



Religión Digital » Libros



Raquel Bouso

Autora de "Zen" (Fragmenta Editorial)

Raquel Bouso: "La compasión es sabiduría en acción"

"Hay incluso una tradición zen-cristiana, y creo que son vías que se abren y que son interesantes de recorrer"

Jesús Bastante, 04 de marzo de 2013 a las 19:31

(Jesús Bastante).- **Raquel Bouso** viene a presentarnos "**Zen**", el libro que ha publicado con la editorial Fragmenta. La autora explica que para el zen "**la compasión es sabiduría en acción**" y que la meditación, aunque parezca una paradoja, "es una introspección que te capacita para volver al encuentro con el otro".

Para acercarse al zen aconseja dejar atrás **prejuicios "muy occidentales"** como por ejemplo "distinguir cuerpo de mente como si fueran cosas separadas". Y por último, confiesa que definir el zen es una tarea difícil, "porque tienes que hablar de algo que se resiste a las palabras".

¿Qué es el budismo zen?

Ésa es la pregunta del millón, la que es más difícil de responder. No es que la eluda (en el libro), pero trato de responder indirectamente, dando elementos para que cada uno forme su propia imagen. Porque, en la medida en que intentas dar una definición cerrada sobre la realidad, ya la estás encorsetando, y de esa forma **traicionas el propio espíritu del zen**, que aborrece las definiciones, los conceptos, e incluso la expresión verbal (porque parte de la idea de que la realidad hay que experimentarla directamente, no de manera secundaria).

Entonces, ¿escribir un libro sobre zen es doblemente complicado?

Es completamente **una paradoja**. Sin embargo, el zen siempre se ha movido en esa paradoja, y a pesar de que uno de sus lemas sea la desconfianza hacia las escrituras (desacralizar todo lo que es la palabra escrita), y una transmisión doctrinal que tampoco es a través de palabras, sino de mente/corazón/espíritu, a mente/corazón/espíritu; a

Encuentro con Raquel Bouso, autora de "Zen", en Madrid

Necesitas el plugin de flash para visualizar este contenido



La tradición zen se caracteriza por una flexibilidad y por una capacidad de adaptación a otros contextos culturales, e incluso a otras vías religiosas



Raquel Bouso, autora de "Zen"

Joseph Ratzinger **Benedicto XVI** | **La infancia de Jesús** | **CÓMPRALO AQUÍ** | **claret** LIBRERÍA

Suscríbete al Boletín de Religión
deja tu e-mail

24 h. | 7 días | Un mes | Un año

pesar de que esto sea lo que configura la tradición, se ha escrito mucho. **Los maestros escriben, y hay toda una literatura zen muy interesante.** Además creo que a veces nos olvidamos de que el lenguaje también es natural, y que forma parte de nuestros modos de acercarnos a la realidad y comprenderla. La forma que tiene el zen de acercarse al lenguaje, de hecho, es ambigua, porque tampoco lo prohíbe ni lo rechaza categóricamente. Tampoco es que sea una pose. Es una manera de llamar a otro uso de las palabras. Porque las palabras que surgen del silencio son más elocuentes que cualquier palabrería.

¿A veces hablamos demasiado, tratando de evitar "los incómodos silencios"?

Exacto. **Se ha hablado mucho del logocentrismo de la tradición cultural occidental,** frente a las culturas asiáticas del vacío, del silencio y la receptividad.

¿Crees que es posible un acercamiento entre el zen, con las características que nos comentas, y el cristianismo (que se basa precisamente en que la Palabra se hizo carne)?

Bueno, ya **hay incluso una tradición zen-cristiana,** y creo que son vías que se abren y que son interesantes de recorrer. Hay pioneros que llevan ya años practicándolo, pero todavía no se conoce, no ha trascendido lo suficiente. No sé si ese zen cristiano es también parte de la tradición zen, pero por lo que he podido estudiar la tradición zen se caracteriza por una flexibilidad y por una capacidad de adaptación a otros contextos culturales, e incluso a otras vías religiosas. Por lo tanto, esto lo hace completamente posible.

¿El zen es una religión como tal?

Ése es otro de los problemas. **El zen surge dentro de la tradición budista,** y a pesar de sus características particulares, no podemos olvidar que tiene ciertos componentes de devoción y de culto. Eso lo convierte en una religión.

¿Cree el zen en la trascendencia?

En cierto modo. **Apuesta por una especie de inmanencia trascendente,** porque se mueve en el terreno de la no dualidad, y por tanto, de la paradoja. A veces se proyecta una imagen del zen como la alteridad absoluta (el silencio frente a las palabras, etc.), que está un poco sesgada. Casi es más una proyección de todo aquello que nos atrae porque no es parte de nuestra tradición, que la tradición en sí.

¿Destacamos, desde Occidente, aquello que nos extraña porque no forma parte de nuestro ADN cultural?

Sí. Por eso planteamos que **no es una religión, que es una filosofía, una forma de vida...** Este es un debate occidental, no de la propia tradición (que tiene muy claro que pertenece a un contexto: el budista; y que tampoco tiene el término "religión"). La tradición zen no tiene esa necesidad de exclusividad. **Es una práctica, una disciplina, pero claramente hay un componente espiritual.** Entonces, decir que es "supra-religioso" o "supra-filosófico" puede casar muy bien con otras creencias (la práctica demuestra que es así), pero no es una esencia pura y abstracta que se pueda sencillamente utilizar a conveniencia. Es importante reconstruir el contexto para no olvidar que el zen surgió en un lugar y con unas características, que han ido evolucionando con el tiempo.

¿Cómo te acercaste al zen?

Es algo difícil, una vez más, lo primero porque tienes que hablar de **algo que se resiste a las palabras** (como he explicado antes), luego porque es un tema del que se ha escrito mucho, y por último porque es una cuestión de práctica y de experiencia. Entonces, resulta obvio que una aproximación puramente académica o textual va a traicionar también lo que es el espíritu del zen. A la hora de escribir el libro era muy consciente de esto, pero encontré un modelo y una metodología con la que me sentí muy cómoda, a través de un filósofo japonés practicante de zen, al que traduje y tuve la suerte de conocer personalmente. Me pareció que su aproximación era muy honesta por habla desde la experiencia (de la práctica), desde los encuentros con grandes maestros, y también desde la Academia, porque, tanto en su caso como en el mío, es a lo que nos dedicamos (lectura, investigación...).

¿Buscaste tú entrar en contacto con el zen?

Creo que surgió de una forma más bien casual (si es que existen las casualidades). A través de encuentros que te van llevando, y no sabes hasta qué punto tú diriges esos movimientos, o te dirigen a ti. **Llegué desde la filosofía de la Escuela de Kyoto** (una escuela de filosofía japonesa, compuesta por filósofos formados en filosofía occidental, pero cuyo bagaje espiritual es la tradición zen y el budismo).

¿Para qué sirve el zen? ¿Qué aporta?

Es, de nuevo, una pregunta difícil de responder. Te invitaría a practicar a ver qué te aporta a ti.

Y en tu caso, ¿qué te ha aportado? ¿Cómo lo incluyes en tu vida?

Creo que tiene muchas consecuencias beneficiosas. Una parte del libro habla, precisamente, de todas las aplicaciones que se le han encontrado en la **psicoterapia, en las formas de diálogo religioso, en el diálogo con la filosofía...** En muchas escuelas

contemporánea. En una vida en que vivimos rodeados de menesteres, una técnica meditativa basada en el silencio y en la introspección indudablemente tiene que tener beneficios. Pero, sobre todo, **me interesa la ampliación que supone del campo de experiencia**. La experiencia zen de la realidad (que se ha ido gestando con toda esta tradición secular) nos enseña muchas cosas y nos plantea muchos desafíos, algunos muy esenciales y muy radicales. La pregunta zen es "¿quién eres tú?", no qué es el ser humano. No es algo abstracto ni genérico, sino que lo que se juega es tu vida, lo que eres. La pregunta te la formula a ti

A diferencia de las clásicas "de dónde venimos y a dónde vamos", ¿es ésa una pregunta que sólo te puedes hacer a ti mismo, y que sólo tú puedes contestar?

Exactamente. Ésa es la clave. Las biografías de los maestros son muy interesantes porque, por un lado, están llenas de sentido del humor (porque el zen es muy irreverente y muy iconoclasta), pero sobre todo porque hay en todas ellas un momento de ruptura. En parte puede deberse al halo que se le ha querido dar, pero hay un componente biográfico. **Pocas personas se acercan al zen sin esperar algo**, pero luego se dan cuenta de que no es necesario. Y el desencadenante casi siempre es una crisis. Lo podemos llamar "angustia existencial", o podemos decir, como otro filósofo zen, que la religión surge cuando la tierra se mueve bajo tus pies. Si no experimentas ese movimiento, es difícil que te pongas en camino hacia esa búsqueda y que encuentres algo.

¿Cuál es la parte física del zen? ¿Cómo entra en juego el cuerpo?

El zen es una práctica, una disciplina. Su nombre viene de ahí. Otras escuelas comparten el componente de la meditación, pero el zen lo sitúa en el centro. Entiende el cuerpo y la mente como una unidad. Esto no es exclusivo del zen, es parte de la tradición y del pensamiento asiático en general. Distinguir cuerpo de mente, que lo tomemos como cosas separadas, es algo muy occidental. Y el problema es que luego tenemos que explicar cómo han llegado a unirse. Allí, como se parte de que es una unidad, si trabajas el cuerpo estás trabajando también la mente, y viceversa. De ahí que sea tan importante la postura corporal y la respiración. No tan importante como las técnicas yóguicas (porque no se controla, sino que se trata de dejarlo fluir), pero **es un aprendizaje muy sensorial**, a través de la experimentación del propio cuerpo, y que casi siempre tiene un guía o un maestro como modelo. Es cuestión de sentarse en la posición adecuada, y ver qué pasa.

A partir de ese énfasis en el conocimiento personal, ¿cómo afronta el zen lo relacional?

Lo interesante es que, al conocer quién eres tú mismo, la tradición literaria zen te lleva al descubrimiento de que yo eres tú, o que tú y yo no somos cosas distintas. En el fondo del yo está ese "supra ego" o esa supra conciencia (para llamarlo en términos más occidentales), pero ese no-yo, o esa parte del yo que no soy yo, es el otro, y todo lo otro. Se refiere a toda la naturaleza. Ya el budismo mahayana incluye ese punto de vista relacional sobre la realidad, en la medida en que **todos formamos parte de una red que está interconectada**. Todos los seres vivos formamos parte de esa naturaleza y la componemos. Somos algo externo que la observa desde fuera. En el zen se pone muy claramente de manifiesto que el encuentro es un momento decisivo: un encuentro con el maestro, con el que ha tenido la experiencia y que puede guiar al otro... incluso por encima de cualquier otra consideración. El encuentro es lo que marca la continuidad de ese camino. Hay un autor que explica este encuentro interpersonal como una manera a través de la cual se puede acceder a los demás profundizando en **la soledad**. Sentarse solo, después levantarse y volver al mundo del lenguaje y de las relaciones interpersonales, y darse cuenta de que se ve enriquecido gracias a esa soledad, a ese no hacer nada, a ese no hablar. Una introspección que te capacita para volver al encuentro con el otro de una forma más pausada, dejando al otro ser más lo que es.

¿Te hace el zen algo más responsable con el mundo en el que vives?

Siempre se ha acusado al budismo en general, y al zen en particular, de no comprometerse con la realidad histórica y de no querer transformar el mundo. De centrarse únicamente en la propia conciencia, en la propia persona. Esta polémica existe desde antiguamente, que se resolvió en parte con el ideal del bodhisatva, que es este personaje que no entra en el Nirvana (no alcanza su liberación) hasta que no ha ayudado a los demás seres sintientes a alcanzarlo. De manera que el budismo mahayana (en el que se inscribe el budismo zen) tiene muy claro que la sabiduría es compasión, y la compasión es sabiduría en acción, que tiene que ver con el compromiso con el otro. Entonces, creo que el zen se puede situar en esta línea, aunque no hable de responsabilidad (porque muchas veces ni siquiera propone una escala de valores, porque el zen no tiene una ética, no es normativo), no quiere decir que esté ausente. Porque **en el momento en que intentas condicionar la realidad y poner normas, ya la estás delimitando**, y la apuesta del zen es porque esos valores surjan espontáneamente.

¿No existen conceptos de bien o mal en el zen?

No los manejan. Sería caer otra vez en las trampas del lenguaje, en las dicotomías que establecemos. Desde el punto de vista del zen, no se puede juzgar algo como bueno o malo en sentido absoluto, sino que todo depende un poco del contexto y las circunstancias.

Esto no es un relativismo moral, que podría parecerlo, sino que es simplemente tener en cuenta que hay muchísimos matices, y que antes de juzgar tienes tú que transitar el camino

¿Son cada vez más las personas que, alejándose de otras tradiciones religiosas más o menos definidas, se acercan al zen y a otras técnicas espirituales?

Sí, pero no se sabe cuáles son los motivos. En Japón, por ejemplo, se introducen técnicas zen en las empresas persiguiendo más beneficios. Es un objetivo muy noble, porque no sólo pretende favorecer la productividad, sino también el bienestar del trabajador, entonces, me parece legítimo, porque lo que trata es de mejorar la **calidad de vida de las personas**. Pero no olvidemos que es una disciplina ardua, y que no puede utilizarse sólo para el beneficio a corto plazo.

¿No es como ir al gimnasio?

Se puede hacer como una actividad más, como quien practica yoga o taichí, y se puede obtener algún beneficio de ello; pero eso sería una forma muy superficial de aproximarse al zen.

¿Qué te gustaría que pudiera encontrar el lector en tu libro "Zen"?

Estoy casi segura que **muchos lectores ya se acercan con algún conocimiento previo**, con alguna experiencia, con otras lecturas; así que les pediría generosidad, apertura de miras, no tanto para reconocer lo que ya saben, sino estar abiertos a la propuesta que van a encontrar. No pretendo acotar el tema, ni en ningún caso explicar todo lo que es el zen; pero sí dar elementos. La configuración del libro está pensada desde la experiencia. Empieza explicando qué es la práctica, y después cómo se ha ido comprendiendo a lo largo de la tradición, para después llegar casi hasta nuestros días. Sin olvidar las artes, un terreno muy interesante donde hay una simbiosis clara entre cultura y espiritualidad (sobre todo en China y Japón). El marco que ofrezco es para sugerir nuevas lecturas, para seguir profundizando y, como dice un dicho zen, "**cuando llegues a la cima de la montaña, sigue subiendo**".

Otros titulares:

-Definir el zen es difícil, porque tienes que hablar de algo que se resiste a las palabras

-Distinguir cuerpo de mente como si fueran cosas separadas, es algo muy occidental

-La meditación es una introspección que te capacita para volver al encuentro con el otro de una forma más pausada, dejando al otro ser más lo que es

-Para el zen, la compasión es sabiduría en acción

