

UNA EXPERIENCIA DE MEDITACION ZEN EN KYOTO

Por Walter Gardini

Kyoto es sin duda alguna el más importante centro budista de Japón. Allí se encuentran cinco universidades budistas y alrededor de 1.500 templos entre los más célebres y sagrados de todo el país. También por lo que se refiere a la meditación, Kyoto ofrece numerosas posibilidades a los extranjeros que desean una iniciación en las técnicas tradicionales del zen, las más conocidas en América y en Europa. Además de los distintos monasterios budistas existen algunos centros especializados en esto.

Yo elegí el Instituto F. A. S. sigla difícil de explicar. La denominación inglesa es: "Formless self All mankind supra-historial history", y puede ser traducida: "El yo sin forma, fundamento de la historia trascendente de toda la humanidad". Es, como veremos, la idea dominante del centro.

Su director es Masao Abe, un profesor de filosofía, con una profunda y segura fe budista, pasado del amidismo al zen bajo la influencia de Hisamatsu, uno de los más importantes filósofos contemporáneos. Abe estudió el cristianismo antes en Kyoto y después, a lo largo de dos años, en New York en una facultad teológica protestante. Es un gran admirador de Paul Tillich y de San Juan de la Cruz, cuyas obras dominan en su biblioteca. Esto explica su interés en el diálogo del budismo con el cristianismo, al cual ha dedicado un buen número de artículos a partir de 1963.¹ Ha participado también en distin-

¹ Entre los ensayos más importantes señalamos: "Buddhism and Christianity as a problem of today", en *Japanese Religion*, Kyoto, Summer 1963 pp 1-22; and

tos encuentros ecuménicos de carácter internacional, por ejemplo en Ajaltoun (Líbano) en 1970 y es entre los más convencidos partidarios de los coloquios entre budistas y cristianos que se tienen todos los años en Japón. Estaba en relación epistolar con Thomas Merton y había preparado el itinerario para la visita que el monje trapense quería hacer a los más importantes centros budistas japoneses, al retorno de su viaje a la India y al Sudeste Asiático en 1968. Masao Abe es una de las personas más interesantes, más ricas en espiritualidad, cultura y equilibrio que yo he encontrado durante el año pasado en Japón. Cuando le pregunté que debía hacer para participar en sus encuentros semanales, me respondió que estaban abiertos a todos sin ninguna formalidad.

DESARROLLO DE LA MEDITACIÓN ZEN

Nos reuníamos todos los sábados de las 17 a las 21 hs. Las primeras dos horas se pasaban en un silencio absoluto, las últimas dos se dedicaban a un comentario, hecho en común, sobre un texto de Dogen, el fundador de la escuela Soto del zen japonés.

Participaban generalmente unas treinta personas. Predominaban los extranjeros, pero había también algunos japoneses. Entre los primeros se podían ver, de vez en cuando, turistas de paso, pero la mayoría estaba constituida por estudiantes, profesores, escritores, profesionales que se encontraban en Kyoto por estudio o por trabajo.

Entre los extranjeros, los norteamericanos fueron siempre los más numerosos junto a los alemanes, suizos o franceses. Esto era, en general, el porcentaje que se podía encontrar también entre los que frecuentaban los otros centros y con quienes ya estaba en contacto. Nunca encontré latinoamericanos o españoles. Sólo una vez apareció un joven italia-

Autumn 1963, pp. 8-31; "The critical Points: an introduction to the Symposium on Christianity and Buddhism" en *Japanese Religion*, October 1975 p. 2-9; "Zen and Western thought" en *International and Philosophical Quarterly* New York 1970, pp. 501-541; "Non-being and Men: the metaphysical nature of negativity in the East and the West", en *Religion Studies*, Chicago 1974, pp. 181-192; "Christianity and the encounter of the world religions" en *The Eastern Buddhist*, Kyoto I, 1, 1965, p. 109-122.

no que me impresionó muy positivamente y que practicaba el zazen en Antai-ji.

Los norteamericanos eran casi todos protestantes, los europeos católicos. Algunos, sea protestante, sea católicos, tenían una preparación muy buena y una seria experiencia de la meditación; otros no eran prácticos o no habían asimilado nada de la tradición cristiana del Occidente.

Me interesaba mucho conocer los motivos que los movían para querer practicar la meditación zen. He aquí algunas respuestas:

- Estoy cansado de palabras y busco el silencio.
- Estoy desorientado, vivo en polémica con el ambiente que me rodea y con la civilización actual y estoy buscando encontrar una respuesta a los interrogantes fundamentales de la vida.
- Pienso que la meditación zen puede ayudarme de una manera eficaz para la creación artística.
- Yo quiero ser un *rosbi* (maestro). Practicaré la meditación hasta que llegue al *satori* (la iluminación) y reciba la aprobación oficial para volver después a los Estados Unidos y propagar el budismo.
- Siempre he leído que el zen no se puede conocer a través de los libros y que sólo la práctica puede enseñar lo que en realidad es. Deseo experimentar hasta que punto es verdad.

Esta última respuesta es la que yo he dado cuando Masao Abe me pidió públicamente que expresara el motivo de mi presencia.

Las reuniones se desarrollaban en un templo del grandioso complejo de Myoshin-ji, en una sala rectangular (*dojo*) de perfecto estilo japonés, en madera, con el piso cubierto de *tatami* (esteras), con grandes puertas corredizas que se abrían hacia un gran jardín. En el centro de la sala, una estatua de buda con flores. A lo largo de las paredes, sobre el piso, almohadoncitos redondos.

Antes de entrar dejábamos los zapatos en el atrio, según la costumbre japonesa y nos sacábamos también las medias. Se hacía después una pequeña reverencia a Buda, y cada uno elegía, en un silencio perfecto, el lugar que prefería. Los más acostumbrados se ponían en posición de loto completa (*kekka*)

con las piernas cruzadas, el pie derecho apoyado en la parte superior del muslo izquierdo y el pie izquierdo en la parte superior del muslo derecho y la planta de los pies vueltas hacia arriba. Algunos podían adoptar sólo la posición de loto "relajada" (*banka*) con uno solo de los pies apoyados sobre el muslo contrapuesto. Había japoneses que elegían la posición llamada "diamante" sentándose sobre los talones y apoyando el lado externo de los tobillos sobre el piso. Los turistas de paso utilizaban más almohadoncitos de manera de formar un taburete.

El tronco había de tenerse recto y vertical, la cabeza bien erguida siguiendo la línea de la columna vertebral, los ojos entreabiertos, mirando un punto del suelo aproximadamente a un metro de distancia sin fijarlo de propósito. Se debía mantener esta postura de manera que no resultase violenta, intentando por el contrario, lograr a través de ella una relajación de todo el cuerpo.

Masao Abe se encontraba siempre con nosotros. Un ayudante regulaba los distintos movimientos del encuentro que se sucedían con una precisión absoluta, típicamente japonesa además de ser zenista.

Tres golpes de un pequeño gong daban inicio a la meditación y contemporáneamente, se encendía un palito de incienso que servía para medir el tiempo y duraba exactamente media hora. Se difundía en la sala un agradable perfume.

Finalizada la primera media hora, había cinco minutos de descanso: cada uno quedando en su lugar y sin romper el silencio, podía tomar una posición más cómoda y estirar las piernas. Después de la segunda media hora nos levantábamos y seguíamos en la meditación paseando en fila india en la baranda que rodeaba el *dojo*. Es el clásico *kinbin* que dura unos diez minutos y se desarrolla lentamente, creciendo, poco a poco, hasta la adopción de un paso rápido. Después de la tercera media hora leímos, de pie, las promesas del *boddbisatva* (el iluminado que se entrega al servicio del prójimo) y al finalizar las dos horas concluimos la meditación con la recitación de una fórmula de servicio o consagración en favor de la humanidad.

Durante la primera hora el director se levantaba de su lugar, hacía una reverencia a Buda, tomaba una vara apoyada en la pared al lado de la estatua (el famoso *kyosaku*) y la

apoyaba sobre el hombro izquierdo teniéndola bien firme con sus manos. Se movía de una manera en un primer momento lenta, después normal, y por fin rápida, paseando ante los que meditábamos recorriendo toda la sala. Cuando veía a alguien que tenía necesidad de ser estimulado, se detenía, hacía una reverencia y dejaba caer con toda la fuerza el bastón sobre la espalda del lado del hombro derecho y después del izquierdo.

En el absoluto silencio los golpes resonaban distintamente con un sonido seco. Usaba este método de su propia elección con los japoneses que conocía desde tiempo; con los extranjeros esperaba ser requerido.

Un sábado quise probar también yo la eficacia del *kyosaku*. Mientras Masao Abe se acercaba, hice una reverencia. El entendió, me respondió con otra reverencia y bajó dos veces la vara sobre mi espalda. Esto me causó un dolor muy fuerte y, al mismo tiempo, me estimuló de la manera más eficaz a seguir adelante con mayor empeño en el ejercicio de concentración. Pensaba, en un primer tiempo, que no me habría sido posible dormir la noche siguiente; al contrario, después de 15-20 minutos todo pasó.

Finalizada la meditación interrumpíamos el silencio pero manteniéndonos siempre en una atmósfera de recogimiento. Nos poníamos en círculo, aún quedándonos siempre sentados en el suelo; tomábamos una tacita del infaltable té japonés color verde y empezábamos la lectura y la discusión del *Shobogenzo*, uno de los textos clásicos del zen. Masao Abe comentaba brevemente el pasaje leído y, después, cada uno intervenía con la máxima libertad. El diálogo era a menudo muy vivaz y cada uno podía expresar su pensamiento también desde un punto de vista directamente cristiano.

Terminábamos puntualmente a las 21, pero muchas veces las discusiones se prolongaban a la salida, en el vasto jardín de Myoshin-ji.

Esta descripción, puramente exterior; de nuestros encuentros, es sólo una premisa para facilitar la comprensión de lo que pasaba en nuestra alma en el tiempo de la meditación.

LA ESENCIA DE LA MEDITACION ZEN

Durante las dos primeras horas no se leía texto alguno; el

director mantenía el más absoluto silencio como nosotros. Según lo que yo había leído y según una instrucción que Masao Abe nos dió aparte, nuestro único esfuerzo debía ser el de impedir cualquier acción del intelecto. Debíamos vaciarnos de toda imaginación y emoción, "para poner nuestra mente en blanco", apagar las luces de la razón para que otra luz pudiera aparecer. Sólo cuando las olas no encrespan más las aguas, el lago puede reflejar la luz de la luna. El lago, representado a veces con arena de la cual emergen piedras colocadas asimétricamente como símbolo de la luna, es un elemento indispensable de los templos zen. La luna que esclarece las tinieblas de la noche es la imagen del yo profundo, el Absoluto, la Realidad Ultima de todos y de todo. Los zenistas lo llaman el "Vacio", la "Nada" (*mu*), incomprensible, inefable, más allá de todas las categorías del pensamiento humano y de todas las formas de la realidad aparente en que vivimos como prisioneros.

Tenemos que tomar conciencia de nuestro no-yo, impermanente y frágil, fruto de combinaciones causales que, tan a menudo, con motivo de nuestra ignorancia, identificamos con el yo Absoluto. Tenemos que darnos cuenta de que el único medio para superar el abismo que existe entre nuestra vida ilusoria y la verdadera no puede ser la razón o el sentimiento (facultades vinculadas al mundo de las apariencias y por eso limitadas), sino una experiencia vital, una irrupción del Infinito en nosotros.

Esto será posible sólo cuando nos hayamos liberado de todas las ataduras de la razón discursiva y del dualismo entre sujeto y objeto representado por los conceptos. Cuando nosotros miramos nuestra cabeza en un espejo (la comparación es de Masao Abe) vemos sólo un reflejo. Nunca podremos ver nuestra cabeza, sólo podemos experimentarla. Sacar nuestro ojo para poder estudiarlo significa destruirlo. Esto es lo que hace la razón cuando quiere teorizar acerca de Dios y las realidades espirituales. Nos presenta nociones sobre Dios pero no a Dios. El agua mejor, la capaz de regar el árido jardín de nuestra vida (es otro parangón zenista), es sólo la que cae de lo alto, no la otra que podemos extraer con esfuerzo de un pozo. Todo esto debe servir para buscar la pasividad y la más absoluta inmovilidad. Cualquier movimiento de la mente es un obstáculo, una nube que impide recibir los rayos del sol.

Para lograr ese fin, ciertamente no fácil, se presentan, en la meditación zen, tres medios:

1. El primero es la posición de absoluta inmovilidad física con la cual se elimina cualquier actividad del cuerpo. Uno debe preocuparse sólo de estar sentado inmóvil. Si una mosca molesta, si un mosquito pica, no deberían ser alejados. El estar sentado de esta manera es ya de por sí —por cuanto pueda parecer extraño— la esencia de la meditación. Es el *zazen*: la meditación (*zen*) del estar sentados (*za*). Si llega una distracción no debería ser rechazada positivamente: sería una forma de actividad. Si se presenta una idea brillante debería ser ignorada: es siempre algo fuera de nosotros, ignorado. La inmovilidad física facilita la inmovilidad del pensamiento.

2. El segundo medio es la respiración. La respiración no es sólo un hecho biológico sino un proceso psíquico que puede influir profundamente sobre nosotros. Esto ha sido comprendido muy claramente por toda la tradición oriental, en particular por el *yoga* y el *zen*. Masao Abe insistía bastante sobre la técnica de la respiración como ayuda para dominar las tensiones emotivas y para facilitar el desplazamiento del baricentro interior de la cabeza hacia el centro, el *bara*, la sede real de nuestra psique.

La respiración común es a menudo superficial, torácica; otras veces se hace fatigosa con motivo de las dificultades que encontramos. Se aconseja, pues, respirar lenta y profundamente, "con las entrañas" decía Abe, o, según la expresión paradójica de Suzuki, "con los talones". La respiración diafragmática o abdominal permite una mayor oxigenación del organismo y facilita el progresivo pase de una vida superficial a una más profunda. El dominio de la respiración (inspiración rápida, reteniendo el aire algunos instantes lo más hondamente que sea posible para espirar después lentamente) nos hace más dueños de nosotros y más tranquilos. Masao Abe encontraba válida también la costumbre tradicional de contar lentamente hasta diez, dividiendo cada número en dos movimientos según la inspiración y la espiración (u-no, etc.).

Este ejercicio debe servir para sustraer el pensamiento de cualquier otra actividad y para adormecerle poco a poco.

3. Para lograr ese fin, el *zen* de la escuela *Rinzai* usa otro medio sobre el cual han escrito mucho Suzuki y discípulos: el *koan*, "documento público" o enigma que se propone a la

reflexión. Masao Abe no nos habló directamente del *koan* pero nos hizo entender que no era un elemento esencial. El uso del *koan*, sin embargo, es apoyado por una larga tradición y todavía hoy se le usa en los centros de Kyoto y en otras partes.

Se trata, en general, de una frase muy breve, de una palabra o de un hecho de contenido enigmático que el *rosbi* propone individualmente a cada practicante.

Han sido transmitidos alrededor de 1700 *koans*, entre los cuales los más famosos son: "¿Cuál es el sonido producido por el aplauso de una mano sola?" "¿Cuál era tu cara antes de tu nacimiento?" "El vacío", "El Buda es un kilo y medio de lino". Sobre estas preguntas o temas se debe meditar un mes, dos, tres, un año, según la voluntad del *rosbi*. Este, en los encuentros con el discípulo, preguntará acerca de las respuestas encontradas y se dará cuenta a través de ellas, de los progresos realizados. El *rosbi* cambiará el *koan* sólo cuando reciba una respuesta satisfactoria.

Pero, ¿existe una solución racional del *koan*? No, porque tiende a inmovilizar el razonamiento poniéndole en un callejón sin salida, ante un muro, en contra del cual la razón irá a golpear estrellándose. Como la inmovilidad física crea una gran tensión en el cuerpo, así el *koan* lleva al límite extremo la razón discursiva para que ella abandone cualquier sostén racional y pueda lanzarse en el vacío de la no-mente donde no rigen más las leyes de la lógica. Es un proceso muy doloroso y el *rosbi* debe intervenir en el momento oportuno para evitar consecuencias peligrosas.

Un amigo de Kyoto, frecuentador del *zazen* dirigido por el maestro Kobori, que pude conocer y apreciar también yo, me dijo que el *koan* recibido lo había llevado a tal exasperación que una mañana había ido a la meditación que practicaba todos los días con sus compañeros, decidido a agarrar a cuchetadas a su director. Este, apenas lo vió, se dió cuenta inmediatamente de su excitación, lo llamó aparte y le propuso otro enigma. Nishimura Eshin, profesor de la Universidad Hanazomo de Kyoto, me confesó que durante su año de noviciado, un compañero suyo enloqueció.

Esta es "la gran duda" o "la gran muerte" de que se habla a menudo en los textos budistas. Es el paso necesario para llegar a la "gran vida", es decir, el *satori*, la iluminación, el re-nacimiento, la nueva perspectiva que nos permita captar

la unidad de todas las cosas en el "vacío" que sostiene y vivifica la realidad cósmica.

Durante mi meditación elegí un *koan* cristiano, las palabras: "Quien quiere conservar la vida la perderá y quien la pierda la encontrará".

UN DESAFIO A LA MENTALIDAD COMUN

A medida que avanzaba esta experiencia, que se prolongó seis meses, se reforzaba en mí la impresión que había recibido la primera vez: la meditación zen es un desafío radical a la manera común de actuar y de pensar. En efecto:

a) generalmente estamos siempre en movimiento de un lugar a otro, apurados y preocupados. En el *zazen* se nos pide, por el contrario, la más absoluta inmovilidad física. También nuestra respiración está medida;

b) intelectualmente pasamos de una idea a otra, de emoción en emoción como en una secuencia cinematográfica. En el *zazen* tenemos que detener el fluir de nuestros pensamientos.

c) Muy fácilmente nos quedamos en la superficie de las cosas y de los acontecimientos; en la meditación zen debemos bajar, ayudados por la absoluta tranquilidad física e intelectual hacia el fondo de nuestra psique, más allá de todas las apariencias, para encontrarnos con la única realidad que confiere valor a todo.

d) Comúnmente buscamos la comodidad, lo que es fácil, en vez se nos propone una meta muy ardua y un camino duro y difícil. He preguntado a Masao Abe si el dolor físico, experimentado el primer día, podía desaparecer en adelante y me respondió: "Se podrá adoptar con mayor facilidad una determinada postura, pero el dolor quedará siempre. Tenemos que aceptarlo como a un amigo que permite lograr los fines del *zazen*".

Un día, después de haber quedado sentado en posición de loto "relajada" durante una hora y media, no logrando sopor tar el malestar físico, empecé a moverme buscando un poco de alivio. ¡No lo hubiese hecho nunca! Sólo la aceptación total, sin reacciones de ningún tipo, puede permitir llegar más fácilmente hasta el fin. Exactamente como en el baño japonés hecho con agua muy caliente: quien se mueve se quema, es necesario quedarse inmóviles.

Este desafío a la mentalidad común se hace específicamente evidente en los tres *sesshin* anuales, durante los cuales se practica el *zazen* por siete días consecutivos, con una comida muy racionada y un descanso mínimo tomado en común en el *dojo*. Se experimenta a menudo la sensación de llegar al límite extremo tanto físico como espiritual y se quisiera dejar todo. Pero ésta es una característica esencial de la meditación zen: es inútil buscar atajos o reducciones.

Esto se me apareció con la máxima claridad un día mientras recitábamos juntos la promesa del *bodhisattva*:

“Aunque todos los seres concientes son innumerables, prometo salvarlos a todos;

— aunque las pasiones sean inextinguibles, prometo extirparlas todas;

— aunque las sagradas escrituras sean insondables, prometo estudiarlas todas;

— aunque un Buda sea totalmente perfecto, prometo llegar a serlo”.

En esta promesa se presentan metas que están más allá de las capacidades de un ser finito y se busca poner bien de relieve la absoluta desproporción entre fines y medios: seres innumerables, pasiones inextinguibles, escrituras insondables, perfección absoluta. Quien practica la meditación promete, más todavía “hace voto”, es decir se compromete de manera absoluta, a tender hacia estos fines, a osar lo imposible. Deberá “romperse”; ir más allá de sus límites, sean intelectuales, sean operativos, lanzarse y dejarse sustentar por el “vacío”. Es el “vuelo de alas locas” de Ulises, más allá de las columnas de Hércules; el “renacer de lo alto” propuesto por Cristo a Nicodemo; es la “gran decisión” de los maestros zen. “Cuando has llegado a la cima de un palo de 30 metros, dice el aforismo budista, sigue subiendo”.

RENOVACION DE LA VIDA

¿Cuáles son las repercusiones sobre la vida de cada día de este esfuerzo de concentración, llevado hasta las últimas consecuencias, en el umbral entre finito e infinito?

Desde el primer *zazen* experimenté una mayor atención en las acciones cotidianas. La meditación zen es sólo una cosa: quedarnos sentados sin tener ningún sujeto-objeto en que pen-

sar. Despues de cuatro horas queda en el subconciente como una huella: uno se puede controlar más fácilmente, se mueve menos y realiza más. Nuestra atención queda fijada en lo que uno está haciendo. Se comprende mejor ahora porqué el zen insiste tanto sobre el presente. "¡Cuando comes, come; y cuando duermes, duerme!". Es el "haz lo que estás haciendo" cristiano. Nosotros vivimos sólo en el presente; lo que verdaderamente importa es el instante presente en el que nos encontramos y que muchos pierden preocupados por el pasado o por el futuro. En esta perspectiva las acciones adquieren una consistencia mayor, se trabaja con mayor facilidad dominando las emociones.

Una segunda consecuencia, vinculada con la primera, fue el redescubrimiento de la naturaleza. La sala donde nos encontrábamos estaba como hundida en un espléndido jardín. Generalmente las grandes puertas corredizas quedaban abiertas. Aún con los ojos fijos sobre el suelo no podíamos separarnos de aquella realidad. Cuando se empezaba todavía había luz. El atardecer avanzaba poco a poco envolviendo todo en las tinieblas más densas. Se escuchaba el trinar de los pájaros, se podía sentir el tañido de algunos gongs que llegaba desde algunos pequeños templos cercanos. Me parecía vivir por primera vez un ocaso y percibir casi el respiro del universo. La naturaleza me parecía como parte de mí mismo.

Todo esto acontecía no en una perspectiva poética o sentimental (el método zen no puede de ninguna manera sugerir tal actitud), sino como consecuencia de un más radical acercamiento a la Realidad Ultima del universo.

El zen retomó la máxima taoista: "Las diez mil cosas tienen un solo origen", y la profundizó afirmando con fuerza la existencia de una energía común que une hombres, animales y cosas. Más allá de las apariencias hay una esencia única en la cual todos tendríamos que encontrarnos. Sólo la superficialidad y la ignorancia pueden hacer pensar que el yo y el universo funcionen como entidades separadas.

En la meditación se nos revela su profunda unidad, se "ve" la realidad. Es como limpiar un vidrio empañado, todo aparece renovado: "Hermano Sol, Hermana Luna".

Este sentimiento de comunión se extendía también a todos los que participaban en la meditación. Estábamos en silencio, no nos veíamos pero nos sentíamos íntimamente unidos. Más allá

de las diversidades de raza, de religión, de idioma, emergía el sentimiento de la igualdad común: todos concentrados en la misma "fuente originaria", sacando de ella la misma energía, todos ricos y pobres en el mismo modo.

Esta apertura de uno sobre otro quedaba favorecida por una forma de "dirección espiritual" recíproca. En el zen tradicional se aconseja visitar al *rosbi* para manifestar las dificultades que se encuentran y recibir sugerencias concretas. Se trata de breves encuentros, de pocas palabras que apuntan a los fines de la meditación: la superación de la lógica discursiva.

En nuestras reuniones Masao Abe había instaurado un diálogo recíproco muy íntimo y espontáneo. Cada dos-tres meses, en las dos primeras horas, se podía elegir a uno de los participantes en la meditación y entretenerse con él, aparte, por algunos minutos.

Hablábamos, en general, de las dificultades encontradas y de las ventajas que cada uno experimentaba. Acerca de estas últimas, era fácil escuchar expresiones como las siguientes:

- He descubierto el valor y la importancia de la meditación;
- Me he dado cuenta de la importancia de meditar no sólo con el alma sino con el cuerpo;
- Me siento menos egoista.

Un estímulo para superar el egoísmo lo recibíamos también del "compromiso de servicio para con toda la humanidad".

He aquí íntegramente su texto:

"Trabajamos para establecer un mundo sincero y feliz con ánimo tranquilo, despertando nuestro verdadero ser, haciéndonos seres humanos llenos de comprensión, desarrollando nuestra naturaleza de conformidad con nuestra misión en la vida, tomando conciencia de la agonía de la sociedad y de los individuos, intentando llevar a todos a la fuente originaria, buscando la recta dirección hacia la cual tiene que ir nuestra historia, juntando todos nuestras manos como hermanos, sin distinción de raza, de nacionalidad y de clase, para lograr lo que deseamos de lo profundo de nuestro corazón; la liberación de la humanidad."

Esta promesa resume perfectamente el espíritu del F. A. S., movimiento de modernización fundado en el 1944 por el filósofo Hisamatsu con la colaboración determinante de Masao Abe.

Se caracteriza por una sensibilidad muy acentuada en favor de la salvación del mundo y por el compromiso con la historia.²

El zen insistió siempre sobre la necesidad de "bajar de la montaña para participar en la vida que se desarrolla en el mercado" y de unir la sabiduría (*prajña*) a la compasión (*karuna*). No obstante eso, se ha reprochado a menudo al zen ser indiferente ante los valores sociales y encerrarse en una torre de marfil. Los argumentos con los que D. F. Suzuki intenta responder, en sus distintas obras, a esta objeción, no son muy convincentes. La toma de posición del F. A. S. en favor de una acción más decidida para solucionar las necesidades espirituales y sociales del mundo es por eso muy interesante. Se trata de un "nuevo humanismo" que tiene como fundamento "el despertar a la realidad", nuestra realización a través del Ser Ultimo. Este Ser, como ya hemos visto, es, para los zenistas, la "Nada" entendida como fuerza en la cual todas las cosas se resuelven, el "Absoluto que es también Relativo y el Relativo que es Absoluto", el "Uno que es Muchos y los Muchos que son Uno".

MEDITACION ZEN Y CRISTIANISMO

Llegados a este punto se presentan espontáneamente dos interrogantes: ¿Es posible conciliar la meditación zen con el cristianismo? ¿Qué puede aprender de ella un cristiano?

Tengo que confesar que, no obstante las lecturas hechas, antes de practicar el *zazen*, estaba un poco perplejo. ¿No podía ser un peligro? ¿Encontraría allí algo en contraste con mis convicciones? Estos terrores se revelaron más tarde sin fundamento.

El *dojo* no tiene nada que ver con un templo. La estatua de Buda no tiene connotaciones religiosas. En el budismo tradicional y sobre todo en el zen no hay divinidades. "Si encontrais al Buda, matadlo, si encontrais las escrituras, quemadlas". Estas máximas paradójicas quieren significar que todo es relativo. Se honra a Buda, se le representa, se le recuerda como ejemplo para la imitación a fin de llegar a la iluminación.

Es un iluminado (*budha*) que nos manifiesta el camino; jamás puede transformarse en un fin. Es verdad que la mayoría

² Para un análisis sobre los orígenes y desarrollo del F. A. S. ver Gerald Cooke, "Traditional Buddhist Sects and Modernization in Japan" en *Japanese Journal of Religion Studies*, Tokyo, 1, N° 4, p. 288-308.

de los budistas y especialmente el pueblo, le veneran como "objeto de culto", prácticamente como un dios, pero esta es una desviación que puede ser aceptada por algunas sectas pero jamás por el zen. Por eso no existen actos de culto. En el zen no hay plegarias, ni hay una liturgia. Ciertamente todo parece desarrollarse según un rito religioso (el tañido del gong, el incienso, la recitación de textos sagrados), pero se trata de formalidades que señalan o acompañan el desarrollo de las distintas etapas de la meditación. El texto sagrado tiene un sentido distinto del cristiano: no existiendo un dios, falta en el budismo una inspiración verdadera.

Tampoco la técnica puede presentar obstáculos para un cristiano. La posición de loto, la respiración lenta, el control del pensamiento, la concentración sobre el *koan*, son todos elementos perfectamente indiferentes desde un punto de vista religioso. No he experimentado ningún malestar espiritual en aceptarlos (con salvedad de su dificultad intrínseca); ni siquiera encontré la reverencia a Buda y la que hacíamos entre nosotros, en contraste con principios cristianos.

Queda, sin embargo, un hecho muy evidente: la técnica de la meditación, los textos, los fines propuestos, todo se desarrolla en el transfondo y en la perspectiva del budismo tradicional. Junto a algunos aspectos positivos evidentes (el autocontrol, el llamado a la austeridad, el descubrimiento del verdadero yo), hay en el budismo otros que están en contraste con la doctrina cristiana: la autorrealización, el rechazo de la creación, de un dios personal, de la gracia. Es verdad que en los intercambios de impresiones personales se ofrece la máxima libertad de expresar el pensamiento propio, pero quien no tiene una buena preparación puede sentirse fascinado por los elementos positivos hasta aceptar toda una cosmovisión contraria al cristianismo.

Entre los participantes (y también en otros lugares de Japón) encontré algunos cristianos pasados de la religión en que habían nacido, no conocida y no asimilada, al budismo. Nunca habían hecho una meditación o un retiro; nunca habían leído en profundidad el Evangelio y habían quedado impactados por el clima de sincera y profunda espiritualidad de los encuentros zen. Se debe también reconocer una cierta fascinación del budismo por su confianza en el hombre, el rechazo de todos los dogmas, y de cualquier concepto de Dios, el acento puesto en el instante presente y el llamado a la espontaneidad.

Pienso por eso que es necesaria una seria preparación para los cristianos que quieran participar de estos encuentros. Es la condición previa de cada diálogo interreligioso e intercultural. Sólo quien está "instalado", quien ha intentado asimilar, con un esfuerzo constante y sincero, los valores de su religión y de su cultura saldrá enriquecido de los encuentros con los adeptos de otras creencias.

En esa perspectiva, tres han sido los frutos positivos más importantes que yo he sacado:

1. En una época en que muchos cristianos ponen en crisis la vida contemplativa y el valor de la meditación para exaltar la acción apostólica directa y el compromiso social, el contacto con las formas contemplativas orientales ofrece motivo de seria reflexión. Es una invitación para redescubrir la riqueza de la tradición cristiana y la perenne actualidad de la meditación como condición indispensable para cada auténtica experiencia religiosa.

2. En segundo lugar, el zen estimula a los cristianos a practicar más decididamente la oración pasiva y a valorar más la contemplación y la mística. Los argumentos que presenta son universalmente válidos. A través del silencio de la razón, la palabra de Dios llega al hombre.

3. Por fin hay un llamado para una mejor integración del cuerpo en el acto de la meditación. El hombre tiene que disponerse utilizando todas sus facultades y todos los elementos de que está compuesto. La respiración tiene una importancia fundamental, como también la posición del cuerpo. Al respecto, uno podrá no atarse a un esquema y conservar una cierta libertad, pero se deberá adoptar, en general, una posición que sea estímulo para una interior generosidad.

Es muy interesante ver como en algunas publicaciones católicas estos elementos han sido asimilados e insertados en el contexto tradicional cristiano renovándolo notablemente.

Algunos cristianos han ido más lejos y han adoptado las técnicas de la meditación zen en una forma integral. En Japón, el jesuita Hugo Lasalle dirige dos *zendo* y ha escrito diversos libros sobre la posibilidad y la conveniencia de una cristianización del zen. El se conecta a la teología negativa, a los místicos cristianos, a la presencia de Dios en el hombre, a Cristo "forma" de la vida cristiana y a algunos elementos de la meditación igna-

ciana con la aplicación de los sentidos y la contemplación.³ En mis conversaciones con maestros del zen japonés volví varias veces sobre este tema. Ellos conocen y admirán la obra del P. Lasalle porque se desarrolla en el nivel experimental y es una tentativa para conocer el zen no en los libros sino a través de la vida. Los encontré, sin embargo, escépticos sobre las posibilidades de un zen cristiano. La perspectiva budista, observaban, es demasiado distinta de la cristiana. Cuando dije al *rosbi* Kabori que el P. Lasalle había recibido de su maestro zen el reconocimiento de haber llegado al *satori* y que, al mismo tiempo, permanecía perfectamente cristiano, más aún, misionero, él sacudió la cabeza y observó: "un verdadero *satori* se realiza sólo en la identidad perfecta de sujeto y objeto. No hay más supervivencia de nuestra personalidad como de la de Dios".

Se pueden ciertamente encontrar puntos de acercamiento. Cuando he preguntado a Masao Abe si pensaba de veras que el hombre tenía que salvarse sólo simplemente por sus esfuerzos, respondió: "la autorrealización del hombre es el irrumpir en nuestra conciencia ordinaria (yo experimental) de la fuerza divina que está en nosotros y que constituye nuestra verdadera naturaleza. La meditación intenta crear las condiciones más oportunas para la muerte de nuestro egoísmo y hacer aflorar el Yo divino". En esa misma perspectiva, también la pérdida absoluta de nuestra personalidad se explica como una transformación según el clásico esquema: yo (egoístico), no yo (a través de la ascesis); luego Yo (divino).

Permanece, sin embargo, siempre el absoluto rechazo de la doctrina de la creación y de cualquier posición dualista. En el momento de su éxtasis místico, un cristiano no puede renunciar a su idea de Dios fundamentada en las enseñanzas de la Biblia y de la Iglesia, y todo esto está en contraste con la iluminación budista entendida en su absoluta "desnudez".

Es mejor, pues, no hablar de un "zen cristiano", aunque pueda ser útil adoptar algunos elementos técnicos externos del zen.

³ Cf. E. Lasalle, *Zen Weg zur Erlechtung*, Viena, 1960 (trad. española, Bilbao, 1975); *Zen - Meditation fur Christien*, Weilhem - Oberbayern, 1969; *Zen Buddhismus*, Köhn, 1966 (trad. española, Bilbao, 1974); "L'expérience de Dieu dans le Zen et la responsabilité des moines dans la société actuelle" en *Nouveaux Rythmes du monde*, t. 2, N° 3-4, 1974, pp. 350-360.

LA DIFUSION DEL ZEN EN OCCIDENTE

En Kyoto encontré algunos americanos y europeos que se proponían practicar y profundizar la meditación zen en Occidente. Este hecho ha llamado mi atención y quise investigar los motivos de la difusión del zen en Occidente.

He encontrado que los maestros japoneses zen son muy prudentes al respecto. Reconocen que, por mérito de Suzuki, se realizó de 1950 a 1960, sobre todo en los Estados Unidos, un boom del zen. Denuncian, sin embargo, abiertamente, la instrumentalización hecha por la anticultura que secularizó totalmente un movimiento esencialmente religioso, por la sociedad de consumo que transformó al zen en un nuevo artículo comercial, mientras los *hippies* cambiaron la espontaneidad zen en licencia.

Ellos piensan que los centros auténticos del zen en Occidente son muy pocos y esto también debido al hecho de que faltan *roshis* japoneses y experimentados dispuestos a vivir en el extranjero por largo tiempo. Recuerdan igualmente el carácter elitista del zen y las dificultades que pueden encontrar los occidentales, y más todavía, los cristianos, para una exacta comprensión del mismo.

En el extremo opuesto se ponen aquellos occidentales que adhirieron formalmente al zen. Según ellos los Estados Unidos y algunos países de Europa son un terreno privilegiado y muy bien dispuesto dada la crisis actual, para una difusión en gran escala del zen. El cristianismo habría agotado su misión. Decenas de millares de americanos (un amigo me hablaba de 40.000 personas) practican todos los días la meditación según la técnica zen. ¿Pero de qué especie de zen se trata? ¿No es, acaso, el que despierta las difidencias de los *roshis* más serios? Se debe reconocer que el zen, por los motivos que ya hemos visto, puede ejercer una cierta fascinación sobre los occidentales en búsqueda de valores que les ayuden a superar la desorientación actual, pero es en Japón y será en Occidente, un movimiento para una élite.

En su patria de origen se encuentra ahora en una grave crisis. Lo reconocen budistas y cristianos. El profesor Koji Sato, habla de una "disminución dramática" del número de los

novicios en los monasterios tradicionales. Un llamado más fuerte y consistente sobre las masas y sobre un buen número de intelectuales la tiene, por el contrario, el Amidismo.

Algunos exponentes más tradicionalistas ven la expansión del zen en Occidente con un cierto temor; otros por el contrario, con esperanza. Suzuki pensaba que el zen se habría enriquecido con nuevos aportes occidentales y habría dado más vida a Japón. Es posible que esto acontezca pero la renovación del zen se realizará sólo sobre la base de aquella intensa espiritualidad que lo caracterizó en el pasado, lejos de muchas falsificaciones actuales.

El Instituto Zen de Masao Abe es un óptimo ejemplo de modernización por la sensibilidad hacia los problemas de la convivencia mundial, sin disminuir en nada la exigencia contemplativa. En Inglaterra, C. Humphreys intenta integrar en el zen también la razón, por lo menos para los que empiezan, como medio para llegar al silencio interior.

El *rosbi* Taizen Deshimaru, único representante en Europa de la secta Soto, con sede en París, se propone liberar al zen de toda identificación con el budismo. "El zen, afirma, no es filosofía, no es psicología, no es doctrina. Está más allá de las filosofías, de los conceptos, de las formas. Tiende sólo a desarrollar la presencia a sí mismos en la perfección del instante".⁴

Según una perspectiva cristiana, el P. Lasalle en sus centros de meditación da lugar a la oración explícita y a un diálogo con Cristo, considerándolo no sólo como forma y vida del cristiano, sino también como el Dios que trasciende infinitamente al hombre. Desde diciembre de 1975 F. A. Viallet en el *zendo* de Frankfort, en Alemania Occidental, está realizando uno de los experimentos más serios de adaptación al Occidente y al cristianismo.⁵

Estamos sólo en los comienzos de la renovación del zen y de su diálogo con los cristianos. Estos no pueden desinteresarse de la secta budista que influyó más ampliamente sobre Occi-

⁴ Taisen Deshimaru, "Paroles d'un moine zen", *La vie spirituelle*, N° 592, 1972, pp. 658-662; Id. *Za-Zen, la pratique du zen*, París, 1974.

⁵ F. A. Viallet: *Zen, la otra vertiente*, Desclée, Bilbao 1973; Id. "Dialogues avec de maîtres zen" en *La vie spirituelle*, N° 594, 1973, pp. 118-127.

dente. Podrán recibir y también dar. De este intercambio no saldrá sólo el enriquecimiento de dos religiones. El aumento o perfeccionamiento de la meditación será para ventaja de todos. Como escribió Dogen: "Cuando una sola persona practica el *zazen* es todo el mundo quien lo practica y se transforma".⁶

⁶ Para el desarrollo de estos temas remitimos a otros artículos nuestros: "El diálogo entre budistas y cristianos" en *Criterio*, Buenos Aires N° 1750, 1976, pp. 582-590; "Critical points of the buddhist-christian dialogue" en *Japanese Religions*, Kyoto, 1976, pp.62-71; "Cattolici e buddhisti zen nel Giappone attuale" en *Studium*, Roma, 1977, N° 4, pp. 513-522.