la de monja o monje. El bodhisattva practica la Vía pero permanece en el mundo social para ayudar a los demás. Tradicionalmente las monjas y monjes se afeitan la cabeza y viven en un templo. Pero lo más importante es el espíritu interior de la persona. Nuestro propio cuerpo tiene que ser un templo. Incluso hundido en los fenómenos de la vida ordinaria, se puede vivir sin apego, ver la vida a partir de una dimensión elevada, vivir como un verdadero monje.

Fragmento del libro Zen. Práctica y enseñanza, historia y tradición, civilización y perspectivas. Editorial Kairos

02 de noviembre, 2016

La atmósfera del dojo es muy importante. Entre todos los que practican el zazen existe una interdependencia, una influencia mutua. Si usted hiciera zazen solo, si yo lo hiciera solo, la atmósfera sería muy distinta.

El fuego de una chimenea no es muy fuerte si solamente hay un tronco. Si por el contrario hay mucha leña, el fuego prende fuertemente. Hoy había una atmósfera muy fuerte en el dojo, muchos troncos ardían. El fuego era maravilloso.

Por eso el dojo es importante. En él podéis sentir una gran actividad inconsciente. No vale la pena pensar: «Estoy recibiendo la influencia de los demás». Esto sucede inconscientemente. Si no queréis hacer zazen, no me interesa tener un dojo. Pero si queréis seguir la vida cósmica, yo os seguiré. Si nadie viniera al dojo quizá algunas personas lo hicieran en su casa, pero yo no podría hacer zazen, sería difícil para mí. Hace cuarenta años que hago zazen. He intentado practicar solo pero sólo pude hacerlo durante un mes o dos, a pesar de que soy muy honesto y me gusta mucho hacer zazen. Pero me resultaba difícil.

A veces, cuando escribo en mi habitación hago zazen, inconscientemente, frente a mi escritorio. Si váis inconscientemente al dojo, seguís el orden cósmico.

Maestro Taisen Deshimaru. Preguntas a un maestro Zen

BIBLIOGRAFÍA

- AITKEN, Roshi, “*Curso básico para la práctica del Zen*”. Árbol editorial, 1990.
- ARNAU, Juan, “*Antropología del Budismo*”, Editorial Kairos, Barcelona, 2006.
- “*Biografía del maestro Eihei Dogen (1200-1253)*”. Zen: Linaje Deshimaru. 26 de abril 2016.
- CAMPICHE, Roland, “Religiones: Cuestiones teórico-metodológicas. *De la pertenencia a la identificación religiosa. El paradigma de la individualización de la religión hoy en día*”. Religiones latinoamericanas I, 1991.
- CARINI, Catón, “*Budismo Global, Budismo Local: una recorrida por los grupos zen argentinos*”. Rever. Revista de Estudos da Religiao, núm. 3, 2005, Pp. 178-195.
- _____ “*Estrategias de poder sagrado: la construcción de la jerarquía y la autoridad en el Budismo Zen Argentino*”, 2006, Pp. 155-172.
- _____ “*Ritual, tiempo y espacio sagrado en el budismo zen argentino*”. Avá. Revista de Antropología, núm. 16, enero-julio, 2010, Universidad Nacional de Misiones, Misiones, Argentina.
- _____ “*Etnografía del Budismo Zen Argentino: Rituales, Cosmovisión e Identidad*”. Doctorado. Universidad Nacional de La Plata, 2011.
- CERIANI, César, “*Diversidad religiosa y pluralismo espiritual: notas para repensar las categorías y sus dinámicas de producción*”, en Corpus (en línea) Vol. 3, núm. 21, 2013. Publicado el 20 de diciembre 2013, consultado el 21 de enero de 2014.
- DE LA TORRE, Renée, “*Religiosidades Nómadas: creencias y prácticas heterodoxas en Guadalajara*”. CIESAS, México, 2012.
- DURKHEIM, Emile. “*Las formas elementales de la vida religiosa*”, AKAL, 1912.
- El Buda Amida, Tierra Pura de la Luz Serena, 19 Julio 2016. Texto completo en:
<http://maestromyoren.blogspot.mx/2014/09/el-buda-amida.html>
- FERRÁNDIZ, Francisco, “*Etnografías Contemporáneas, análisis, métodos y claves para el futuro*”. ANTROPOS/UAM, México, 2011.

- GARMA, Carlos, *“Buscando el espíritu, pentecostalismo en Iztapalapa y la Ciudad de México”*. Universidad Autónoma Metropolitana – Editorial Plaza y Valdés, México, 2004.
- *“Hannya Shingyo: Sutra del corazón”*, Zen: Linaje Deshimaru, 28 de octubre, 2016.
<http://www.zen-deshimaru.com/es/zen/hannya-shingyo-el-sutra-del-corazon>
- KOSEN, Stephane, *“La revolución interior”*, Troquel, Argentina, 1996.
- KOSEN, Stephane, enseñanza oral durante zazen, campo de verano de Córdoba, Argentina, febrero 2002.
- MASON, Michael, *“The spirituality of Young Australians”*, en Collins-Mayo, Sylvia y Dandelion, Pink (ed.) *Religion and Youth*. Ashgate, Gran Bretaña, 2010.
- MONTES, Jorge A. (septiembre 14, 2016). *“El budismo Zen como modelo de Desarrollo Humano”*, en 1er Coloquio en Estudios Asiáticos. FFyL, UNAM, México.
- SEGALLEN, Martine, *“Ritos y rituales contemporáneos”*. Alianza Editorial, Madrid, 2005.
- VELASCO, Honorio y Ángel Díaz de Rada, *“La lógica de la investigación etnográfica”*. TROTTA, 2006.
- WATTS, Alan, *“El camino del Zen”*. Ediciones perdidas, 2003.