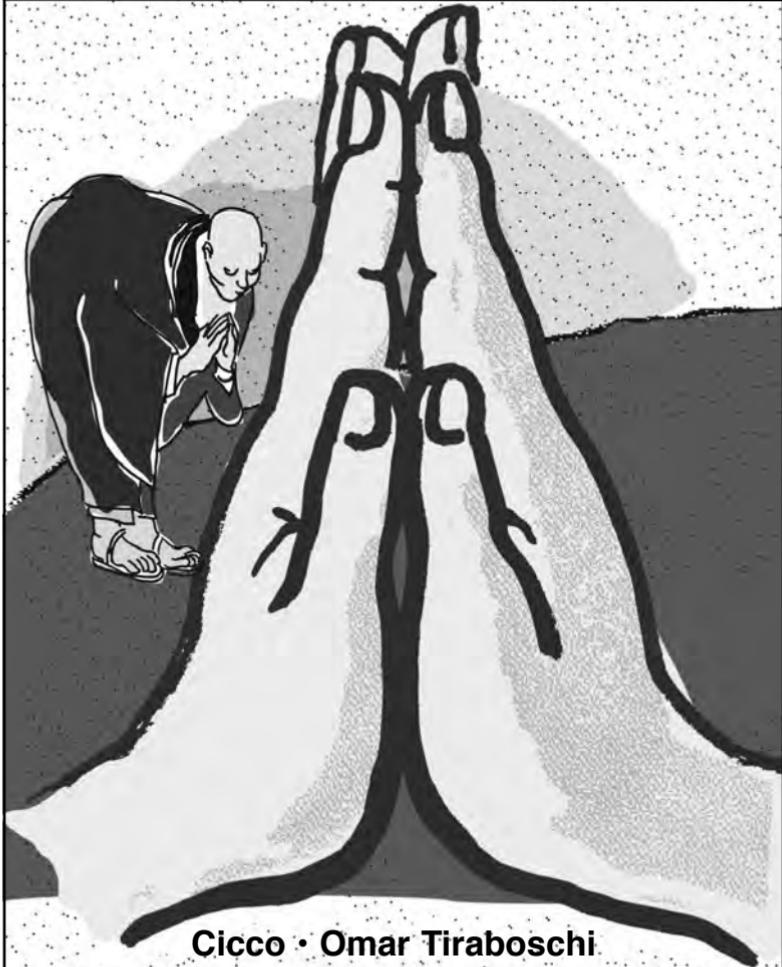


Zen

PARA PRINCIPIANTES



Cicco • Omar Tiraboschi

ERA NACIENTE

Documentales Ilustrados

Todo es zen

Hay hoteles. Restoranes naturistas. Equipos de MP3. Una discoteca. Una banda de rock en Perú. Un gimnasio en Marbella. Hay jardines de mesa decorativos que son el *boom* de los regalos empresariales. Y todos se llaman Zen. Existen 360 millones de referencias al Zen en Internet, que superan incluso a las de Jesús.

La palabra se popularizó tanto que, para muchos, licuada y malinterpretada, perdió su significado. Zen o no Zen. Lo mismo da.



A pesar del *boom*, el Zen original se mantiene como un sendero fresco como desde los tiempos

en que lo practicaban los samuráis. El maestro Bodhidharma lo definía así: *"Una transmisión especial, al margen de las doctrinas; que no se sustenta en palabras escritas y apunta directamente al corazón del hombre"*. El Zen es una experiencia, un modo de entender y vivir la vida. La entrada a la cueva que guarda todos los misterios. Una cueva donde no ingresan las bandas de rock, ni el audio en MP3.

Un libro vivo

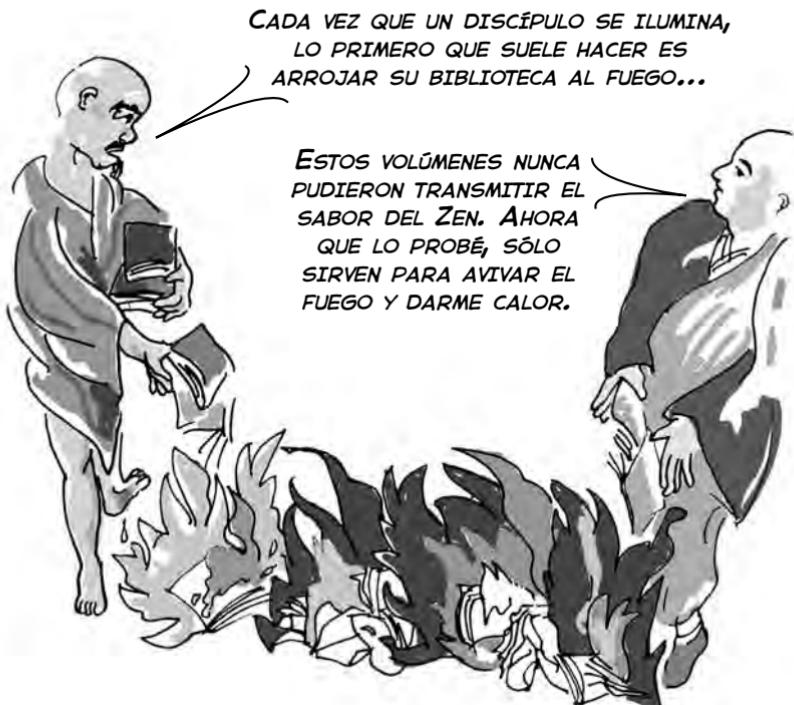
Pasaron más de mil quinientos años desde que el maestro Bodhidharma se encerró en una cueva en China y plasmó las bases del Zen, y dos mil quinientos desde que nació en India el primer practicante Zen de la historia: Buda. El tiempo transcurre para todo aquello que envejece. El Zen, en cambio, -cuya raíz sánscrita *dhyāna* equivale a pacificar el espíritu en el acto de contemplación- es un descubrimiento vivo que se renueva a cada momento. Basta con un practicante que reciba la transmisión de los antiguos maestros. El Zen se ocupa del resto.



Para mantener viva la llama del Zen, existen cadenas ininterrumpidas de maestros que se remontan a Buda, quien estuvo 40 años enseñando y transmitiendo este fuego que durante siglos nada pudo apagar. Es por eso que un maestro se ocupa una y otra vez de que el discípulo tenga su propia experiencia. Traspasa las enseñanzas y añade qué cosas se deben dejar en el camino. Sobre el resto, calla.

El sabor imposible

No es recomendable usar la mente para entender el Zen. Si alguien lo hace, se dará contra una pared. Un camino lleno de contradicciones. Para comprenderlo, uno tiene que echar todos sus viejos conocimientos a la basura. En el Zen, demasiado conocimiento debilita. Hace que el discípulo dude de todo. Dos grandes maestros, Dogen, padre del Soto Zen (siglo XIII), y Tozan (siglo IX), queman sus libros. Tiran lo viejo para abrirse a lo nuevo. Es un símbolo. A pesar de incendiar su biblioteca, Dogen escribe el *Shobogenzo*, una obra de más de mil páginas.



Célebres maestros como Muso y Obaku advierten que el conocimiento intelectual es un impedimento para la verdadera comprensión. No convierte a alguien en buscador espiritual. Lo convierte en filósofo. Tozan era un gran académico. En su época, pocos sabían tanto de budismo. Pero para experimentar el Zen, se vació como una copa.

Un camino sin castigos

El Zen no tiene libro de cabecera al que obedecer. No existe algo a lo que pueda llamarse Biblia. En el Zen no hay una creencia en el cielo ni en el infierno. No hay sacerdotes que confiesen, rabinos que castiguen. En líneas generales, se puede hacer de todo; incluso hay maestros que permiten el alcohol en los templos. Dios y el Diablo los tienen sin cuidado. Son caras de una misma moneda. Una moneda que el Zen tira por la alcantarilla.

EN EL ZEN DECIMOS QUE SI SE TE PRESENTA EL DEMONIO, DALE UN PALAZO. Y SI SE TE PRESENTA DIOS O BUDA, TAMBIÉN DALE UN PALAZO.



Todos tenemos la naturaleza de Buda. No hay razones para seguir buscando fuera ni someterse a poder alguno. El Zen es un camino de libertad. Su práctica, el despertar, la iluminación: descubrirse a sí mismo. El Zen está disponible para todos. Un maestro se iluminó cuando se agarró el dedo con la puerta. El maestro Kyogen vio la luz cuando una teja golpeó un bambú. Muchos lo comprendieron todo en un relámpago, mientras escuchaban las palabras de Buda. Nadie puede asegurar qué sucederá el día en que uno conozca su verdadero rostro.

Maestros eran los de antes

Los maestros Zen nunca fueron proselitistas. De hecho, abundan historias de maestros que despanzurran gatos, que dan puñetazos a sus discípulos y que, ante una pregunta impropia, los apalean. En el Zen, no es el discípulo quien elige al maestro. El maestro es quien mide al discípulo, si está a la altura de sus enseñanzas.



Hay maestros Zen que desafían emperadores. Retan a temibles samuráis. Maestros que, cada vez que un discípulo se acerca a preguntar algo retorcido y filosófico, lo convidan con whisky. Ellos buscan por todos los medios que sus seguidores abandonen las etiquetas, las elucubraciones mentales y observen ese mundo inexplorado que habita en su interior.

Autores y referentes históricos

- Arada Kelama: 13.
Asita: 9.
Austin, James: 78.
Bankéi: 155.
Basho: 139.
Baso (Nombre en chino: Ma-tzú): 46, 47, 120, 121.
Bassui Tokusho: 52, 53.
Bejart, Maurice: 94.
Blavatsky, Madame: 65.
Bodhidharma: 3, 4, 27-29, 42, 43, 67, 75, 143, 163.
Buda: 4, 6, 9-23, 25, 91, 93, 98, 99, 113, 143, 155.
Burroughs, William: 70.
Cage, John: 73.
Carus, Paul, Dr.: 64, 65.
Confucio: 24, 41.
Corso, Gregory: 70.
Chan Chen-Chi: 166.
Chan Chin: 169.
Chao Chou: 169.
Dogen: 5, 39, 46, 50, 51, 88, 94, 95, 104, 114, 117, 147, 149, 152, 163.
Dori: 158.
Eka (nombre en japonés; en china Hui-k'o): 28, 29, 44, 45, 140, 145, 146.
Eno: 31-38, 115.
Fayan, maestro: 148.
Fen yang: 146.
Ferlinghetti, Lawrence: 70.
Fromm, Erich: 60, 76.
Gauguin: 139.
Ginsberg, Allen: 70.
Hakuin Ekaku: 56, 57, 84.
Hui Chung: 169.
- Hung-jen: 31, 32, 33, 35.
Hyabujo: 162.
Ikkyu: 54, 55, 123, 154.
Jung, Carl: 60.
Kakuan: 118.
Kaso: 54.
Keno: 54.
Kerouac: 70, 71, 139.
Kisen (también nombrado Sekito, y en chino Shi-tou): 117.
Kodo Sawaki: 62.
Kokusen: 59.
Kyogen: 6, 161.
Lao Tsé: 30, 131.
Liang Su: 41.
Ling-Chao: 163.
Luther King, Martin: 74.
Mahakasyapa: 21, 22, 80.
Mengaku: 120, 121.
Monet: 139.
Monje Ennin: 41.
Moshan Liaoran: 163.
Mumón: 125.
Musó: 5.
Nagarjuna: 23.
Nodo: 137.
Nyogen, Senzaki: 67, 68.
Nyōjo: 152.
Obaku: 5, 48, 49, 99.
P'ang: 163.
Paz, Octavio: 139.
Perls, Fritz: 77.
Pirsig, Robert, M: 129.
Rahula: 12.
Rinzai: 38, 48, 49, 99, 149, 160.
Riun: 40.
Ryōkan: 46, 58, 59.
- Ryonen Gensho: 157.
Sariputra: 145.
Sengcan (Sosan en japonés): 35.
Sen no Rikyu: 134.
Shen-hsiu: 32, 35.
Shotoku: 136.
Siddharta: 9-19.
Skakyamuni: 12.
Snyder, Gary: 72.
Soyen Shaku: 64, 66.
Sozan: 151.
Sujata: 14.
Suzuki, Daisetz Teitaro: 60, 61, 64-67, 127, 128, 146, 161.
Suzuki, Sunryu: 126.
Tagore, Rabindranath: 139.
Taisen Deshimaru: 62, 63, 127, 140.
Tanzan: 160.
Teishin: 59.
Thich Nhat Hanh: 74.
Tien-Tung ju-ching: 50, 51.
Tosan: 5, 158.
Toulouse Lautreac: 139.
Tozán: 116.
Tyberg, Judith: 66.
Udraka Ramaputra: 13.
Watts, Alan: 66, 75, 142.
Wuzu: 154.
Xuedou: 149.
Yamaoka Tesshu: 137.
Yashodhara: 10.
Yoka Daishi: 115.
Yuan Chin: 170.
Zeami: 136.
Zonghi: 163.

Temas, movimientos, escuelas y obras destacadas

- Amor en el Zen: 156.
Aquí y ahora: 123.
Asombro: 111.
Autoconocimiento: 148.
Beat Zen: 69, 70, 71.
Bien y mal: 105.
Bodhisatvas: 23, 49, 107, 109, 119.
Bonno: 102.
- Budismo: 5, 20, 25, 26, 34, 35, 37.
Budismo y psicoanálisis: 60.
Budo (arte de combate): 137.
Bushido (código guerrero de los samuráis): 56.
Certificado de transmisión: 99.
Compasión: 23, 109, 163, 166.
- Comprensión: 111.
Creación-destrucción: 104.
Cuatro grandes caballeros: 135.
Cuatro nobles verdades: 19.
Cuatro prácticas: 43.
Chien (visión): 170.
Darse cuenta: 77.
Desapego: 92, 105.

- Despertar: 40, 50, 92.
Dhammapada: 112, 113
Dharma: 19, 26, 100.
Dhyana: 4.
 Diez mandamientos Zen: 98.
 Diez preceptos- *kais*: 107
 Dinero: 154.
 Dios: 6, 19, 23.
 Discípulo: 5, 28.
Do: 131.
Dojo: 52, 82, 97, 130, 132, 172.
 Ecología y Zen: 72.
 Ego: 115, 149, 155.
El camino del Zen: 75.
El espíritu del Zen: 75.
El sol en mi corazón: 74.
El Zen en el arte del tiro con arco: 127.
 Emociones: 124.
 Enojos, ira: 155.
Ensayos sobre budismo Zen: 65, 128.
 Escuelas budistas: 24, 25.
 Escuela del Norte: 35.
 Escuela del Sur: 35.
 Escuela Soto: 39, 50, 51, 62, 88, 146.
 Escuelas Zen: 38, 39.
 Expectativas: 160.
 Fe y creencia: 144.
 Fin del camino: 171.
 Flor del loto: 140.
Fushiryo (no pensar): 88.
Gassho: 95.
Guen mai: 96.
 Gestalt: 77.
Haikús: 133, 139.
Harakiri: 134.
Hinayana: 23.
Hishiryo (mente cósmica): 88.
Hokyo zan Mai: 116, 158.
Hsing (el trabajo): 170.
I ching: 131.
 Ikebana: 132, 139.
 Iluminación: 19, 23, 25, 35, 47, 78, 119, 168, 169.
 Ilusión final: 171.
 Incertidumbre: 142.
 Intelecto: 110.
Introducción al budismo Zen: 128.
I shin den shin: 101, 164.
 Japonismo: 139.
Kais: 98, 105, 107, 128.
Karensansui (jardín Zen): 138.
Katz: 49.
Kendo: 137.
Kesa: 52, 95.
Kikai tandem: 83.
Kireji: 133.
Koan: 39, 56, 57, 84, 86, 87, 97, 128.
Kontin: 89.
Ku (vacío): 23, 32, 36, 100, 115, 117, 130, 134, 138-149, 159.
Kung Fu: 28.
Kusen: 101.
Kyosaku: 90.
 Ley de retrocesión: 142.
 Maestros: 6.
Mahayana: 23.
Maia: 19.
 Mandalas: 25.
 Mantras: 25.
 Meditación y salud: 76, 79.
Mente Zen, mente principiante: 126.
 Milagro: 111.
Momento presente, momento maravilloso: 74.
Mondo: 97, 158.
Mumyo (ignorancia): 148.
Mushin (desapego de pensamientos): 146.
Mushotoku: 92.
Nichiren: 25.
Ni shiki ni ku (el espíritu superador): 158.
 Nirvana: 149.
 No dualidad: 158.
No provecho: 92, 105.
 Obras maestras: 112.
 Ocho principios: 20.
 Oportunidad: 123.
 Óctuple sendero: 22.
 Paciencia: 163.
 Paraíso-Inferno: 106.
 Pequeña y gran mente: 126.
 Pinturas taoistas de toros: 119.
Rakusu: 95.
Rinzairok: 49.
 Sabiduría: 110.
Sampai: 93.
Samsara: 19.
Samu: 96.
 Samuráis: 56, 137.
San Do Kai: 117.
Sangha: 100.
Sanrán: 89.
Satori: 56, 77, 92, 93, 98, 113-118, 122, 128, 139, 170.
Sesshin: 101.
 Shao-Lin: 28.
Shiki (mundo de los fenómenos): 158.
 Shingon: 25.
Shin Jin Mei: 151.
Shijo: 99.
Shikantanza: 92.
Shiryo (pensar): 88.
Shobogenzo: 5, 51, 61, 114, 117, 163.
Shodo (arte de la caligrafía): 135.
Shodoka: 115.
 Siete maestros emblemáticos: 40.
Sin jin datsu raku (abandono total): 152.
 Soto Zen: 5, 114, 116, 117, 172.
Square Zen: 71.
Square vs. Beat Zen: 71.
Sumi-e: 139.
 Sutras: 46.
Sutra del diamante: 36.
Sutra del loto: 25, 102.
Shiryo (pensar): 88.
 Taoísmo: 36, 37, 119.
Tao Te King: 30.
 Teatro *No*: 136.
 Té y Zen: 27.
Tiantai: 25.
 Tierra pura (Amidismo): 25.
 Trabajo consciente: 96.
 Tres venenos: 43.
 Valor científico del Zen: 62.
 Vía del medio (*mahayamika*): 23.
 Vida-muerte: 104.
Wu wei: 130.
 Ying y Yang: 131.
Zafu: 100.
Zazen: 42, 43, 50, 59, 78-82, 84, 89, 92, 96, 114, 115, 117, 121, 143, 145, 157, 159.
 Zen de los generales: 38.
 Zen femenino: 164.
Zen y cerebro: 78.
Zen y el arte de mantenerimiento de la motocicleta: 129.
 Zen y música: 73.



Cicco (Emilio Fernández Cicco, Buenos Aires, 1979) es periodista y docente. Concibió un género de no ficción, debatido en universidades de Hispanoamérica: el periodismo *border*. Escribió dos biografías, un título de esta serie *Gurdjieff para principiantes*, y recopiló sus artículos más audaces en *Yo fui un porno star, crónicas de lujuria y demencia*. Su estilo de vivir las notas en carne propia lo llevaron alto en su profesión y luego fuera del mundo. Así inició su camino como buscador espiritual.

Practicó zen, en la Escuela Soto, durante años. Luego abandonó todo y se dedicó al sufismo. Hoy pasa sus días prácticamente retirado y aislado en un pueblo de Buenos Aires, escribiendo artículos para medios de toda Latinoamérica, rezando, buscando a Dios y feliz de la vida.

Agradezco el apoyo de Roberto Catarinolo, Juan Fessler y Toshiro Yamauchi, tres estandartes del zen que me honraron con su compañía y yo, como mal discípulo, no supe corresponder. Y beso las manos de Edgardo Werbin Brener, cuyo aporte fortaleció las debilidades de este librito. C.

efcicco@gmail.com



Omar Tiraboschi (Entre Ríos, 1948) es Licenciado en Publicidad (USAL), artista plástico, ilustrador, publicitario, diseñador gráfico, docente y conferencista sobre temas afines a estas actividades. Ha trabajado en Argentina y Brasil haciendo comunicación para corporaciones, Pymes e instituciones. También realizó exposiciones y conferencias en España, Alemania, Estados Unidos, Argentina y otros países de América Latina.

Como artista plástico se formó junto a Rubén Locaso y Carlos Fells. Como docente dicta cur-

sos en cátedras de grado y posgrado en Universidad Católica Argentina, Universidad de Palermo y Universidad Austral. Y enseña en diversas empresas. En los dos últimos años ha ilustrado siete libros (el más reciente es *369 curiosidades sobre sexo* (V&R Editora). Dibuja para revistas y blogs de distintos temas. Sus *storyboards* son requeridos por agencias de publicidad de Argentina, Brasil y España.

También es barítono en el coro de la Escuela de Expresión Musical y miembro del Grupo ProÁrbol de difusión y protección de los árboles nativos.

omartiraboschi@gmail.com

**Las páginas 11 a las 176
no están disponibles**