

TEISHO 1

ZAZEN

Zazen es algo que ocurre en y con el cuerpo

Cesare Pavese sostenía que “la única verdadera alegría en la vida es comenzar”. Esto lo sabemos por nuestra experiencia general de las cosas. Y podemos sentirnos aliviados de que el *zazen* sea, en resumidas cuentas, un arte de empezar, un arte de comenzar cada vez, un arte de renacer a lo mismo, de revivir y disfrutar por el hecho de sentirnos vivos. Cada vez.

Comenzar es renacer, es revivir, siempre con lo mismo que somos, con las mismas palabras que son esas nuestras que sabemos y usamos. Siempre con las mismas costumbres, con idéntica figura mirándonos en el espejo, con las mismas filias y fobias. Siempre *lo mismo*, en apariencia, pero *lo-mismo-cada-vez-nuevo*, ya que cada vez renacido.

¿Qué te trae por aquí?

Sin duda *algo* nos trae a cada uno por aquí. Algo completamente personal que toma palabras distintas en cada uno de nosotros. Esas palabras, de cualquier modo, se acaban resumiendo en un mismo intento: formamos un “**grupo de práctica**”. Y podemos coincidir en una frase como esta: *nos trae, nos atrae, la búsqueda de algo intenso*.

Pero hay un problema: entre la necesidad de algo intenso que alimente (que nos dé vida) y la consecución de ese afán se extiende una *tierra de nadie* desconocida, no catalogada. Esa tierra de nadie es lo que suele llamarse *el camino* (*do*, en japonés; y en chino, *tao*). Se trata de nuestra vida, de la existencia, de aquello que se oculta debajo de la enigmática palabra *dharma*, a la que muchas veces damos un sentido esotérico o místico que, según el Zen, de ninguna manera corresponde.

No nos queda más remedio que recorrer ese camino, no nos queda más que transitarlo. No para *llegar*, después, a un sitio espléndido, o al menos a un paraje inmóvil o vacío; o a una situación donde cada cual se

El oficio de vivir

- *Venimos (o vamos) a sentarnos para encontrar vida o también, si se quiere, para encontrarnos con la vida. Lo que descubrimos en el zazen podrá parecernos “nuevo” (una referencia inédita en nuestra conciencia o sorpresiva para entenderas de un momento dado). Pero lo que encontramos, a menudo, tanto es antiguo como reciente. Se trata, en todos los casos, de actualidad de la conciencia.*

-¿Cómo se consigue que lo antiguo no sea algo muerto sino que busque revivir? Mediante el “oficio de vivir”. *La palabra oficio apunta sin sonrojo a la unión íntima entre lo vivo y lo muerto. Designa la habilidad de ejecución de una obra. Pero señala, al mismo tiempo, la delicadeza con que las culturas tratan lo que creen más allá de ellas mismas: oficio de difuntos es un velorio; un oficio de tinieblas conmemora el retiro de una divinidad; el oficio divino pretende que la lejanía con “lo otro” se colme con la recitación de unos textos.*

- *El diario de vida de Cesare Pavese se titula Il Mestiere di Vivere, el oficio de vivir. Así dio en titularse nuestro proyecto de libro a muchas manos, que se presenta como cuaderno de bitácora de la parte viva de*

sienta inmune al dolor, a la angustia, a las estrecheces de este mundo, a la mezquindad propia y a la ajena. Es necesario transitar la vía de la vida, pero para descubrir *en camino* el punto personal y propio de cada uno. El *zazen* constituye ese punto o modo exacto, personal e intransferible, en el cual se asientan las ganas, la fuerza, la intensidad, el ímpetu y desde el cual, poco a poco, el *camino se pone a caminar en nosotros*. Cuando en el Zen hablamos del “no-hacer” (*makusa*) no estamos enunciando una charada o un galimatías. Queremos afirmar que la vida se manifiesta en nosotros *cuando ya está viva*, cuando estamos entregados a aceptar y desarrollar esa vida que se agazapa y que empuja para nacer.

El tiempo del *no tiempo*

Después es un adverbio que no existe para el Zen. La práctica del *zazen* –meditación sentada– es *uji*: “mientras tanto”, “ahora”, ese “tiempo-que-hay”, intermedio entre la fantasía que perseguimos (un deseo que queremos cumplir) y la realidad de su *materialización* efectiva. Un tiempo que es YA. *El zazen es cuando es ahora*; no admite ninguna dilación. Es el punto que

nosotros (como practicantes de zazen) y también de una parte maldita hecha de muertes superables (puntos ciegos de la práctica, renunciados varios, omisiones o, según Dôgen, “situaciones poco claras”).

- En otro sentido, un dietario de la meditación sentada adopta posturas en las que Dôgen y Pavese no dejan de coincidir, por encima de siglos y mares: ellos no buscan una verdad, buscan alimento. Parece que la situación nos convoca a escribir. ¿De qué modo? Lo de veras urgente, es que “las palabras se adhieran a las cosas” (dixit Pavese), que (aquí: Dôgen) “broten” del corazón de una experiencia que conviene rehacer cada día, igual que la alimentación.

Sumi-e

Durante un tiempo, practiqué sumi-e. Al llegar a la clase, la profesora nos esperaba con un haiku, una frase o un poema escritos en el pizarrón, que daban un tono al espíritu de la jornada. Por ejemplo, estas palabras de Sadami Yamada: «En el pintar, el brazo es más importante que los dedos, el hombro es más importante que el brazo, un corazón tranquilo es más importante que el hom-

conecta la fantasía del *satori* con la verdad de su grado de realización concreta en nosotros.

Por otra parte, *zazen* es algo que ocurre en el cuerpo. *Zazen es lo que ahora le ocurre a mi cuerpo*. El Zen de Dôgen es muy explícito. Dicen a partir del patriarca: “el despertar comienza con el cuerpo”. En la tradición *soto* a cada rato se sostiene que *la práctica es entrenamiento por el cuerpo*, agregando a continuación que *es la práctica lo que despierta la sabiduría del ser entero*.

El cuerpo

Me planteo una pregunta que tal vez resulte ingenua: *¿somos nuestro cuerpo?* ¿Somos, *de verdad*, nuestro cuerpo? Desde la antigüedad griega hasta lo más granado del pensamiento contemporáneo, el cuerpo ha sido objeto de una intensa reflexión. Pero es la percepción inmediata la que, finalmente, nos dice que *somos cuerpo*: me duele una muela, me tiembla el corazón, transpiro, tengo la rodilla hinchada, estoy triste.

A pesar de eso que creemos saber, les *propongo introducir una sospecha*. Me atrevo a afirmar (como preámbulo de algo que merecería ser dis-

bro y una mente firme y serena es más importante que el corazón.» El tiempo del sumi-e es ahora: me sentí sorprendida y también atraída por lo que sentí como una invitación a vivir ahora.



¿El cuerpo?: interrogantes

¿El cuerpo es naturaleza del hombre? ¿Es cárcel del alma? ¿Qué relación mantiene con el espíritu? ¿Se trata de un objeto puramente físico? ¿Es una realidad abierta o cerrada? ¿Constituye un canon o es parte de la multiplicidad de lo vital? ¿Proporciona la imagen de un sujeto o de un objeto?

Para Dôgen, decir cuerpo equivale a designar a toda la persona: su base anatómica y fisiológica, su capacidad cognoscitiva y emotiva, su lenguaje. Cuando sostenemos que zazen empieza con el cuerpo, estamos afirmando que, cuando es real, zazen es, sen-

cutido y repreguntado *desde la práctica*) que en el fondo no sabemos (en el sentido de que *no vivimos*) que básicamente y antes que nada *somos cuerpo*.

Solo lo pensamos, solo creemos creerlo, solo suponemos que estamos entendiendo lo que decimos cuando decimos que *somos antes que nada y solamente un cuerpo*. Si algo resulta convincente de la tradición del Zen (al menos cuando se centra en la meditación sentada) es que asume a fondo esa sospecha. Tal vez nuestro destino dependa de cuán básica y rai-galmente vivamos el cuerpo que simplemente somos.

En todo instante el Zen sostiene que *el cuerpo es lo único que de una persona vive*. Es por eso que el Zen busca lo vivo. El Zen es antes que nada y principalmente *una práctica*; un *trabajo* que desde el principio hacemos desde el cuerpo y con el cuerpo. El Zen procede así para permitirnos vivir en realidad: no le queda más que ofrecer, como su instrumento o medio operativo (*hōben*), eso que llamamos *zazen*.

cillamente, una manera de nombrar la radical experiencia de una persona que parte al encuentro de su verdadero ser.

Al encuentro del verdadero ser

Un paso, atrás otro. Voy hacia un lugar que parece tierra firme y el camino cambia.

“El camino es de agua”, dice: hay un sonido, una voz desde el silencio. La ciudad, mi cuarto o mi cuerpo se rompen. Sin saber qué había delante, partí de un lado a otro.

“El encuentro con el verdadero ser” suena enorme. ¿Cuál es ese verdadero ser? ¿El mío? ¿Un Todopoderoso? ¿Es tal vez como un mago de Oz, un ilusionista de feria que sabe de falsas promesas, del otro lado de la cortina? ¿O un eremita que en medio de la montaña lejana una mañana de invierno despierta y repite que no hay nada más que sí mismo?

Quisiera no hacerme tanto drama, ser sin bombos ni platillos. Mi verdadero ser es ese resquicio de luz que entra por la ventana y en el mismo gesto simpático deschava la suciedad del piso; pero también se filtra entre las hojas de una de mis plantas mejor cuidadas.

La postura

Za: sentarse. *Zen*: derivación significativa y acumulativa de *dhyana*, *chan'na*, *chan*. La unión de los dos caracteres (*kanji*) designa un tipo de meditación que muestra, cuando se la aborda de cerca, que no se parece a ninguna otra.

Como técnica meditativa oriental, el Zen no deja de plantear una paradoja ante la cual importa detenerse, para luego avanzar en la vía concreta del descubrimiento. Esta paradoja consiste en que para realizar *lo vivo* (que es dinamismo, movimiento) se busca una postura que pretende *lo estático*, hasta una completa inmovilidad.

Observemos este asunto con el gran angular. Es preciso *entender* (percibir con mente-cuerpo uniéndose) que la *primera intervención del Zen en la persona dormida* (la persona corriente, el *bonbu* o *ser-humano-no-aclarado*) *consiste en una modificación de sus hábitos de postura corporal*. Al principio, durante el momento estricto de la sentada. Y, poco a poco, durante la jornada entera y en cada jornada: estemos sentados, de pie, caminando, inclinados o dormidos. Como dice Dôgen: “también es Zen comer, correr, trabajar, hablar, dormir”.

Modos de sentarse

Existen diversas maneras de estar erguido. A grandes rasgos, encuentro, al menos en lo que toca a los practicantes de zazen, dos equipos.

- *De un lado, aquellos para quienes estar derecho tiene un aire marcial. La rectitud la miden con escuadra. Los define una actitud voluntariosa, exigida. Parecen fuertes, incólumes, soberanos (“dueños de sus emociones”). Buscan esa rectificación porque la necesitan (para no desbandarse) o porque no conocen otra cosa (por ejemplo, si pertenecen a una cultura que valora la fuerza y el esfuerzo).*

- *Al otro equipo pertenecen aquellos que tal vez, a simple vista, no se diferencian de los anteriores: también están erguidos, muchas veces su postura se ve igual. La diferencia es de tono; si los primeros tienen un tono alto, estos manejan tonos bajos. Buscan la comodidad antes que la corrección, incluso si esa pista los lleva a desviaciones que serían inaceptables para la medida de la regla.*

Entregados metodológicamente al olvido, estos buscan perfeccionar el ocio, desean un ocio perfecto. Aun cuando sepan que todo lo perfecto es inalcanzable, quieren dejar

Dejemos retumbar, circular, explicarse en nosotros esta afirmación: la postura constituye la primera intervención del Zen en la vida del practicante. Conviene entender que antes del *zazen*, antes de la práctica diaria, *antes de sentarnos, todos somos personas dormidas*; somos *bonbu*, somos personas corrientes, somos todo aquello que en nosotros necesita despertar. Como decíamos al principio, somos aquellos que buscan despertar y que se muestran resueltos a poner medios concretos para conseguir su fin.

Intervenir: unir, fisurar

En el seno de la persona *vulgar y corriente* (en sentido nada despectivo; *bonbu*: no aclarado, no despertado), el *zazen* constituye una auténtica *intervención*, tomando el término en un sentido afín al que se utiliza, por ejemplo, en las artes visuales. Una obra plástica bien puede ser la intervención de un terreno baldío, un film, una pared, una fotografía, cualquier objeto: tras una mirada humana, tras una acción humana, todo aquello cambia (a veces completamente) de forma o de significado. Se produce

que la voluntad sedimente y gozar en la incertidumbre que presenta la frontera del sueño, esa zona vaga en la que se descansa de la vida en su umbral latiente.

Claro que, como sucede con todas las cosas, aquí también se trata de algo que funciona con la proporción de un poco y un poquito, es decir, es algo siempre provisional. En todo caso, esta taxonomía solo define tendencias generales que llevo a identificar en mi propia práctica y en la de los demás.

El foso y el valle

*«Avances o retrocesos de los practicantes expresan la distancia que cada uno trata de cubrir íntimamente entre el foso y el valle»
(Zazenshin, Dôgen)*

*“Si entre tú y el camino se produce una fisura, por estrecha que sea, el foso resultante es más grande que el espacio entre el cielo y la tierra”
(Fukanzazengi, Dôgen)*

Un foso y un valle son ambos depresiones en el terreno. Pero tienen dimensiones diferentes: un foso es estrecho, puede tener apenas la medida de un esque-

una *intervención* sobre el entendimiento. La materialidad de los objetos intervenidos no se modifica: lo que cambia es nuestra forma de entenderlos y de vivirlos.

Igual ocurre con el *zazen*: interviene progresivamente nuestra persona, a fin de *cambiar el valor de las palabras* con que designamos los hechos, grandes o menudos, de nuestra vida. El *zazen* lo cambia todo en nuestra vida, sin que en superficie nada cambie. La intervención operada por el *zazen* consiste en *seleccionar, decidir y activar, en la propia y concreta persona, los medios adecuados para que el cuerpo se corresponda con lo que va a pasar*, haciéndose digno del acontecimiento. No hay nada que ocultar: el Zen le pide al practicante que se *haga digno* de lo que va a pasar. A eso lo llamamos *postura*: la postura del propio cuerpo; y también la postura ante la vida. Si bien se mira, son lo mismo.

Una buena postura

En sus textos, Dôgen habla constantemente del cuerpo y de la postura, aunque en muchos casos elípticamente, ya que los da por hechos. En

leto; un valle es amplio, luminoso y fértil (recibe los afluentes).

¿Cuál es la distancia entre foso y valle? Puede ser enorme, hasta perder la medida de comparación. Pero algo me llega de esa inmensidad en el aire que pasa a través de mis fosas nasales. Dejo de imaginarme un foso de tierra en el que me podría caer o en el que podrían enterrarme. Hay otra cavidad, también oscura pero cálida, que es la del tórax, la geografía, el hábitat de los pulmones y del corazón. La cavidad torácica se expande y se retrae. Y puede llegar a cubrir toda la distancia. E incluso descubrir, en la distancia, la cercanía, la intimidad entre el foso y el valle. Avanzar hacia el valle no es retroceder respecto del foso. Ir hacia el foso no implica alejarse del valle. En las zonas deprimidas, en las criptas personales, a menudo se descubren los más fértiles valles.

Diálogo: Árboles

—Entiendo la modificación de los hábitos posturales en el sentido de una búsqueda de la postura que se acomode a lo más singular de cada uno. Para

el *Fukanzazengi*, en cambio, se explaya sobre qué podría ser una buena postura:

“En el sitio donde sueles sentarte, extiende la alfombra de paja, colocando encima una almohadilla. Ponte en posición de loto o medio loto. En loto, o padmasana, coloca primero el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. En medio loto, o sidhasana, pon tu pie izquierdo en el tobillo derecho. Usa ropa holgada y apropiada para ti. A continuación, coloca la mano derecha sobre el pie izquierdo y la mano izquierda dirigida hacia arriba, sobre la mano derecha. Los pulgares harán el gesto (mudra) de juntarse, hasta tocar la extremidad del otro. Siéntate bien recto, en la actitud corporal correcta, ni inclinado a la izquierda ni a la derecha, ni hacia adelante ni hacia atrás. Vigila que las orejas estén en el mismo plano que los hombros y la nariz en la misma línea vertical que el ombligo. Pon la lengua pegada al paladar, deja la boca apenas cerrada, que los dientes apenas se toquen. Los ojos han de quedar algo abiertos. Debes respirar suavemente por la nariz. Cuando hayas conseguido la postura correcta, respira profundamente una vez. Inspirar-exhalar: eso

pensar en la postura, obtengo buena información de mirar árboles. Cada uno tiene su manera de crecer buscando adaptarse a la situación lumínica que le toca. El tronco termina dibujando la línea de ese crecimiento. Hay que ver las formas más insólitas que encuentran para llevar bien su vida: algunos más retorcidos, otros más prolijos, algunos que hacen un desvío notorio en un momento y después siguen casi en línea recta. Hay de todo. Entiendo que la modificación de la postura tiene que ver con este tipo de descubrimientos vegetales antes que con alcanzar una postura que sea fotogénica para las radiografías.

—Es como dices: la información la dan los árboles. En ellos se nota una búsqueda creadora, “inteligente”, de las formas que un ser vivo puede tomar en las circunstancias precisas de su duración. Los árboles muestran una audacia postural de la que a menudo carece más de un zazenista ortodoxo. Aceptan el riesgo de la discordancia, desdennan veleidades homogenistas propias de parquizadores europeos que visitaban Buenos Aires desde finales del siglo XIX. Es cierto que, al desafiar las leyes de la física o de la elegancia convencional buscando su expresión conveniente y su tranquila expansión, pueden verse ridículos en sus torsiones. Son árboles enrevesados que no se plantean ser regios. Solo intentan expresar la posición a

es zazen. Bascula el cuerpo de derecha a izquierda y quédate inmóvil en una posición sentada, estable, como una montaña”.

El despierto

El Zen realiza a la persona: la vuelve real, la verifica, la hace creíble, verosímil a sus propios ojos, le permite tomar conciencia de ella misma. Eso significa “realizar”. El zazen realiza una forma especial, singular, de vivir el propio cuerpo. Armoniosa y, a la vez, shin, intensa (por ejemplo: de ánimo incansable). Radical y, a la vez, completamente kufu, o sea, talentosa (por ejemplo: flexible). El cuerpo realizado es un cuerpo centrado en el hara (“cuerpo medio” del Zen). El zazen amplifica la percepción del hara, ámbito físico que va desde los genitales hasta el cuello (vale decir, todo el organismo físico, salvo cabeza y extremidades). El zazen le otorga al hara una dimensión cada vez más vasta, lo fortifica, lo vuelve factor decisivo de nuestro bienestar.

En el curso de la meditación, podemos escuchar la sugerencia, casi como un susurro, de que la mente “baje” al

la vez plácida y afirmativa de un ser vivo que está (y permanece) en su lugar de la forma que le toca (y en que es capaz de) manifestarse. El Zen disfruta con la aparente imperfección, cuando es fruto de la libertad.

Mirarse la nariz

- El zazen ayuda a dejar de ver el dolor como error. Al desnudarnos y sincerarnos, volviéndonos más humanos, nos permite dibujar, en una sucesión interminable de bocetos, un cuerpo más real, más imperfecto, más viviente. De esta manera, es posible atravesar el dolor y referirnos a él con la sutil y necesaria distancia que hay entre los ojos y la nariz. Como si pudiera divisar mi dolor de reojo, en perspectiva, para comprenderlo en su complejidad de caras (como una pintura cubista), en su temporalidad, para criticarlo, revisarlo, aliviarlo.

«Mirarse la nariz» no es lo mismo que «mirarse el ombligo». Hablar sobre el sufrimiento, necesariamente tiene que hacerse desde cierta distancia. Al menos, la reflexión sobre mi propia experiencia (y sobre algunas de mis obras) así me lo advierte.
- Al revés que al muñeco Pinocho, a quien le crecía la nariz cuando mentía, a nos-