



# EL ZEN DEL Té

La ceremonia del té, un ritual muy ligado a la hospitalidad en la cultura japonesa, es puro zen y nos invita a desarrollar nuestra sensibilidad para experimentar el mundo aquí y ahora.

**NICOLAS CHAUVAT**  
ESCRITOR

**H**ace falta toda una vida para aprender a servir el té, pero una sola ceremonia puede cambiar tu existencia. Lo importante en la ceremonia del té es lo que no se ve. Este fue el mensaje que el célebre escritor Yukio Mishima lanzó a un periodista francés que le preguntó sobre su relación con la cultura japonesa. Muchos occidentales se interesan por la ceremonia del té y el misterio que la rodea, pero, por desgracia, se suelen fijar demasiado en los gestos codificados que componen el ritual o en el aspecto del sabor del té.

**Más allá del simple ritual.** Antaño practicada por monjes en una pequeña cabaña situada en medio de un jardín, como si fuera el refugio de los eremitas que vivían en plena naturaleza, la ceremonia del té no se limita al mundo visible. Llamada *sadō*, no consiste en el arte de servir el té, sino en el de cultivar la sensibilidad para experimentar en toda su plenitud el mundo en que vivimos.

**Amor y modestia.** La sabiduría no requiere facultades intelectuales fuera de lo normal, sino simplemente amor y modestia, que son las dos características que permiten el desarrollo del sentido de la observación. Los maestros zen, conscientes de sus defectos y animados por la búsqueda de perfeccionamiento constante, dedican una atención especial a la naturaleza que los rodea. Esta naturaleza que tanto aprecian constituye para ellos una fuente inagotable de enseñanzas.

**Sumergirse en el presente.** Los gestos codificados, repetidos sin cesar; el color verde del té, que recuerda a los jardines de musgo; la flor colocada con delicadeza en un jarrón refinado; la degustación de un pequeño dulce, cuya forma y cuyo color aluden a los cambios de la naturaleza vinculados al ciclo de las estaciones, todo este ceremonial permite a los participantes olvidarse de sí mismos para sumergirse por completo en el momento presente. Con el fin de



## NICOLAS CHAUVAT

Antiguo asesor de la embajada francesa en Japón, Nicolas Chauvat es un apasionado del confucianismo, el taoísmo y el budismo. Para él, aportan soluciones a los problemas de la sociedad moderna. Ha publicado cuatro libros además de *El zen del té*, el primero que se traduce al español. En ellos intenta trasladar la filosofía oriental al lector occidental.

guiar su meditación, hay una caligrafía colgada en la pared, que suele contener una enseñanza de un gran monje zen, japonés o chino.

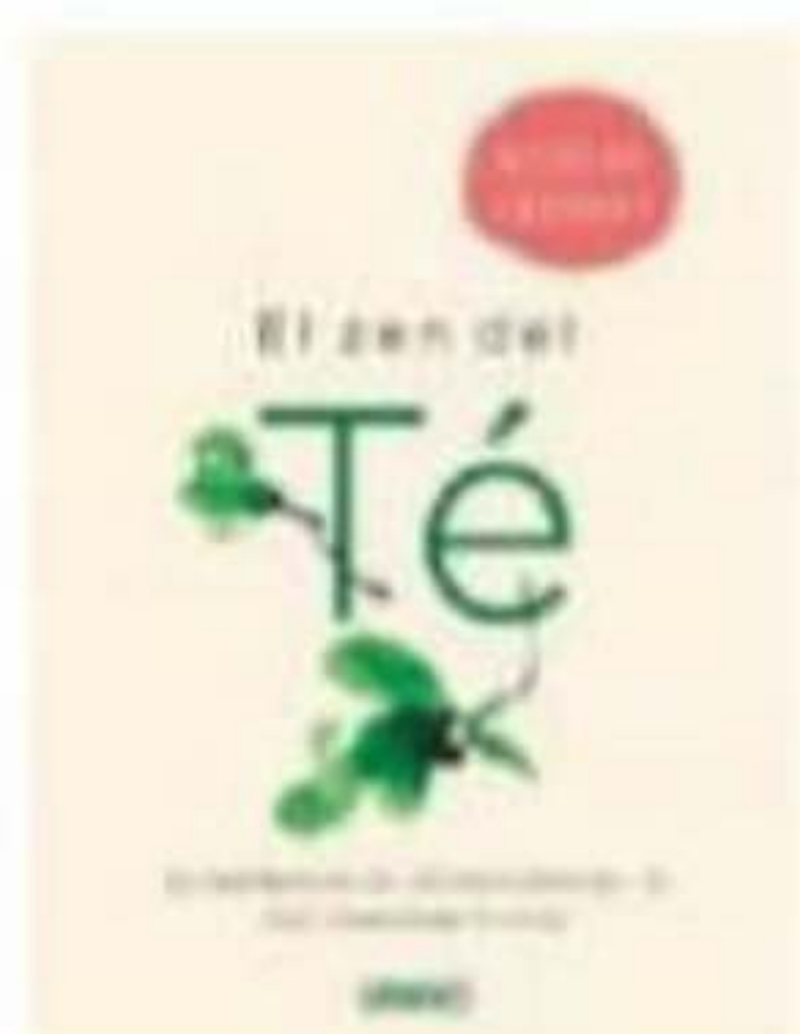
**Un momento para la paz.** En el Japón feudal, los nobles y los guerreros practicaban con frecuencia la ceremonia del té. Su sabiduría zen aportaba un poco de armonía en una sociedad cruelmente privada de ella. La ceremonia enseñaba a los practicantes que no es posible entenderse bien con los demás si no se mantiene una relación sincera pero pacífica con uno mismo.

**El niño que hay en ti.** La sabiduría suele considerarse algo misterioso e inaccesible para el común de los mortales. Sin embargo, las enseñanzas del budismo zen nos recuerdan que la sabiduría consiste, en esencia, en la capacidad de preservar nuestra alma de niño: esa parte de nosotros mismos que es capaz de maravillarse con el instante presente y de acoger lo que ese instante nos ofrece, sin miedo a lo que piensen los demás o lo que ocurra a continuación. ▶

**Inviernos que nos moldean.** Sin embargo, desde un punto de vista puramente material, gran parte de la existencia puede percibirse como una lucha por la supervivencia y la conservación de nuestro bienestar. Como la naturaleza sometida al ciclo de las estaciones, estamos condenados a afrontar numerosos inviernos. Cuando llega la desgracia, muchos construyen gruesas barreras para proteger su corazón. Creen que han puesto su alma de niño a salvo, pero continúan viviendo como si no pasara nada. Sin duda, el miedo tiene menos poder sobre ellos, pero están perdiendo una parte de sí mismos que se asfixia en la silenciosa oscuridad.

**No hay invierno sin primavera.** Para el que vive en una cueva es difícil saber cuándo llega la primavera. La serenidad no consiste en encerrar el corazón en una gruta aislada del mundo, sino en acoger tanto el invierno como la primavera y tomar todo lo que esas estaciones pueden ofrecernos. El sabio comprende que la persona que huye del invierno está condenada a no conocer nunca la primavera. Salir de la cueva para admirar el mundo tal cual es, he aquí probablemente una de las enseñanzas de la ceremonia del té.

**Enseñanzas para meditar.** El libro *El zen del Té* se basa en la traducción de antiguos textos chinos y japoneses que todavía utilizan los maestros del té para transmitir su saber a sus alumnos. Aunando poesía y filosofía, estas enseñanzas nos devuelven la fascinación por el mundo. Auténticas invitaciones a la contemplación, nos ayudan a encontrarnos con nosotros mismos. ☯



**El zen del té**  
Nicolas Chauvat  
Ed. Urano, 2017  
• 142 pág.  
• 8 €

## 10 ENSEÑANZAS *Zen* PARA MEDITAR CON UN *Té*

**Encontrar la dicha en la desdicha:** transforma los problemas en oportunidades.

**La sabiduría está al alcance de todo el mundo:** aprende a recibir antes que a crear.

**La grandeza es la suma de pequeños esfuerzos:** fíjate también en los resultados intermedios.

**Nada es inútil:** aprende a ver lo útil en lo inútil.

**La verdad no se acapara:** busca los puntos de acuerdo en una discusión.

**Darnos cuenta de lo que tenemos:** recuerda dar las gracias.

**Toda acción deja una huella:** asume tu parte de responsabilidad.

**Cada uno tiene su camino:** aprende a soportar la crítica sin abandonar tu camino.

**Cualquier momento es bueno:** aprecia la singularidad de lo cotidiano.

**La pasión vale más que la resistencia:** cultívala.

# FRASES PARA *reflexionar*

Con el fin de guiar la meditación en la ceremonia del té, el maestro colgaba en la pared una caligrafía con alguna enseñanza de un gran monje zen. También se leían textos antiguos que invitaban a la reflexión. Escríbela en un papel y léela antes de servir el té.

*Soltar lastre  
y dejarse llevar  
por el viento*

CON SU MEZCLA  
DE AMARGOR  
Y DULZURA,  
EL *Té* NOS PERMITE  
COMPRENDER  
LA NATURALEZA  
DE LA EXISTENCIA

EL MELOCOTONERO NO PRESUME DE NADA,  
PERO ES NATURAL QUE SE FORME  
UN CAMINO HASTA ÉL

PARA QUE  
CREZCAN  
**LOS BROTES**  
EN LO ALTO  
DE LA PLANTA,  
HAY QUE HABER  
FERTILIZADO  
PRIMERO  
LAS RAÍCES  
BAJO EL SUELO

*El pez  
que pasa  
enturbia  
el agua*

EL VIENTO  
LLEVA  
EL PERFUME  
DE LAS  
FLORES  
QUE ATRAVIESA

LA AUTENTICIDAD  
DE LA HOSPITALIDAD  
ES MÁS IMPORTANTE QUE  
EL AROMA DEL Té

El ojo  
no se ve  
a sí  
mismo

EL Té  
SOLO ES  
UNA HIERBA,  
EL AUTÉNTICO  
TESORO  
ES EL INVITADO

El primer año  
se planta  
(el Té),  
el segundo  
se cosecha

AL FINAL DEL DÍA, A LA ORILLA DE UN RÍO,  
UN MONJE BARRE LAS HOJAS

EL CAMINO DEL Té  
ES EXPERIMENTAR,  
POR UN INSTANTE,  
LA ETERNIDAD

Cada acción  
es una meditación  
profunda

HASTA EN  
LOS POSOS DEL Té  
SE PUEDE ENCONTRAR  
LA FELICIDAD

Todos los días son buenos días