

# COLECCIÓN LA MUCHACHA DE DOS CABEZAS



# SENTARSE Y NADA MÁS

UNA INICIACIÓN A LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN ZEN  
Y UNA CRÍTICA DEL *MINDFULNESS*

**ÉRIC ROMMELUÈRE**

TRADUCCIÓN DE  
TERESA LANERO LADRÓN DE GUEVARA



errata naturae

## ÍNDICE

PRÓLOGO	9
LO INESPERADO	17
LA ANTITERAPIA	41
EL GRAN SILENCIO	65
ENSEÑANZAS PRÁCTICAS	107
POSTFACIO. LA MEDITACIÓN 2.0	157
AGRADECIMIENTOS	181

PRIMERA EDICIÓN: mayo de 2018  
TÍTULO ORIGINAL: *S'asseoir tout simplement*

© de la traducción, Teresa Lanero Ladrón de Guevara, 2018

© Errata naturae editores, 2018

C/ Alameda 16, bajo A  
28014 Madrid

[info@erratanaturae.com](mailto:info@erratanaturae.com)

[www.erratanaturae.com](http://www.erratanaturae.com)

ISBN: 978-84-16544-74-5

DEPÓSITO LEGAL: M-7190-2018

CÓDIGO BIC: HREZ

ILUSTRACIÓN DE PORTADA: David Sánchez

MAQUETACIÓN: A. S.

IMPRESIÓN: Kadmos

IMPRESO EN ESPAÑA – PRINTED IN SPAIN

Los editores autorizan la reproducción de este libro, de manera total o parcial,  
siempre y cuando se destine a un uso personal y no comercial.

## PRÓLOGO

Gautama, el religioso al que llamamos Buda («el que despertó», en sánscrito), examinó, varios siglos antes de nuestra era en el noreste de la India, los comportamientos, sentimientos y deseos ordinarios de los hombres y las mujeres: la compulsión, la frustración y la confusión los envenenan, dictaminó. Enseñaba el dharma, el conjunto de métodos y dispositivos con el que se librarían de su condición dolorosa. Todos los que se le unían adoptaban una disciplina de vida, se entregaban a la meditación y cultivaban una forma de inteligencia según sus enseñanzas.

A lo largo de los siglos, numerosas culturas han asimilado el dharma y lo han dotado de nuevos puntos de vista. Han aparecido unas escuelas y han desaparecido otras; algunas siempre han sido florecientes, como el chan, que en japonés se pronuncia zen. Esta tradición comenzó siendo china antes de extenderse por Corea,

Vietnam y Japón hasta llegar al Tíbet. Hoy en día está también arraigada en América y Europa, donde ha evolucionado de diversas formas. El término *zen* significa simplemente «meditación». Sus discípulos se ejercitan con paciencia para deshacerse de sus compulsiones, frustraciones y confusiones, sentados con la espalda recta y las piernas cruzadas, pero de un modo singular: sin hacer nada.

Este libro está dedicado a este ejercicio paradójico, el de no actuar. Lo he escrito como un libro de iniciación, aunque no en el sentido que se le suele atribuir a este término en materia de publicaciones —en ese caso no sería más que una explicación introductoria—, sino en el sentido de revelación. En las tradiciones del dharma la iniciación a las prácticas se presenta siempre como un milagro: a medida que el maestro desvela sus enseñanzas, más se conmueve el alumno; da igual que esas enseñanzas ocupen grandes tomos o que se condensen en una sola palabra, porque transmiten un conocimiento derivado de la experiencia. ¿Se puede escribir sin la ambición de semejante milagro? Las generalidades, las explicaciones *sobre* la meditación no bastan. Se debe revelar la experiencia tal y como se recibe, tal y como se vive. Ése es también el propósito de este libro.

Durante mucho tiempo he seguido a tres maestros de vida. Los tres pertenecen a la escuela Soto, la escuela zen más importante de Japón. Se trata de Taisen Deshimaru (1914-1982), Tokuda Ryōtan (nacido en 1938) y

Gudo Nishijima (1919-2014)<sup>1</sup>. Mis encuentros con estos tres hombres, tan cercanos y a la vez tan diferentes, no resultaron en absoluto banales. El primero me introdujo en la meditación, el segundo me enseñó la paciencia y la delicadeza, el tercero me alentó para ser audaz. Taisen es famoso por haber establecido el zen en Francia durante los años setenta, pero los otros dos monjes son menos conocidos. A ellos me une una ternura infinita, pero debo decir que, de los tres, el único que me ha impresionado hasta lo inaudito ha sido Ryōtan. En este libro se oye su voz más que ninguna otra.

El primer capítulo, «Lo inesperado», desarrolla en primera persona un itinerario en la práctica del zen y de la meditación marcado por estos encuentros. Subraya el contraste entre Taisen y Ryōtan: el primero era una presencia, buscaba dejar rastro en la historia; el segundo cultiva la ausencia, trata de «esconder su luz y ocultar sus huellas», por retomar la antigua fórmula china que tanto le agrada. Esta disonancia ha marcado mi camino, tanto ayer como hoy.

Sea cual sea su estilo, todos los maestros zen repiten al unísono una misma frase: no hay nada que obtener de esta práctica de meditación. No se puede comprender esta singularidad sin evocar la vinculación de la tradición zen a la historia del budismo. El segundo capítulo, «La antiterapia», repasa esta historia en tres momentos sucesivos. El

<sup>1</sup> Si siguiéramos la costumbre japonesa, el apellido precedería al nombre de pila o nombre religioso. Pero después de que aparezca por primera vez su nombre completo, se suele hacer referencia a los monjes sólo mediante el nombre religioso.

primero de ellos es el de las primeras escuelas indias que presentan la vida del Buda como una terapia del miedo y de la inseguridad. A continuación, el del Gran Vehículo (mahayana, en sánscrito), traducido aquí como vía de la Grandeza, una expresión menos literal pero con más encanto. Hay una intuición que recorre los grandes textos de este movimiento de reforma aparecido en la India a principios de la era cristiana: cuanto más intenta liberarse el adepto, más se encadena. Estos textos proponen una actitud diferente, llena de paradojas, que se resume en una fórmula imposible: «No hay nada que buscar». El tercer periodo es el del zen, una tradición que puso en práctica este *leitmotiv*: ninguna intención debe empañar el espíritu. Siempre se propone un camino, pero se trata de un camino que no conduce a ningún lugar. Ahora bien, según esto, ¿para qué meditar? Y, sobre todo, ¿cómo meditar, si no hay nada que buscar?

Las enseñanzas de los maestros japoneses siguen siendo vagas, aunque el oyente atento puede detectar diferencias en sus apreciaciones. Según las escuelas y las tradiciones, las enseñanzas son, en efecto, dispares. Aquí sólo hablaré de una práctica transmitida en la escuela Soto en la que uno se sienta erguido, con las piernas cruzadas, sin hacer nada *en* el espíritu (el practicante no se identifica con nada, no se resiste a nada, no manipula nada) y sin hacer nada *con* el espíritu (el practicante no recurre a ninguna técnica mental particular). El tercer capítulo, «El Gran Silencio», es muestra de ello. En él propongo una exploración de los múltiples planos de la consciencia tal y

como se viven cuando nos sentamos de este modo. ¿Qué sucede cuando renunciamos a ocupar el espacio mental, incluso de un modo ínfimo, y cuando los procesos mentales ordinarios se anulan?

Desde hace alrededor de quince años, mi vida está dedicada por completo a la enseñanza del dharma y a la meditación. Quienes emprenden este camino me interrogan de manera concreta por las conductas que deben adoptar. Algunas cuestiones son muy recurrentes; otras, menos. En el cuarto capítulo, «Enseñanzas prácticas», abordo las preguntas más frecuentes. Con el fin de aproximarme todo lo posible a las preocupaciones actuales, he añadido algunos comentarios y preguntas que en ocasiones me han planteado, la mayoría de las veces transcritos en su forma original.

No podía terminar este libro sin hacer referencia a la meditación conocida como *mindfulness* o «conciencia plena», a veces calificada como «meditación laica», que desde comienzos de este siglo está tan en boga. Se trata de una práctica de bienestar cuyas técnicas se inspiran en el dharma, aunque se alejan por completo de él. Me intriga este entusiasmo tan poderoso que es capaz de modificar los discursos y las prácticas de los instructores budistas, que ahora hablan de meditación refiriéndose sólo a esta práctica de conciencia plena. Se trata de un auténtico fenómeno social. La meditación de conciencia plena está legitimada por los médicos, que ejercen una función de autoridad social; los líderes de opinión la difunden, los medios de comunicación alaban sus beneficios, y se ha

integrado en la empresa. ¿Cumpliría entonces la conciencia plena una función social? También me interesa plantear este asunto inesperado.

El autor se dirige al lector siempre con la esperanza de una conversión. En el siglo XIII, el maestro japonés Dōgen comenzaba uno de sus textos con una introducción directa al milagro. Escribía:

Los que han despertado, y han alcanzado la verdad, poseen un método sutil, supremo y sin intención para transmitir directamente el maravilloso dharma y llevar a cabo el despertar supremo. Se transmite sólo de un iluminado a otro y tiene por norma el samadhi [recogimiento] que cada uno experimenta de manera personal. Para disfrutar de este samadhi, la postura correcta de la práctica del zen es la verdadera puerta de entrada<sup>2</sup>.

Sin la valentía de los maestros de vida de ayer y de hoy, la sabiduría de la experiencia jamás se habría transmitido. Ellos nos muestran el camino.

Éric Rommeluère, 8 de abril de 2015

<sup>2</sup> Dōgen, «Propos sur la pratique de la voie (Bendōwa)», en Bernard Faure, *La Vision immédiate. Nature, éveil et tradition selon le Shōbōgenzō*, Aix-en-Provence, Le Mail, 1987, p. 75.

## I. LO INESPERADO

«Lo real es siempre lo que no se espera.  
Pero, cuando se produce lo inesperado,  
lo descubrimos como si siempre hubiera estado allí».  
Henry Maldiney<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Henry Maldiney, *Regard, Parole, Espace*, Lausanne, L'Âge d'homme, 1994, p. 143.