

Sobre el zen

 [aglapertu.blogspot.com.es /2015/10/sobre-el-zen.html](http://aglapertu.blogspot.com.es/2015/10/sobre-el-zen.html)

Algunes interessants reflexions de Raquel Bouso sobre el zen (extretes del seu llibre "El Zen", Fragmenta Editorial, Barcelona 2008):

- "...el zen defuig ser classificat o circumscrit perquè un dels aspectes que més clarament posa en relleu és que per comprendre realment una cosa cal experimentar-la un mateix, no n'hi ha prou amb explicacions de segona mà o idees preconcebudes." (p. 12)



- "El mot japonès zen, com el coreà son, és la lectura del xinès chan, probablement una forma abreviada de la paraula xinesa channa, que tradueix la sànskrita dhyana o la pali jhana i que designa un estat de meditació, contemplació o concentració profunda. (...) La meditació típicament zen, anomenada zazen, consisteix a seure amb les cames creuades -cosa que es coneix com posició del lotus-l'esquena recta, les mans obertes recolzades en el dors i els ulls entreoberts i, en silenci, respirar profundament i en calma." (p.17)

- "La majoria de les persones vivim "fent coses" contínuament, i això quan no projectem les que farem, repassem mentalment les que hem fet o imaginem les que voldríem fer. No ens permetem aturar-nos ni un segon. La pràctica del zen consisteix, contràriament, a no fer res, o millor dit, a deixar de fer." (p.18)

- "(...) despertar o il·luminació, és a dir, un mode diferent de captar la realitat que comporta una determinada manera de ser en el món, una nova forma de vida." (p. 18)

- "I aquesta és la actitud que privilegia el zen: sense fixar-se cap objectiu, sense esperar res, aposta per practicar desinteressadament, "sense pensaments, sense imatges" i "sense meta, sense objecte". El zen ha desenvolupat el punt de vista que tothom ja és Buddha, de manera que només cal que, amb la pràctica constant o de sobte, arribem a advertir la nostra pròpia naturalesa." (p. 19)

- "disciplinar el cos equival a disciplinar la ment." (p. 21)

- "Si el practicant de zazen i sanzen (la pràctica d'una conversa en què el mestre valora la maduresa espiritual del deixeble al seu càrrec) ha assolit un grau elevat de maduresa espiritual, aquesta maduresa es manifestarà en la seva vida quotidiana. Malgrat que aparentment no sigui visible cap canvi, pel zen la resposta d'aquesta persona a cada situació que se li presenti sorgirà d'una font diversa de l'habitual: sorgirà del seu propi interior, d'allà on és més autènticament ell mateix. Això es fa evident en les trobades amb altres persones i en la manera d'acomplir les accions." (p. 33)

- "Si bé cada persona és única i individual, essencialment tots compartim una mateixa naturalesa contingent. La persona es construeix a cada instant i en relació amb els altres, motiu pel qual no podem ser aïlladament, i comprendre això ens permet veure el que ens uneix i no el que ens separa." (p. 34)

- "Des del punt de vista del zen, tota acció ha de ser acomplerta captant tota la nostra atenció, ja que

la immediatesa de la vida s'expressa en cadascuna de les activitats diàries, per banals i quotidianes que siguin." (p. 35)

- "Dogen descriu la pràctica de la meditació com "simplement seure", i l'estat de concentració samadhi, com "deixar caure cos i ment. (...) Cos i ment són abandonats en el procés perquè un cop s'ha despertat a la vertadera naturalesa pròpia no es contempla cap distinció entre un mateix i la resta de coses que conformen la realitat." (p. 61)

- "La possibilitat universal de despertar a la vertadera naturalesa pròpia, a la naturalesa del Buddha (...) no pot ser entesa amb la lògica, ni expressada amb paraules, ni explicada en escrits, ni considerada per la raó." (p. 93)

- "La noció zen de saviesa: una claredat d'esperit capaç de dissipar la ignorància i obrir l'accés a l'experiència directa de la realitat absoluta." (p. 96)

- "Pel zen (...), la veritat suprema és del tot real, però resideix més enllà de qualsevol conceptualització." (p. 97)

- "En el zen, el llenguatge no es pot desvincular del silenci. Quan se serveix del llenguatge, apunta a una realitat situada més enllà de les paraules. Tot i reconèixer la impossibilitat de referir l'experiència d'aquesta realitat, creu possible indicar-la." (p. 98)

- "El desig pot ser eradicat, tant el desig dels plaers que podem sentir amb els cinc sentits corporals com el desig d'existir eternament, més enllà de la mort i amb independència del cos, com també el desig nihilista de no existir, propi d'una visió materialista de la persona com una mera existència corpòria que desapareix definitivament en el moment de la mort." (p. 103)

- "La vertadera realitat resideix en cada forma i, al mateix temps, en allò que la transcendeix." (p. 106)

- "No hi ha altra realitat que el món dels fenòmens i, al mateix temps, el món dels fenòmens no és l'única realitat perquè la realitat pot ser observada des d'una doble dimensió: des de l'aspecte de la seva vacuïtat i finitud no és, o sigui, és vacuïtat. Contemplada des de l'aspecte de l'ésser, és sempre nova, variada i plena de formes úniques i irrepetibles. Hi ha una identitat fonamental entre l'Absolut, en termes zen, la vertadera vacuïtat, i el relatiu, l'ésser meravellós, ja que l'Absolut és sempre en relació amb el que és relatiu, i el que és relatiu amb l'Absolut." (p. 107)

- "La recerca espiritual del zen neix d'una pregunta radical sobre la pròpia existència. La recerca de la vertadera identitat obliga a posar-ho tot en dubte, fins i tot la visió que es té de la realitat. La via d'autoconeixement que proposa el zen, i que condueix a una visió instantània i intuïtiva de la realitat, no ateny la dimensió intel·lectual humana sinó l'ésser humà en la seva totalitat; això justifica el seu caràcter religiós. La superació del subjecte en el zen, requisit per a una aproximació real a les coses, és l'eix de la seva doctrina." (p. 109)