

*Sentado en silencio
sin hacer nada,
llega la primavera
y la hierba crece por sí sola.*

Matuo Bashô

Una transmisión más allá de las palabras

Hay dos silencios: uno, antes de la palabra, es un querer decir; otro, después de la palabra, es un saber que no puede decirse lo único que valdría la pena decir. E IBudha dijo todo lo que se puede decir con las palabras, habló sobre los errores y los aciertos de la razón, la verdad y la mentira de los sentidos, el vacío inasible del instante presente. Sin embargo su silencio dice algo bien distinto.

El trigésimo octavo patriarca zen fue el gran maestro Tôzan Ryokai. Hizo una visita al venerable Yun-yen y le preguntó:

- Honorable, ¿quién puede oír a alguien desprovisto de sensaciones enseñar el Dharma?

Yun-yen respondió:

- Aquel que está desprovisto de sensaciones, puede oír la enseñanza desprovista de sensación del Dharma.

El maestro preguntó:

- ¿Lo oye usted?

Yun-yen replicó:

- Si pudiera oírlo, usted no podría oírme predicar el Dharma.

El maestro dijo:

- En ese caso, Tôzan Ryokai no le oye predicar el Dharma.

A lo que Yun-yen dijo:

- Si sigue sin oírme predicar el Dharma, con mayor razón menos puede oír a alguien desprovisto de sensaciones enseñar el Dharma, ¿no cree?

En ese momento Tôzan comprendió y escribió esta estancia:

¡Magnífico! ¡Magnífico! La enseñanza del Dharma para alguien desprovisto de sensaciones es inconcebible. Si intentan oírla con los oídos, es difícil de comprender. Cuando escuchan con el ojo de su espíritu, entonces lo comprenden.

El maestro Yun-yen aprobó la experiencia.

En el zen son tan importantes las palabras como lo que no dicen las palabras. Años más tarde el maestro Tozan

Ryokai escribió en su obra magna Hokyo Zanmai (El samadhi del espejo precioso):

*Sin error, sin duda, así es el Dharma.
Budha y los maestros de la Transmisión
no han hablado de él,
pero ahora tú puedes obtenerlo.*

La historia del budismo es bien hermosa: se cuenta que una tarde Siddhartha Gautama impartía una enseñanza frente a sus discípulos en lo alto de un famoso lugar en India, el Pico de los Buitres, que está ubicado cerca de la población de Rajgir (antigua Rajagriha) Este terreno sirvió como escenario para muchas de sus prédicas que se recogerán en grandes textos como el Sutra del Corazón.

Narra la leyenda que el Budha detuvo la enseñanza, cogió una flor entre sus dedos y se mantuvo en silencio. Los discípulos esperaban un sermón repleto de grandes contenidos, pero esa tarde, ese momento, no hubo más mensaje que una simple flor entre las manos del maestro. ¿Qué querría decir aquello?

Los discípulos quedaron contrariados. Se mostraron incapaces de comprender el mensaje. El único que respondió fue Mahakasyapa, quien esbozó una simple y hermosa sonrisa ante la flor; en silencio cruzando su mirada con la del maestro, éste confirmó la comprensión del alumno, convirtiéndose así en el primer sucesor del Linaje. Ese día, en el Pico del Buitre, nació el Zen.

Este lenguaje sin palabras, esta transmisión que parte del corazón de la experiencia atenta y despierta, trasciende las fechas, los pueblos, culturas y los individuos mismos, sin embargo su esencia se halla en todos los anales de la historia del budismo. Así al pasar de India a China, podemos encontrar la impronta del taoísmo en las enseñanzas de los maestros zen.

Entre los postulados del máximo filósofo Lao Tsé, en el Tao Te King, se encuentra también la búsqueda de annatta o vacío. Para el Tao sentirse vacío significa permanecer tranquilo, recogido y en silencio como si fuésemos un bambú hueco a través del cual suena la melodía del universo. Zazen es esto, convertirse en una flauta hueca y sin agujeros a través de la cual pase el viento liberador del karma.

Pero, ¿qué es el silencio?

Según la definición de la palabra, encontramos estas acepciones: ‘Abstención de hablar. Ausencia de ruido. Efecto de no hablar o no manifestar algo por escrito.’

El silencio es parte fundamental del lenguaje humano que junto a la palabra (oral u escrita) y la expresión corporal (se habla de un lenguaje cinestésico) proporcionan las bases de la comunicación interpersonal. Palabra y silencio se complementan en su semántica pues ambas son intención. Ya dijo Platón que:

*El pensamiento es un diálogo del alma consigo misma;
la palabra es un diálogo del alma con los demás.*

En la tradición oriental se encuentra la expresión wu wei, esto es, el ejercicio de la acción a través de la no acción. Es un estado en el cual te permites no dirigir, no interferir en lo que está ocurriendo. Se trata tan sólo de ser conscientes; las cosas vienen y van como nubes en el cielo de la Mente Única y sean tal cual sean, está bien, son las que están siendo. Pero esto no significa que cuando haya que hablar o intervenir, manifestarse en definitiva, no haya que hacerlo. No es lo mismo no actuar que no hacer nada. Por tanto, la gran pregunta implícita en este planteamiento es: ¿desde dónde lo hago? ¿Por qué me manifiesto? ¿Por qué pronuncio, nombro, conceptualizo, designo?

Detrás de todo impulso consciente o inconsciente por nuestra parte, esperamos algo. Mantener el eje del silencio significa entrar en el ámbito de la no manipulación, de la no ejecución de órdenes o ideologías. El hombre es un ser social y hace uso de la palabra para referirse a la realidad y relacionarse con los otros. El problema estriba en

quedarse enredado en ello. La realidad no es definida ni atrapada en su esencia por medio del lenguaje, pero tampoco lo es por medio único del silencio. En el zen se enseña que cuando hay que hablar, se habla; cuando hay que callar, se calla.

La meditación zen es un ejercicio pleno de contemplación sin interferencia. El practicante aprende a observar estable desde la fusión de su cuerpo y de su mente. Para ello los cimientos de la concentración son fundamentales en el arte del darse cuenta: quietud y silencio se funden el uno en el otro como lo hace el azúcar y el café con la leche en una taza de desayuno.

Hablo de un espacio donde la mirada periférica permite al meditador ver sin mirar. Desde este espacio de profundo recogimiento interior y generosa apertura exterior, surge naturalmente la experiencia de la intuición. Tras ella devienen la sabiduría y la comprensión verdadera. Nadie podrá tener por nosotros esta vivencia pero todos los maestros de todas las tradiciones apuntan a la misma certitud.

Todas las grades vías de conocimiento de la humanidad han verbalizado esta experiencia de silencio pleno, pero ninguna ha usado verdaderamente el símbolo (palabra, imagen, etc.) más que para referirse a la importancia de la experiencia. Por esto los místicos nunca se inquietaron por desvelar el misterio, sólo lo sugieren, lo dibujan sutilmente. ¿Qué mayor sutileza que la simplicidad expresiva de los haikus?

*(Furu ike ya) Un viejo estanque
(kawazu tobikomu) Una rana salta dentro.
(mizu no oto) El sonido del agua.*

El silencio es la antesala de una conciencia plena y despierta. El sustrato universal de la realidad jamás podrá ser desvelado, esto es, objetivado. Volviendo sobre el primer libro que he citado, el Samadhi del Espejo Precioso, leemos:

*Turbado por las palabras caes en el abismo.
En desacuerdo con las palabras
llegas al callejón sin salida de la duda.
Expresarse con un lenguaje decorado
pertenece al mundo de las manchas.
Medianoche es la verdadera luz. El alba no es clara.*

Por ello la metáfora, lo paradójico y contradictorio, las sinestesias, la comparación y otros tantos manejos son usados con arte por el poeta sensible con los que trata de asir la fugacidad del momento presente. Como dice el pensador Raimon Panikkar:

*La realidad no puede ser puramente objetiva,
estamos en ella,
ni meramente subjetiva,
pues nos trasciende.*

Otro gran pensador, el D.T. Suzuki, dijo que Oriente es silencioso...pero el silencio oriental no significa sencillamente quedarse sin palabras...El silencio, en muchos casos, es tan elocuente como las palabras.

*El que sabe, no habla.
El que habla, no sabe.*

Somos esclavos de las palabras y la lógica. Nuestra mayor aspiración en este mundo es la realización de nuestra auténtica naturaleza original. Si queremos ver algo trascendente en lo inmanente, si queremos ver en lo material el reino de lo intangible, si queremos reposar en el seno de la felicidad, debemos liberarnos de todas las condiciones mentales y para esto es necesario lograr un nuevo punto de vista, debemos dismantelar nuestro razonamiento

tradicional. Y en este sentido el zen es radical y efectivo. Los maestros zen usan pueden llegar a usar los métodos más irracionales que existan con tal de que su alumnado alcance la iluminación, la experiencia del despertar pleno de la conciencia atenta.

Quietud, respiración y silencio

“Una mente meditativa es silenciosa. No es el silencio que se puede captar con el pensamiento, es el silencio; no es el silencio de una tarde tranquila, es el silencio, en el cual el pensamiento – con todas sus imágenes, sus palabras y percepciones – ha cesado por completo. Esta mente meditativa es el espíritu religioso – una religión, que nada tiene que ver con la iglesia, los templos o los cánticos.”

(Jiddu Krishnamurti)

Nada perturba la inmovilidad dinámica del practicante. Su mirada permanece posada, abarcando las Diez Direcciones. No hay ruido exterior que atrape en exceso su atención y cualquier interferencia es respirada, aceptada, integrada y trascendida. El meditador zen vive cada inspiración y cada espiración en pleno acercamiento con la realidad presente.

Para ello es fundamental el contacto permanente y fluido con la respiración. La respiración es amplia, generosa, tranquila. Se inspira y se espira naturalmente por la nariz. No se hace ruido.

Los retiros de meditación zen en grupo ofrecen la oportunidad de un encuentro íntimo consigo mismo. Se desarrollan en una atmósfera de silencio, introspección y respeto. La armonía del grupo y la simplicidad de la vida cotidiana convierten a los retiros en una excelente medicina para la mente y el corazón. Muchos participantes hablan de un antes y un después, ya que la experiencia da una nueva y más amplia perspectiva de sí mismo y de la existencia.

Suelen realizarse en parajes naturales que aportan una bocanada de aire fresco a nivel existencial, lo cual nos permite luego regresar al mundo de las cotidianidades con un mayor estado de presencia. Al realizar un retiro, uno no huye de nada ni de nadie, sino que toma una perspectiva prudencial desde la cual se sitúa en el conocimiento del cómo está, quién es, en definitiva, de cómo reacciona ante cada caso, persona y situación.

En japonés se designan con el término sesshin que podemos traducir por “tocar lo esencial, la búsqueda del corazón”. En la tradición del budismo zen, la sesshin se desarrolla aproximadamente en una semana durante la cual se practica intensamente la meditación junto con la realización de otras tareas y actividades, trabajo consciente (samu), enseñanzas (teihô), entrevistas con el maestro (dokusan), comida con los cuencos tradicionales (oryoki), etc., siendo el silencio el principal catalizador de todas las experiencias.

En los retiros o sesshin se generan naturalmente aquellas condiciones favorables que permiten un recogimiento del espíritu. El hombre y la mujer de hoy en día se quejan de la agitación, el estrés y las prisas, en general viven sus vidas llenas de ansiedad y vacío. Muchos han encontrado en el zen una respuesta al problema del sufrimiento y de la existencia.

Mientras que pecamos al buscar la salida o la verdad pensando sobre ello, dialogando en exceso, discutiendo en definitiva sin llegar a un consenso globalizador, el budismo zen fundamenta la experiencia meditativa en el silencio, la gran puerta de acceso al despertar de la conciencia. El secreto del zen consiste en sentarse, simplemente, sin una meta concreta, sin ansiedad, sin prisas, sin propósitos, aquí y ahora, en absoluto recogimiento, en plena absorción. Una máxima china dice: *“cuando las aguas se serenán, hasta en las aguas turbias se reflejan las estrellas”*.

Los tres pilares del zen (la recta postura corporal, la recta respiración y la recta actitud) buscan precisamente este efecto de aquietamiento y serenidad a nivel corporal, afectivo y mental. La serenidad y la apertura interior ofrecen la posibilidad de vislumbrar y acercarse al fondo mismo del ser, a lo que el zen llama la budeidad o naturaleza original.

El zen nos habla de una realidad última que está en todo, que es todo, pero que está más allá de todo concepto, porque no cabe en ningún concepto. Es una “realidad velada”, tan real como lo que vemos y tocamos, pero que sólo se alcanza mediante el gran silencio; el zen cree que aunque el ser humano vive agitado por las ansias, los deseos, las preocupaciones y el exceso, en el fondo de su corazón se oculta una luz de felicidad, amor y plena potencialidad energética. El zen intenta ponernos en contacto con esta realidad interior soterrada. Todos los místicos han insistido en este mismo silencio donde se hace presente la luz, la paz, la presencia.

El karma de la palabra

Nos rodea una verborrea imparable. Nos inunda a toda hora, nos emborracha y aturde. Nos distrae y nos confunde. Para hablar con precisión hace falta sopesar el silencio de trasfondo. El mundo de hoy está hastiado de las palabras huecas, de razonamientos bizantinos, lleno de contiendas y batallas sin sentido. No estamos hablando aquí de silencios cómplices del mal o de la injusticia, ni de silencios complacientes como la comodidad o la falta de compromiso. Estamos hablando de silencios repletos de sentido de justicia, fundamentado con el ejercicio del criterio y el compromiso con la verdad, con cada ser humano, con la responsabilidad y el respeto profundo por la Madre Tierra.

La contaminación ambiental no se refiere sólo al humo, a las aguas infectadas, a las bahías aniquiladas por los derrames de todo tipo. El ruido es una de las formas más dañinas para la ecología humana. Las palabras sobrantes, los gritos y todo tipo de sonidos guturales a los que ya nos vamos acostumbrando, por desgracia, son atentados contra el medio y las personas que en él sobreviven.

Hay palabras mudas, que no sirven para nada. Que vociferan pero no comunican, que dañan, que atacan y distraen:

- Cuando desde un vehículo se lanzan alaridos llenos de malas palabras y, lo que es peor, esto se interpreta, se recibe y se contesta como un saludo amistoso. Algo anda mal en la cultura general de ese pueblo.

- Cuando unos niños o adolescentes, no encuentran otra forma de expresar su alegría que con gritos y aullidos y se les enseña, o permite, que vayan por ejemplo vayan en el transporte escolar lanzando burlas e infamias a cuanto transeúnte pasea tranquilo por la acera o simplemente permanezca sentado en los parques, mostrando su asombro ante lo que escuchan sus oídos. Algo anda mal en la educación integral de esos estudiantes.

- Cuando en un centro de trabajo, los empleados y las empleadas, se comunican entre sí gritando a voz en cuello: ¡Fulanooo... te llaman! ... ¡Pepito, Menganito... al teléfono! ¡Cariñooo... mira a ver si Sutana anda por ahí! Algo anda mal en la cultura y la educación de ese centro de trabajo.

- Cuando en un templo, los mismos creyentes y no sólo los visitantes, no logran contener sus comentarios, no logran parar la lengua, no logran dejar de hablar con quien tienen al lado y cada momento de silencio, oración, lecturas... la ceremonia es violada por continuos e incontenibles susurros, palabrerías y ruidos voluntarios. Algo anda mal en la cultura religiosa de esos creyentes. Aún más, algo anda mal en su educación más elemental y peor aún, algo anda mal en su psicología.

- Cuando en una escuela, se suceden dos momentos de ruidos: una sesión de gritos de los profesores que parece que imparten clases y otra sesión en que se desatan los aullidos del pasillo por parte de los estudiantes que parece que disfrutan de un receso. Algo anda mal en la cultura general de los profesores y en el estilo de educación que éstos le dan a los educandos.

- Cuando en un barrio no podemos conversar en la sala de nuestra casa por el ruido del amplificador del vecino, cuando ya no se toca a la puerta sino que se vocifera sin piedad mirando por la ventana, cuando se conversa a gritos de acera a acera o de balcón a balcón, sin darnos cuenta de ello. Algo anda mal en la conciencia de ese pueblo.

- Ni siquiera respetamos el silencio de los muertos y en los sepelios hablamos y hablamos sin parar.

Sin embargo hay gestos elocuentes:

- Una mirada oportuna y solidaria.
- Un apretón de manos en los momentos más difíciles en que cuesta decir palabras.
- Una inclinación de cabeza sencilla y sin aparataje.
- Un inclinarse ante un anciano y tomar amablemente sus manos.
- Un dedo pulgar hacia arriba y un asentimiento con la cabeza.
- Un mantener la mirada y la frente en alto.
- Un abrazo sentido y sosegado.
- Un servicio al que se considera nuestro enemigo.
- Un saludo cordial y sin prejuicio al que piensa distinto.
- Un adelantarse para encontrar a alguien que nos esquivo por temor o por complejo.
- Una simple palmada en el hombro a quien no encontramos palabras para apoyar.
- Pero también, una palabra justa y atenta.

Como vemos, la realidad es percibida de forma personal y subjetiva. La meditación zazen es un estado de presencia sin atributos, tal cual es. Desde el estado de silencio, se es uno en lo que está sucediendo.

Por otra parte, el sonido y el silencio, el baile y la quietud, el ritmo y la voz han estado siempre presentes en los ritos y las ceremonias de todos los pueblos y naciones desde su origen. Han ido pasando de civilización en civilización, de país en país, hasta llegar a nuestros días conservando su frescura y poder. La vida es una ceremonia de ritmos constantes, de cambios y entregas, de vibración continuada. Debemos velar por no caer en una automatización de los rituales. Por ello los maestros insistimos en el ejercicio atento de la práctica y apuntamos que entre sonido y sonido, entre golpe y golpe, entre sílaba y sílaba que emite el grupo en un armónico compás, hay un espacio de silencio, un instante de conciencia.

Como dice Consuelo Martín, “la acción de la sabiduría en la conciencia de quien contempla es una verdadera revolución: la revolución del silencio.” Toda práctica tradicional tiene ineludiblemente un aspecto encaminado a llevar al practicante hasta el silencio. Es en ese momento, en que se detiene la actividad incesante del pensamiento, donde reside la oportunidad de contemplar directamente lo que ES tal cual es y sin atributos: la Realidad en toda su pureza, libre de las distorsiones de la charla mental. Es ahí, también, donde se halla la posibilidad de realizar nuestra auténtica naturaleza, igualmente teñida y fragmentada por la mente pensante hasta recrear una imagen ilusoria de quienes somos. Es en el silencio, en fin, cuando tiempo y espacio desaparecen en una conciencia que mora por siempre en un eterno ahora y un infinito aquí. Es bien cierto que ninguna expresión, concepción o imagen puede sustituir la experiencia.

Conclusiones

Creo acertado terminar la enseñanza con palabras de Octavio Paz que escribió:

“El silencio del Buda es la resolución del lenguaje. Salimos del silencio y volvemos al silencio: a la palabra que ha dejado de ser palabra. Lo que dice el silencio del Buda no es negación ni afirmación. Dice otra cosa, alude a un más

allá que está aquí. Dice sunyata: todo está vacío porque todo está pleno, la palabra no es decir porque el único decir es el silencio. El silencio del Buda no es un conocimiento, sino lo que está después del conocimiento: una sabiduría. Un desconocimiento. Un estar suelto y, así, resuelto. Saber que sabe nada, un acto instantáneo, una forma que se disgrega, palabra que se evapora: el arte de danzar sobre el abismo.”

En el Lankavarata Sutra se lee:

*“Pura es la intuición de los sabios que caminan
por el sendero libre de representaciones.”*

Atención, entrega y silencio sonoro son las herramientas de todo practicante para retornar a la Fuente Original.