

# Meditación Zen

*Denkô Mesa nos transmite sus reflexiones sobre la meditación Zen. Denkô Mesa es maestro de meditación Zen, director espiritual del Centro Zen de Tenerife (Zanmai San) vicepresidente de la CBSZ, coordinador del Programa de Estudios Budistas. Ha publicado Budismo: Historia y Doctrina en la editorial Miraguano.*

## Perspectiva histórica

En el año 563 a.n.e., en una región al pie de los Himalayas, nació un ser humano de nombre Shiddhârta Gautama. Vivió su infancia y creció en su juventud rodeado de todo tipo de lujos y oropeles, pero cuenta la leyenda que al alcanzar la edad adulta, salió de palacio y se internó en una ciudad cercana a fin de conocer aún más el entramado de la vida en sus detalles. Quedó impresionado por tres visiones, a saber, el contacto con la degeneración del cuerpo físico, con la enfermedad, con el paso del tiempo y por tanto la vejez y por último, contactó con la presencia de la muerte y la consiguiente desaparición de los seres vivos. Estos hechos lo conmovieron profundamente y lo llevaron a adentrarse en un camino espiritual que

revelara las causas del profundo malestar emocional, psicológico y existencial que había sentido.

Tras años de búsqueda ascética, prácticas yóguicas y meditativas, optó finalmente por sentarse en la postura de meditación (zazen) y penetrar a través de ella en la naturaleza de la mente buscando una respuesta racional a sus dolencias. Así, después de una larga práctica entregada, obtuvo la clarificación a las preguntas que se había planteado: ¿quiénes somos? ¿Qué es esto? Y en definitiva, ¿por qué sufrimos? A partir de entonces se lo conoció como el Budha, un epíteto, "el iluminado", un adjetivo calificativo que debemos traducir como "aquel que se ha dado cuenta".



Es importante entender que el Budismo nace de la experiencia despierta de un ser humano, un ser idéntico a nosotros, un hombre que vivió circunstancias sociales, políticas, educativas o familiares concretas y distintas a las nuestras pero que en el fondo sintió el anhelo de hallar una respuesta verdadera, una salida al profundo desasosiego que había vivido. Este camino de conocimiento está al alcance de todos nosotros porque al igual que lo vivió Shâkyamuni, cualquiera puede encontrar la sanación integral y la armonización de los distintos niveles que conforman su ser a través de una práctica meditativa consciente y perseverante. El Zen ofrece este despertar.

## Una práctica de vida

La meditación Zen es una poderosa herramienta que permite poner luz donde por ahora sólo vemos oscuridad. El Zen hunde las raíces de la práctica en el cultivo y desarrollo de una atención consciente. Los seres humanos somos herederos de un potencial de conciencia luminosa, sin embargo actuamos, hablamos o pensamos de forma equivocada y producimos efectos inapropiados por lo que acabamos recogiendo resultados faltos de comprensión y sabiduría.

La meditación Zen va proporcionando al practicante una total reeducación cognitiva porque sabemos que el mundo que vemos pasar a cada instante es una simple recreación mental y subjetiva que hacemos cada cual a cada instante. El origen de todas nuestras dolencias supone una falta de atención, un error perceptivo, una ausencia de claridad. La causa del sufrimiento está pues en la ignorancia (avidyâ) y a través de la meditación Zen podemos reeducar nuestra atónita mirada y ver la vida con los ojos del instante presente, sin juicios, sin rechazos, sin apegos, aceptando cada fenómeno tal cual es y relacionándonos con ello y conviviendo los unos con los otros de una manera sabia, atenta y comprensiva.

### ¿Una técnica de relajación?

Llegados a este punto, debemos saber que el Zen no es una moda pasajera que pertenece al mercado de la actual New Age espiritual. El Budismo Zen forma parte de un recorrido espiritual que lleva actualizándose más de 2500 años y que no pertenece a ningún país concreto (India, China, Japón, España...) ni a ninguna entidad jerárquica o autoridad determinada. Ha llegado vivo, fresco e imperturbable hasta nosotros después de un largo camino

**“A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN ZEN PODEMOS REEDUCAR NUESTRA ATÓNITA MIRADA Y VER LA VIDA CON LOS OJOS DEL INSTANTE PRESENTE, SIN JUICIOS, SIN RECHAZOS, SIN APEGOS, ACEPTANDO CADA FENÓMENO TAL CUAL ES”**

que ahora no es momento para desarrollar. Por tanto, es importante reconocer que la práctica de la meditación Zen requiere una total disponibilidad y entrega personal por parte de cada uno de los que sientan que quieren recorrer el camino del autodescubrimiento. La práctica del Zen es una práctica intransferible. Nadie puede sentarse, sentirse y reconocerse por ninguno de nosotros.

### ¿Dónde, cuándo, con quién y cómo practicar Zen?

Debemos evitar a toda costa caer en la autorreferencia al entender que podemos meditar (hacer zazen) siguiendo las vagas orientaciones que hemos visto o leído en el último libro publicado o según archivos y fotos bajados de Internet. No, ésta es la gran mentira de la sociedad que vive en un trance consensual permanente, un enorme mecanismo de defensa que usan egos narcisistas enfermos. Muchas personas creen poder liberar-

se de sus dolencias existenciales mediante un tratamiento de automedicación espiritual.

El Zen es únicamente transmitido de ser a ser y los maestros del Linaje somos portadores de este legado espiritual, responsables de canalizar y contextualizar adecuadamente una enseñanza y práctica ya milenarias que aportan una verdadera transformación integral a los seres humanos.

### El arte del darse cuenta

La práctica de la meditación Zen es algo muy sencillo, pero no es un teatro. Consiste en adquirir una postura correcta, conectar con una respiración adecuada y fomentar el desarrollo de una actitud mental-emocional justa. Esta combinación armónica de elementos tiene lugar a través de las orientaciones e indicaciones precisas de manos de un maestro, de la práctica colectiva junto a otros seres humanos, mujeres y hombres, que siguen el impulso natural y universal de querer sentirse cada vez más y mejor, en definitiva, de ser felices.

Por eso, queda abierta la invitación a los lectores de esta revista Entente volcane para que atraviesen la Puerta Sin Puerta y se acerquen al contacto de la verdadera naturaleza original. En



Tenerife, en Canarias, llevamos practicando el Zen hace más de 20 años. No jueguen ni descontextualicen un camino tan hermoso y profundo como la Vía del Budha. Hagan buen uso del hecho de haber nacido en tanto que seres humanos. Vivir la vida desde la oscuridad de la ignorancia o vivirla desde un estado de atención plena y lúcida presencia es una cuestión de opción y madurez. No pierdan el tiempo, la vida y la muerte son el asunto esencial y el tiempo pasa rápido como una flecha. Abran los ojos al instante presente ■

[Denkô Mesa](#)