

Lluís Nansen Salas

DHARMA

ZEN

L'ull de la joiosa revelació



V I E N A

EDICIONS

Si algú us pregunta què és el Zen,
no cal que obriu la boca per contestar,
mostreu només la postura de zazen.

Bufarà el vent de primavera,
i la flor de la prunera s'obrirà.

DAICHI

1. Introducció

Des del dia en què vam fundar amb uns amics el centre de meditació a l'altell d'una petita botiga al barri del Born de Barcelona, ha passat molt de temps. Actualment, al Dojo Zen Barcelona Kannon es fa introducció a la meditació gairebé cada setmana, i al llarg dels últims anys hi ha passat molta gent. Sempre ens plau explicar què fem, tant als que només ho volen conèixer com als que després continuen. D'aquest contacte directe amb la gent han sorgit cursos i tallers, orientats precisament a explicar la pràctica del Zen d'una manera directa i planera perquè tothom, sigui quin sigui el seu bagatge, ho pugui entendre i seguir.

Un dels propòsits del centre és oferir als veïns de la ciutat de Barcelona i rodalies la meditació diària, al matí i a la nit, durant tota la setmana. D'aquí va sortir la necessitat de fer un curs de meditació zen, per resoldre els dubtes i dificultats que plantejaven,

tant principiants com veterans. Aquest curs va ser, poc després, la llavor del llibre *Meditació zen. L'art de simplement ser*. Un recull d'articles i de les classes, per donar resposta a les seves inquietuds i preguntes, sorgides de la meditació diària i dels cursos.

Una qüestió que molts es plantejaven era com portar la meditació a la pròpia vida, a la feina, als estudis, a les relacions personals. Ens demanaven com estendre la calma i la serenitat de la meditació enmig de l'exigent activitat de la vida quotidiana en què ens veiem immersos. Això ens va portar a ensenyar la pràctica de l'atenció plena en un curs de *mindfulness zen*, i aquest curs va ser al seu torn la llavor del llibre *Mindfulness zen. La consciència de l'ara*, una revisió del *mindfulness* que recupera la pràctica tradicional des de l'enfocament del Zen.

El mateix ha passat amb el llibre que teniu a les mans: *Dharma zen. L'ull de la joiosa revelació* està basat en els tallers d'un curs del mateix nom. Els tallers del Dharma es van desenvolupar a partir de les trobades que fem alguns diumenges a la tarda. Comentem un text d'un mestre zen, o d'una ensenyança de Buda, i contrastem l'experiència que cadascú té de la pràctica amb el que diuen els antics mestres. Els tallers sempre comencen amb una meditació asseguda, *zazen*, perquè en el Zen entenem que el *zazen* és com un ull que ens permet veure la nostra veritable naturalesa, el nostre interior, la nostra ment. Per tant, abans del col·loqui ens asseiem en *zazen* per obrir aquest ull, i debatre després amb una ment serena.

Aquesta és una selecció de textos i comentaris d'aquests tallers,¹ que recull textos fonamentals de l'escola Zen Soto, com

1. A excepció del Sutra del Cor, que podeu trobar comentat al meu anterior llibre, *Meditació Zen. La consciència de l'ara*.

el Sutra del Diamant, el Poema de la ment de la fe (*Shinjinmei*) de Sozan (s. VI), o el *samadhi* del Mirall Brillant (*Hokyo Zanmai*) de Tozan (s. IX), i sobretot un recull de textos del *Shobogenzo* de Dogen (s. XIII), amb alguns dels seus capítols més brillants, com el *Genjo koan* i el *Zazenshin*, i d'altres que ens donen una visió sobre el temps, l'existència, la ment i la vacuïtat. Hi he inclòs també una obra pont amb els nostres dies, el *Jijuyu Zanmai* de Menzan (s. XVIII) i l'ensenyança de *mushotoku* de Taisen Deshimaru, i tot això amenitzat amb les ensenyances de Taisen Deshimaru i de Roland Yuno Rech, en què es basen els meus comentaris.

Aquests textos no són traduccions literals. Estan construïts a partir de traduccions comparades de l'anglès, el francès i l'espanyol, segons cada cas. I més que una traducció, s'ha fet una restauració del seu significat, a partir de l'experiència pròpia de la pràctica del Zen tal com l'entendem avui. En alguns casos, text i comentaris es barregen. Hem prioritzat la funció pedagògica dels textos, de manera que, de vegades, en lloc de posar una frase críptica i un comentari per explicar-la, hem fusionat text i comentari en una frase llegible i comprensible. El propòsit és que el lector, sense ser un erudit, sigui capaç de comparar la pràctica pròpia amb el que diuen els antics mestres zen. En alguns casos, els textos antics no estan complets, sinó que són els fragments utilitzats en els tallers i ensenyances, sempre seleccionats amb una finalitat pedagògica, que prioritza la lectura, la comprensió fluida, s'enfoca en el més essencial i permet que la seva bellesa ens imbueixi del fabulós esperit d'aquests antics mestres.

En el Zen, la meditació asseguda és present tothora. Zazen és el que confereix la visió profunda de la realitat que descriuen

tots aquests textos i, per tant, l'hem de tenir sempre present per entendre'ls. Fins al punt que si practiquem zazen regularment, entendrem coses que, en cas contrari, se'ns escaparien o ens passarien per alt. Per tant, animo el lector, si encara no ho fa, a mantenir una pràctica regular de la meditació zazen que acompanyi la lectura del llibre, que amb seguretat li farà trobar en la pròpia ment evidències i subtileeses que no hauria imaginat abans.