

Hacer zazen en México

Sergio López Ramos

De los mexicanos se ha dicho casi todo: que no piensan, que no tienen una filosofía propia, que son corruptos, irresponsables y, por si esto fuera poco, también chaparros y feos. Esta imagen denigrante de nosotros mismos se ha inoculado en la memoria colectiva, apoyada a lo largo de la historia por los clérigos para quienes venir al Nuevo Mundo era una pérdida de tiempo (véase para mayor precisión los prólogos a la biblioteca mexicana de Juan José Eguiara y Eguren).

Incluso se decía que para enseñar la religión, éste no era el mejor lugar. Todo llegaba de la Península Ibérica, y hoy aún se acepta que lo procedente del extranjero es lo mejor. Lo nacional no tiene valor, somos nada en esa lógica.

La memoria social de la sociedad mexicana se expresa en la manera de representarse esta realidad impuesta por el eurocentrismo: una realidad –su realidad– exportada a las colonias para asegurar el control de las ideas, las creencias, la economía, etc.

Esta colonización buscaba “educar” la conciencia con nuevas creencias, a imagen y semejanza del extranjero. El objetivo era borrar la memoria, alejarnos de *nuestra* naturaleza, en el sentido simbólico y real, e imponer una realidad eurocéntrica. Esta imposición abarcó no sólo las creencias religiosas, sino también las formas y maneras de sentir, el habla, la ropa, la comida y demás cotidianidades. En síntesis, el cuerpo se perdió en ese encuentro violento, el espíritu se agazapó y nuestro tiempo, relacionado con el movimiento de la luna y el sol, desapareció con la nueva división del trabajo.

¿Qué hacer para que este pasado nuestro aflore nuevamente? ¿Y volver a hacer lo que antes éramos? Tenemos un mundo bajo el que nos impusieron, ahí habita el espíritu del que hablo, sólo se necesita hacerlo presente. Olvidar no funciona, no se puede olvidar, el cuerpo tiene memoria. Pensar en venganza tampoco funciona. Caer en la indiferencia sólo agudiza y prolonga lo existente. Irse a la montaña y ser un ermitaño o asceta, tampoco. La respuesta está ahí, descubrirla es el primer paso.

El cuerpo humano, concebido como un espacio desde donde se puede construir. Debemos encontrarlo, hacerlo nuestro, quitarle esa realidad impuesta que lo agobia y lo mata. Este aprendizaje con el cuerpo, nos llevará al conocimiento de lo que somos, de lo que se puede ser.

Ahora las fronteras se han abierto, y gracias a ello se han expandido por el mundo las artes y el conocimiento espiritual. De Japón nos ha llegado no sólo la eficiencia productiva, sino también una mística que permite abrir el cuerpo, ir a la raíz del origen de la persona para abrir la memoria corporal. El zen es una base importante en este ejercicio, con él se llega a lo sublime del espíritu humano, una práctica lúdica que tiene implicaciones profundas. La persona se podrá ver en el pasado, comprenderá el saqueo, la pérdida de la esperanza, y tendrá la elección de construir en el presente, sin venganzas. Abrirá espacios de trabajo con el cuerpo, recuperará la memoria, su naturaleza, y podrá subvertir lo institucionalizado en su cuerpo, en su vida cotidiana.

El zazen permite encontrar lo valioso, está diseñado para el cuerpo humano, de ahí que sus efectos en la vida cotidiana sean profundos: es “volver a casa” sin renegar del presente. Practicar el zazen es dejar al cuerpo ajustar sus tiempos, dejar a las cosas pasar. En México, como en cualquier parte del mundo, abrir la memoria social es parte de un reto que demanda tener información sobre la geografía y la historia del lugar. No pensar en estos elementos sociales puede ser indicador de que hay una gran demanda de protagonismo, y desde esa postura se corre el riesgo de descalificar a todos los que no son del gremio.

Practicar el zazen en México es entrar al pasado y construirnos en el aquí y ahora, de ahí el valor del espacio corporal que nosotros le agregamos. Trabajamos con el cuerpo, cuidamos lo que le damos, sea placer, comida, diversión, trabajo, pues larga vida le espera a un cuerpo cuidado: ser longevos y sanos puede conducirnos a la sabiduría. Practicar el zazen se hace una necesidad, pero puede llevarnos a una especie de adicción debido a las endorfinas que se producen a nivel cerebral, sin mencionar la paz experimentada y que nos sirve para calmar la ansiedad, pasar al plano de las interrogantes de quién soy, por qué nací aquí, en este país y para qué; saber que podemos tener una misión en esta vida, con estas personas, con esta naturaleza. El zazen es una puerta dimensional que se abre cuando se trabaja y el cuerpo empieza a expresarse en un lenguaje más explícito.

En México, nuestra propia mística encaja con la mística del zen. De ahí que practicar el zazen no es nada más para generar endorfinas: implica una complejidad corporal, social, memorística y, sobre todo, un profundo sentido de lo humano, buscando la conexión con el Universo y reconociendo a nuestra Madre Tierra. No debe haber mayor ambición que ser los dignos hijos de este planeta, y si sabemos lo que eso significa, podremos respetarnos y convivir juntos. Por eso practicar el zazen implica una revolución personal, social, “volver a casa”, al origen.

Sentarse a meditar es abrir puertas dimensionales en el cuerpo, hay que ir a ellas, explorarlas y volver con la sabiduría. Las dimensiones del cuerpo se pueden abrir con el zazen, y eso sólo haciendo respiración, aquietando la mente: la vida cotidiana se enriquece con el sonido de un *sutra*. Practicar el zazen es un reto que topa con la indisciplina, pero cuando se superan estos retos se llega al umbral de ser un ser humano.

¿Dónde se construye el futuro? Estoy convencido de que se construye en el cuerpo. Los cambios corporales son una realidad que se dirige en línea recta al futuro. Es necesario aprender que hay maneras distintas de sentir el cuerpo, el silencio de la mente, con la meditación, permite escudriñar la memoria de quienes somos para podernos asumir en esa búsqueda del espíritu que nos negaron o arrebataron. Los ancestros apostaron a que un día vendría un cambio, esa voz está en la Madre Tierra, por lo tanto está también en nosotros y nos identifica como los hijos de la Tierra.

Encontrarnos con nuestro espíritu es humanizarnos, es reconocer que nuestra historia está oculta y la herramienta para hacerla brotar es el zazen. La Libertad empieza ahí, justo en el contacto con los verdaderos tiempos del cuerpo, que se rigen por los movimientos cíclicos de la Luna, la Tierra y, desde luego, el

Universo entero. Reconocerse parte de esto es volver a ser el que soñamos un día.

Después seguro ya nada será igual. Se decide ser otro sin mayor problema que haciendo lo que toca hacer, sin perderse en tareas intrascendentes y banales. El vehículo, el puente, es el zazen, concretado en un cuerpo que deja de sufrir.

Entonces tenemos que hablar de ese acto solitario que es hacer meditación en grupo. La fuerza de los otros nos impulsa, nos encomia a no cesar en el esfuerzo, enfrentar el dolor de la postura, coordinar la respiración con la mirada, y no moverse, sentir el aire que penetra y va al fondo del abdomen, expandir y exhalar, sentir la angustia y el deseo de desistir, enfrentar el ego, y si eres vencido, volver, porque si vuelves te fortaleces, serás otro en verdad. Retirarse debe ser tomado como una enseñanza: en el zazen no hay derrota. Al aprender con nuestro cuerpo, con nuestros miedos e indecisiones, el camino se abre, y se van dejando, como las víboras, las diferentes capas que nos forman. Salir, dejar capas y capas para que surja el verdadero ser que somos en esta geografía. Tomar del zen la fuerza que se desata en el interior para transformar el espacio inmediato, buscar la perfección de las cosas, sin obsesión, sin culpas, asumiendo nuestro tiempo y nuestras raíces. Mostrarnos así es un primer paso, después debe perfeccionarse este trabajo en lo cotidiano; en cualquier campo que uno ejercite, el zen debe expresarse poco a poco. La importancia de esta práctica no radica en la búsqueda de la iluminación o los reflectores, sino en trabajar por la construcción de un país, de un ciudadano, de un ser humano que sea capaz de defender el espíritu de cualquier ser vivo en el planeta Tierra.

Se puede practicar el zazen en cualquier lugar, con un guía. El zazen es la postura, la respiración, hacer las cosas que se asignan, terminirlas, dejar todo en su lugar, cuidando el orden, la estética. En esa disciplina de concluir lo que se empieza, el cuerpo se va acostumbrando y la mente empieza a tener un poco de paz, y eso hay que llevarlo a nuestra vida cotidiana. Aprender a hacer, sin hablar tanto. Es concentrarse en la búsqueda de uno mismo, sin criticar a los otros, ellos llevan su propia carga. El camino puede ser complicado si no hay claridad; un nubarrón puede perdernos, la claridad la dará el trabajo personal, el proyecto de vida. Y uno se vuelve a sentar, deja que fluyan los pensamientos, se limpia la cabeza de ideas y escarba cual minero en busca de oro, ese garbanzo de a libra que todos tenemos, entonces la claridad se hace presente, se deja de sufrir y el trabajo se lleva con alegría. Siempre hay ojos que nos ven y preguntarán: ¿qué estás haciendo? La respuesta es simple: estoy trabajando con mi persona. Porque ese que dicen que soy, no soy. He descubierto que puedo sentir el amor por la Tierra, por los otros, y mi vida es tan rica en emociones y sentimientos que las palabras empiezan a estorbar, o mejor dicho, todavía no puedo definir eso que se mueve en mi interior y se relaciona con lo exterior. Se han abierto portales en mi cuerpo, y dejo lo que la cultura del miedo mexicano le impuso a mi ser, único espacio que permite construirme. Con él puedo sentir la respiración, el amor, la bondad, la compasión y un profundo respeto por la Madre Tierra. No hay culpa, no hay daño por comer, por sentir placer, por amar, por poner un alto a los abusivos, a los flojos, y hago lo que dice el zen: cuando duermo, duermo; cuando camino,

camino; cuando trabajo, trabajo. En ese diálogo con mi interior, escucho lo que necesito para vivir, la energía la ocupo para construir, esa energía que acumulo mientras medito, la encamino a mis actividades y empiezo a ser lo que me gusta; la felicidad se nota, no se puede ocultar, y entonces se puede dialogar con el espíritu, con los maestros, entrar a las puertas dimensionales del Universo y llegar a la sabiduría de la Madre Tierra. Todo por el zazen. No es tan simple, y los que no puedan hacer zazen tendrán otras opciones, tampoco es definitivo, siempre hay un plan “b”.

Practicar zazen en México es un reto. La cultura del fracaso que está en la carne de muchos mexicanos es una barrera. Una sociedad de ansiosos no puede esperar; por eso la mejor manera de enseñarles es decirles que se sienten y se callen, que no hablen, que trabajen con el cuerpo. Una sociedad altamente competitiva necesita la paz del pensamiento, la quietud del espíritu. Se debe meditar en un templo (zendo), pero también se puede intentar en cualquier lugar. Mi maestro Roshi Hozumi Gensho dice que se puede meditar diario, por media hora, sólo para poder incursionar en la sociedad y su cotidianidad. Hacer meditación diariamente o los fines de mes, da paz, seguridad, compañía. Estamos hablando de personas que no tienen tanto tiempo como quisieran, su trabajo, la vida familiar, los absorbe. Abren espacios que son dignos de elogio sin ser los mejores cantantes de *sutras*, pero se esfuerzan. Sabemos que se necesita un entrenamiento diario, pero trabajan, y eso debe ser elogiado.

Cuando se aquieta la mente, la visión se esclarece. Apostamos a ese acto de trabajo que abrirá nuevos genes en los descendientes, la memoria es fundamental en la construcción de una vida que se compromete en el aquí y ahora. Con este cielo y esta Tierra. Es una lucha pacífica, pero revolucionaria, y de ahí su impacto en la vida social. Por eso es importante hacer zazen. No es obligación de todos hacer una obra física o intelectual, pero sí hacer una obra con su vida, impregnar a otros que buscan la oportunidad de crecer. No todos venimos para lo mismo, y eso es justo lo que enseña el zen: te puedes reconocer en ti y en los otros.

Ese acto de libertad perfecciona la vida y el zazen permite eso, vivir bien, ser feliz con el cuerpo y sus procesos internos y externos. Agradecer de estar en este Universo, en este planeta y, sobre todo, con las personas que uno quiere.

Somos hacedores de nuestro destino. Debemos escapar de la condena social. La herramienta es el trabajo con el cuerpo, donde se fragua la esperanza de una vida más digna. Escapar de la condena de que debemos morir llenos de enfermedades. Tenemos la elección de trabajar en nuestro espacio corporal, sacar el espíritu y curarlo de tanta degradación. Sólo nosotros sabemos qué tan seguros estamos con la vida que llevamos, de ahí que abrir los ojos sea un primer paso hacia nuestro propio encuentro; como decía el maestro Hakuin Zenji: “¿de veras?” Y seguía haciendo su vida. Y nosotros seguimos haciendo zazen. “¿De veras?”.