

Enomiya - Lassalle

Zen,
un camino
hacia la propia
identidad

4.ª EDICION



Ediciones Mensajero

**Versión española por Oscar Vinuezá de la obra alemana titulada:
ZEN WEG ZUR ERLEUCHTUNG. Ed. Herder Wien-FREI-
BURG-BASEL.**

© Ed. Herder Wien - FREIBURG - BASEL.
© Ediciones Mensajero, S.A. - Sancho de Azpeitia, 2
48014 BILBAO
Aptdo. 73 - 48080 BILBAO
ISBN: 84-271-0913-X
Depósito legal: BU - 287 — 1991
Printed in Spain
Imprenta Aldecoa

I N T R O D U C C I O N

La vida moderna está mecanizada. Intranquilidad es la consecuencia, incluso la intranquilidad espiritual. Se ha criticado a los tiempos pasados de haber sido acientíficos. Actualmente se ha compensado felizmente esta deficiencia. Pero con el cambio no sólo hemos ganado, sino que hemos perdido también: nos hace falta la paz espiritual que el hombre necesita hoy más que nunca. Si el hombre no encuentra paz, será siempre infeliz a pesar de sus adquisiciones técnicas. No únicamente eso, padece también su salud corporal: las neurosis y molestias síquicas hacen difícil la vida.

Por ello se buscan medios que ayuden a combatir esta continua intranquilidad. Se busca tan desesperadamente, que se puede decir que pedimos a gritos la tranquilidad. Buscamos distraernos y relajarnos, queremos divertirnos. Los medios que se nos ofrecen, ante todo el cine, la radio, la televisión, no tranquilizan sin embargo al hombre. Solamente le empujan de una intranquilidad en otra.

Así pues, el hombre occidental, una vez que ha comunicado al hombre oriental sus adquisiciones en la ciencia y en la técnica, se vuelve al Oriente, buscando también él ayuda. Ha oído que en Oriente existen métodos para llegar interiormente a la paz, que no se conocen en Occidente. Pero como esos métodos están integrados en las religiones, muchos europeos se hicieron budistas, si bien es cierto que antes se habían ya distanciado del cristianismo. Otros que permanecían fieles a sus formas heredadas de vida cristiana, sostenían la opinión extrema contraria: «Nosotros poseemos la Verdad absoluta en la Fe, revelada por Dios. No necesitamos, por tanto, nada de las otras religiones, puesto que no podemos aceptar sus doctrinas». Pero ellos sienten también el influjo de los tiempos modernos. No dudan en lo mínimo de su Fe, sin embargo comprueban una y otra vez, cuán difícil es encontrar aquella paz interior, que hoy es indispensable también para poder vivir cabalmente su Fe y para llegar a ser felices en ella. Sienten cuán difícil es recogerse interiormente y llevar una vida intensa de oración.

Esto vale no sólo para el hombre de la calle. Incluso en los claustros se deja percibir este fenómeno. Ningún hombre puede sustraerse totalmente al influjo de su tiempo, ni a las formas externas de la vida ni de las corrientes espirituales. Por esto también los hombres que se mantienen en su fe y en las tradiciones religiosas, comienzan a buscar caminos para hacer frente, de mejor manera, a la intranquilidad de nuestros tiempos. Ellos tratan sólo y únicamente de superar las dificultades naturales con medios naturales. Buscan métodos psicológicos para superar los impedimentos que ha

acumulado la vida moderna. Buscan métodos que les ayuden a conseguir una vida de oración y en general, a llevar una vida religiosa, a pesar de la técnica y de la intranquilidad cotidiana. Nadie puede razonablemente reprocharles este esfuerzo.

Ahora bien, tales métodos han ocupado un sitio más destacado en las religiones orientales que en el Cristianismo. De aquí que se haya procurado siempre hacer evolucionar más esos métodos y que actualmente todavía se los practique. Por eso no es de admirar que en la actualidad tanto hombres secularizados traten, por razones psicológicas, de encontrar allí nuevas sugerencias, como también cristianos, por razones religiosas.

Uno de esos métodos es la Meditación del Zen. Desde hace muchos años me ocupo con el Zen en Japón. Ante todo, no quería yo tanto ganar algún provecho para mi vida religiosa, a través del método del Zen, cuanto más bien aprender a conocer mejor al pueblo japonés, para poderme acomodar mejor —como misionero— a su manera de ser. Mientras más me ocupaba en el Zen, reconocía yo más claramente el influjo profundo del Zen en el pensamiento japonés.

Pero como no se puede entender el Zen únicamente a través de un estudio teórico, lo he practicado también y he participado en las Meditaciones del Zen. Así llegó a ser el Zen una gran ayuda para mi propia vida religiosa. Mientras más tiempo me ocupaba en él, me convencía cada vez más de que el Zen —rectamente practicado— puede ser de gran utilidad para la vida religiosa de cualquier hombre, sea cual fuere su confesión.

Para hacer el método accesible a otros, y mostrarles un camino de cómo llegar a una profunda paz interior, a pesar de toda la intranquilidad de la vida moderna, publico mis experiencias e impresiones. Por otro lado, el influjo del Zen en la mentalidad japonesa es tan grande, que se le puede llamar con derecho, la clave para la intelección del alma japonesa. Espero así hacer también una contribución humilde para un mayor y más profundo entendimiento del Oriente.

LA ILUMINACION

Me hice inscribir para los Ejercicios del Zen. Estos tenían lugar en Hosshinji, un monasterio dedicado al Zen, en el mar japonés. En los ejercicios tomaban parte laicos y también bonzos. (Bonzos se llaman los sacerdotes budistas). El curso duraba siete días enteros. Nos levantábamos a las tres de la mañana y terminábamos a las nueve de la noche. En las horas restantes teníamos tiempo para el descanso nocturno, si bien había quien aprovechaba todavía una parte de esas horas para hacer libremente «Zazen» afuera, en el jardín.

El primer estadio

¿Qué es pues el Zazen? Zazen significa «sentarse a lo Zen»: es la Meditación del Zen que debe conducir, a través de tres etapas, a la Iluminación. La Iluminación se llama en japonés «Satori», es decir,

«entender», o también «Kenscho», «Visión del ser». Si se trata de definir el Satori o Kenscho, es decir, la Iluminación, en el mejor de los casos se llegaría sólo a una interpretación de ella. Se llamaría definición en el sentido de que la Iluminación es concebida y entendida con conceptos que no son conocidos y corrientes. La Iluminación es, sin embargo en esencia, una experiencia interior que no se puede expresar unívocamente en conceptos o palabras. Por eso no quiero yo intentar dar una definición propia, sino describir simplemente las Meditaciones del Zen.

Nos despertaban a las tres de la mañana. Se comenzaba con una corta oración de la mañana a la que seguían ejercicios libres. A continuación íbamos a la sala destinada para el Zazen. Tenía once metros de largo y cinco y medio de ancho. A lo largo de las paredes estaba levantado el piso a una altura de sesenta centímetros, formando una tarima de un metro y medio de ancho. Únicamente las entradas habían sido dejadas libres. Sobre la parte levantada, estaban colocadas esteras de paja, «Tatamis», como las que se usan ordinariamente en las habitaciones japonesas. El piso era de una clase tal de pavimento que se podía andar sobre él sin causar ruido. El hall era mantenido siempre a media luz: a lo largo del día las ventanas japonesas de papel, y por las noches, la luz eléctrica opacada causaban el efecto requerido.

Cada uno tenía en este hall su puesto definido. Con el rostro vuelto hacia la pared, nos poníamos en cuclillas sobre una almohada —como seis u ocho centímetros de gruesa— que yacía sobre la estera de paja. Las piernas no descansaban sobre la almohada sino sobre la estera de paja, colocada debajo.

Podíamos reposar suavemente tobillos y rodillas, porque extendíamos una manta debajo de la almohada y colocábamos encima los pies. Las piernas están cruzadas de tal manera que el pie derecho descansaba sobre el muslo izquierdo, y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Quien no podía hacer esto, podía contentarse colocando el pie derecho sobre el muslo izquierdo y haciendo descansar el pie izquierdo sobre la estera de paja o sobre la manta.

Esta postura es para los principiantes muy difícil y dolorosa. Incluso después de años de ejercicio duelen las articulaciones cuando se ha prolongado la meditación varios días.

Nosotros estábamos, pues, sentados con las piernas cruzadas y debíamos mantener perfectamente erguida la parte superior del cuerpo, la cabeza un poco inclinada hacia adelante, la quijada estirada de tal manera que la punta de la nariz quedaba vertical sobre el ombligo. Manteníamos los ojos abiertos que miraban —como un metro hacia adelante— hacia la estera o la pared —si alguien estaba de cuclillas inmediatamente delante de la pared.—

Comenzaba la meditación. Aspirábamos profundamente varias veces y espirábamos lentamente. A continuación, movíamos la parte superior del cuerpo algunas veces de izquierda a derecha y volvíamos a la postura de descanso. Desde ese momento no podíamos movernos ya hasta el fin de la meditación. Esta postura del cuerpo es esencial para el camino de la Iluminación.

La meditación duraba ordinariamente cuarenta minutos. Entonces nos levantábamos y dábamos tres

vueltas a paso lento dentro de la sala del Zazen. Manteníamos las manos juntas frente al pecho.

En otros monasterios se hace este paseo dentro de la sala del Zazen tan lentamente, que casi no se puede percibir el movimiento. Pero en todo caso, se debe guardar en el paseo la actitud interior del Zen, puesto que el paseo no es una interrupción sino una continuación del Zen en una forma distinta.

A continuación seguía una pausa como de diez minutos, pero nosotros nos manteníamos en estricto silencio cerca de la sala. Un compañero se había manchado con un poco de polvo de la pared. Yo no podía, sin embargo, hacerle el favor de sacudirle el polvo, simplemente porque no está permitido preocuparse de nada ni de nadie.

Después de la pausa comenzaba la siguiente sesión. Y así sucesivamente a lo largo del día. Por lo demás, el tiempo que se concedía a las comidas y al descanso necesario, era sumamente amplio. Naturalmente tomábamos las comidas en la sala del Zazen y por supuesto en la misma postura en la que meditábamos. En cierto modo, debíamos practicar el Zazen todo el día.

Ahora bien, ¿cuál es la actitud espiritual del Zazen? Es más difícil que la postura corporal, porque se trata de dirigir los pensamientos y no simplemente «dormitar». Al recién iniciado, parece esto carente de sentido e imposible: ¿cómo se puede permanecer en un estado de vigilia sin pensar en algo? Puesto que es muy difícil lograrlo directamente, existen diversas formas de ayudarse. Así, por ejemplo, se puede contar el número de respiraciones de uno a diez, y volver a repetirlo siempre desde el principio.

Se puede también hacer un ejercicio de concentración en el llamado «Kôan». Este consiste ordinariamente en una corta narración, tomada de la vida de algún bonzo famoso, que quiere expresar una profunda sabiduría en forma paradójica: cuando se oye o se lee el Kôan, parece que éste no tiene ningún sentido. Se trata de un enigma que no puede ser solucionado por el pensamiento lógico. Pasando por encima de este pensamiento, hay que llegar a la intuición. Mientras más se detiene uno a reflexionar en él, más insoluble se hace el enigma. De manera pintoresca ha expresado esto un bonzo: hay que masticar el Kôan una y otra vez, hasta que caiga de por sí el diente con el cual se ha masticado. Existe incluso una propia colección de tales Kôan, a la que se ha llamado significativamente «Paso sin puerta». Es suficiente haber solucionado «un» Kôan. Si se ha solucionado realmente uno solo, se han solucionado todos, se ha llegado a la meta. El Kôan llega así a ser supérfluo. Como ejemplo, baste aquí el primer Kôan de la colección antes mencionada. Es como sigue:

«Al Maestro Chao-chou (778-897: vivió en China) preguntó una vez un monje, si la naturaleza de Buda puede o no estar en un perrito. Chao-chou habló: «Wu», es decir «Nada». Esto es el Kôan. ¿Posee el perro la naturaleza de Buda o no? El enigma parece insoluble y, sin embargo, está solucionado con esta respuesta, que literalmente dice «nada» (1).

No es fácil detener la actividad del entendimiento, pero se puede procurararlo. Igualmente se puede lograr

(1) HEINRICH DUMOULIN, *El Paso sin puerta*, Tokyo 1953 p. 8 ss.

el no quedarse pendiente de ningún pensamiento, y por supuesto, de ningún sentimiento que de repente sobreviene. Nosotros teníamos que eliminar en primer lugar todos los pensamientos en los que interviene el Yo. Tienen que cesar todas las preocupaciones, deseos y planes, buenos o malos, ambición, envidia o miedo. Nos animaban una y otra vez, a conservar la correcta actitud espiritual, con las mismas palabras: «El propio Yo debe morir. Quien muere totalmente resucitará totalmente —quien muere solamente a medias, resucitará solamente a medias—. No existe en el mundo nada que sea más pequeño que el propio diminuto Yo».

Otros pensamientos: Todas las cosas, incluso las más pequeñas gotas de agua o el más corto instante de tiempo, son idénticos con el Todo. Nosotros lo sabemos teóricamente. Por ello, esta verdad es para nosotros como un pastel de arroz que está pintado en un papel y que no tiene ningún sabor. En la Iluminación vivimos esta verdad. Ella nos da una gran seguridad y una felicidad insospechada. El hombre que no tiene la Iluminación está encogido en su propio (empírico) Yo. Este Yo que el hombre cree su ser auténtico, es solamente algo temporal, no es su propio ser. No ha llegado todavía en absoluto a contemplar su propio Yo o su propio ser. Hay que salir de ese supuesto Yo, salir de esa conciencia del Yo. Únicamente entonces puede el hombre aceptar su autenticidad, su ser, y llegar hasta la auténtica verdad. Y para alcanzar este punto, el espíritu debe vaciarse. Por ello, el estado de vaciedad del espíritu no es dormir o dormir con los ojos abiertos.

Pronto me di cuenta que antes de la meditación no se daba ningún tema o materia para la reflexión. Incluso los consejos, que cité arriba, son solamente palabras de aliento. Por lo tanto el término «meditación» no hay que entenderlo en el sentido corriente.

Cuando, a pesar de todo, persisten los pensamientos hay que dejarlos simplemente de lado. Esto no se logrará siempre enseguida, pero no se lo debe tomar tan trágicamente. No debe uno irritarse a causa de los pensamientos de los cuales no se es posible liberarse, puesto que en este caso, quedaría uno atado a ese enojo y esto es más dañoso todavía. De todas maneras hay que abandonar las formas dialécticas del pensamiento y las consecuencias lógicas, porque ellas constituyen el mayor impedimento para la Iluminación.

La postura prescrita del cuerpo debe facilitar esta disposición espiritual. Se puede decir incluso, que sólo por medio de esa postura corporal será posible el «vaciamiento» del espíritu.

Se dice que la postura influye de tal manera en la circulación que se estimula la actividad de los «nervios de la inconsciencia». Se puede objetar esta formulación, pero la eficacia es realmente comprobable. Es precisamente típico de las religiones orientales la destreza con que aprovechan el influjo del cuerpo sobre el espíritu.

Pero volvamos a la sala del Zazen. Durante las sesiones éramos permanentemente vigilados. Un bonzo daba vueltas alrededor de la sala. Corregía nuestras posturas y daba las instrucciones necesarias, pero sobre todo, nos estimulaba una y más veces, durante la meditación, con reprensiones y golpes de su bastón. Momentáneamente dolía el golpe, pero no causa

heridas porque el bastón es plano en su borde anterior. Los golpes caían sobre los hombros. Ya a la madrugada, justo al comienzo de la primera meditación, recibía cada uno un vigoroso golpe. Si el bonzo lo tenía a bien, continuaba repartiendo más golpes a todos o a sólo algunos. Podíamos también solicitarlo: la señal para ello era juntar las manos sobre el pecho. El bonzo venía por detrás tan suavemente, que a pesar del silencio que reinaba en el sitio, apenas era posible oírlo.

En alguna ocasión ocurrió que alguno dormitara. Esto puede suceder, tratándose de un ejercicio especialmente costoso como éste. Entonces le sobrevénía una verdadera tormenta de golpes y reprensiones. Con todo, sería completamente falso creer que esto sucede por indignación o mala voluntad. Se trata, más bien, de pura benevolencia. Uno queda tanto más agradecido, cuanto más golpes recibe. Quien no entiende esto, debe más bien desde un principio decidirse a no tomar parte en las meditaciones. Para el no iniciado, es incomprensible que durante todos los ejercicios no se pronuncie ni una sola palabra amigable.

A continuación viene el «Dokusan», es decir, «el caminar solo», a saber hacia el Roschi, el Maestro, para ser guiado por él. Esto es muy importante en esta clase de ejercicios. La dirección espiritual debe prevenir al ejercitante de tomar caminos equivocados. El debe guiar para que se manifieste la Iluminación cuando ésta esté suficientemente madura. La práctica del Dokusan es muy antigua en el Zen.

También yo fui al maestro, quien espera a su discípulo. Un largo corredor conducía desde la sala

del Zazen hacia un determinado cuarto, destinado para este fin. Al toque de una campana, entré en el aposento. El Roschi estaba sentado sobre un gran almohadón y sostenía un bastón en la mano. Le saludé en la forma acostumbrada y me puse en cuclillas inmediatamente delante de él, como a unos veinte centímetros del lado anterior del almohadón, en donde estaba sentado el Roschi.

El alumno debe, en cierto modo, «introducirse» en el maestro. Debe estar lo suficientemente cercano para que el maestro, oportunamente, le pueda dar un golpe o gritar, de tal manera que el alumno, sobreecogido, se estremezca. Se puede objetar que éste sea un método bárbaro, pero esto también tiene una gran importancia.

El maestro debe guiar al alumno no solamente con palabras, sino también despertar la Iluminación, lo cual es más difícil. Por medio de esfuerzos intelectuales no se alcanza, sin embargo, la Iluminación, que es una intuición. El maestro percibe inmediatamente cuándo el alumno está maduro para la Iluminación. Si cree él que ha llegado el momento oportuno, propina al alumno un golpe o le grita: quiere liberarlo de su obscuridad. En el interior del alumno se enciende una luz, como cuando se saca una chispa de una piedra. Sin la ayuda del maestro, no llegaría el alumno jamás, o muy tarde, a la Iluminación.

Cuando al final del ejercicio pregunté al Roschi, qué me aconsejaba para el futuro, me dijo que yo debía practicar el Zazen de veinte a treinta minutos, todos los días por la mañana y por la noche, siempre que me lo permitieran mis obligaciones. y repetir

oportunamente los Ejercicios. Para alcanzar la Iluminación, es necesario practicar el Zen también fuera de los Ejercicios.

Esos fueron mis primeros Ejercicios de Zazen en Hosshinji. Lo que he descrito aquí sobre el sentarse con las piernas cruzadas, el esfuerzo por lograr el vacío espiritual de la actividad del entendimiento y de la voluntad, comprende sólo el primer estadio en el camino de la Iluminación.

Pero este primer estadio tiene también muchos valores, aun cuando no se llegue a la Iluminación. Este primer estadio es practicado por los laicos, precisamente por esta razón: todavía hoy, existen muchos japoneses que toman parte en tales Ejercicios del Zen, año tras año. Verdaderamente no son ellos los peores de su pueblo. No es tampoco pequeño sacrificio el usar los pocos días de vacaciones para tales ejercicios, cuando otros se dedican a divertirse.

Se podría preguntar: ¿qué sentido tiene permanecer en cuclillas largas horas sin pensar en nada? Esto tiene su sentido, porque ya tiene un valor el liberarse por un par de días de todos los pensamientos egoístas del Yo. Tales ejercicios no entorpecen, como muchos piensan. Impulsan más bien, a emprender nuevas actividades.

Otra vez, había tomado yo parte en otro curso que estaba destinado solamente para laicos. Al final del curso estaban sentados todos juntos, muy cómodamente, en la ceremonia del té, llamado «zadankei», y expresaban sus impresiones. Allí estaba un redactor de una revista: él dijo que siempre regresaba a su trabajo espiritualmente renovado de los Ejercicios del Zen y que podía escribir mejor. Una pintora

recibía en los ejercicios nuevas inspiraciones artísticas, etc. Por tanto, el «vaciamiento» es realmente fructuoso.

Estos ejercicios producen efectos buenos, sobre todo en sentido moral-ascético, porque incluyen siempre el esfuerzo por liberarse de las pasiones desordenadas. El Yo debe morir. El «Muga», es decir, «el-no-Yo» es el tema que se repite siempre. Todos los sentimientos de angustia, de soberbia, de envidia, etc., deben morir con el Yo. Los ejercicios cristianos tienen también como finalidad el estirpar las malas inclinaciones; pero allí se procede de manera distinta: se reflexiona sobre las verdades de la Fe y se toman las correspondientes resoluciones. Entonces comienza la lucha contra los impedimentos, que se interponen en el camino para el cumplimiento de lo propuesto. En el Zazen, en cambio, no se reflexiona sino que se vacía en cierto modo el espíritu. Se desintegra por así decir, los impedimentos, lo desordenado en el hombre.

Ya en este primer estadio, aprende el hombre a dominarse a sí mismo, es decir, a gobernar sus malas pasiones. Es conocido el autodomínio de los japoneses. Por supuesto que esto les puede conducir a un fatalismo, pero, por otro lado, puede también ser una virtud natural valiosa. Esta propiedad caracterológica del pueblo japonés tiene una relación estrecha con el Zazen. Por ello, este primer estadio en el camino hacia la Iluminación posee una propia valoración, independientemente de la posibilidad de llegar al segundo y tercer estadio.

En la antigüedad fue practicado por los Samurai (los caballeros) para conseguir la impassibilidad frente

a la vida y la muerte. Se decía que la vida y la muerte eran una sola cosa. Hasta la finalización de la segunda guerra mundial fue practicado por los militares japoneses con el mismo fin. Pensemos solamente en los pilotos suicidas que se lanzaban sobre barcos o aviones enemigos, lo que significaba la muerte cierta.

Quien reflexiona sobre tales consecuencias del Zazen, tiene presente tal vez los métodos curativos de las modernas tendencias psicoanalíticas. ¿Se cree en Japón en la eficacia del Zen, como medio curativo en este sentido? A primera vista, parece que sobre todo los métodos de autosugestión, en sus aplicaciones y consecuencias, no son totalmente diferentes de las Meditaciones del Zen. Pero los bonzos del Zen considerarían una profanación si se quisiera igualar sus Meditaciones a un método curativo.

¿Pero qué responden los médicos japoneses a esta pregunta? En forma extraña, parece también que los médicos japoneses no se interesan por el Zen, como método terapéutico. Esto maravilla tanto más cuanto que consta históricamente que el Zen ha obrado curaciones. El ejemplo clásico es el famoso bonzo Hakuin. En su juventud tuvo una grave inflamación pulmonar. De cara a la muerte, practicó con tenacidad de hierro el Zazen, sin ningún miramiento a su salud. Con ello se curó y llegó a los ochenta años de edad. Quizá encuentre el Zazen su puesto en la medicina japonesa, como método terapéutico, solo después de un rodeo, a través de la medicina europeo-americana.

El segundo estadio

En el primer estadio no se alcanza la Iluminación, no se sabe incluso en qué consiste. En el segundo estadio no se alcanza tampoco, pero se llega, por así decirlo, a descubrir sus huellas.

Existe una representación pintoresca del camino hacia la Iluminación: son diez cuadros en los cuales un campesino busca su buey. En el primer cuadro, se ve al campesino buscar aquí y allá, sin ningún orden. Este cuadro corresponde al primer estadio: no se tiene ninguna idea todavía de qué es propiamente la Iluminación. Todas las representaciones, que se elaboran sobre ella, son falsas e impiden que se la alcance.

Tengo que confesar que también a mí me aconteció lo mismo, a pesar de todo lo que yo había leído sobre el Zen y la Iluminación. En los ejercicios de Hosshinji, que he descrito arriba, no avancé hasta el segundo estadio. Yo había experimentado, sin embargo, que el Zazen ya en su primer estadio, trae como consecuencia un cierto estado de libertad. Lo mismo le ocurrirá a todo el que se somete a estos ejercicios, durante varios días, supuesto naturalmente, que los dolores en las articulaciones no sean tan grandes que hagan del Zazen una pura prueba de paciencia. Esto puede suceder, y sucederá así a la mayor parte de los principiantes, si antes no se hubieran ejercitado.

Alguna vez pregunté a los participantes en un curso para laicos, cuáles eran sus impresiones. Ellos comentaron únicamente: «Muy doloroso». Si los dolores permanecen dentro de un límite relativa-

mente soportable, la consecuencia global es muy beneficiosa. Pero con ello, no se sabe en qué consiste la Iluminación. Únicamente se sabe que hay que buscar, exactamente como el campesino, hasta que él ha encontrado las huellas del buey.

En el segundo estadio, se conducen las potencias espirituales todavía más pasivamente que en el primero. Puesto que una aclaración resulta sumamente difícil, voy primeramente a tratar de describir los síntomas que intervienen o pueden intervenir.

Quien ha practicado mucho tiempo el Zazen dentro del primer estadio, tendrá ciertamente, tarde o temprano, vivencias internas que hasta entonces no se habían presentado. Esto vale, por lo menos, tratándose de un hombre de normal constitución. En general, no se puede determinar cuándo irán a ocurrir esas experiencias. Depende de la frecuencia y de la dedicación con la cual se han hecho los Ejercicios del Zen o de cómo se los ha practicado privadamente. Muchas personas tienen esas experiencias ya en el primer curso. No son iguales en todos los casos, pero siempre son ellas algo nuevo. Por ejemplo, se ven figuras delante de los propios ojos. Cuando la persona en cuestión es budista, las figuras son quizá una Kannon (diosa de la misericordia) o Bodhisattvas.

Un bonzo budista —que todavía vive— me contó que antes de llegar a la Iluminación, y encontrándose todavía en la situación que he descrito, vio pasar delante de sí, en procesión, a todos los santos budistas. El fenómeno fue tan poderoso, que no podía librarse de él. Finalmente saltó dentro de un depósito de agua, pero la procesión continuó su camino. En general, las apariciones de santos se experimentan con agrado.

Pero las hay también de distintos tipos: por ejemplo, animales salvajes que le miran a uno amenazadoramente. Un bonzo, conocido mío, vio un gran ojo que le miraba embobado, y así otras muchas cosas parecidas. Sucede también que se oyen voces tan claramente, que uno involuntariamente mira en la dirección desde la cual parecen surgir las voces.

Hay también apariciones menos animadas. Me sucedió a mí sentirme atado, de alguna manera, al punto al cual miraba. Me parecía que delante de mis ojos pasaban sombras oscuras. Veía también manchas o rayas violetas que se dispersaban como en los juegos pirotécnicos. Esto se repetía muchas veces.

¿Cómo se puede explicar la intervención de tales apariciones? El bonzo que nos guiaba a los principiantes, aclaraba: puesto que en el Zazen retrocede paulatinamente la actividad normal del entendimiento, se libera con ello la subconciencia. De ella nacen las apariciones. Todos estos fenómenos se llaman Makyō, que significa algo así como «mundo de los espíritus». En realidad, no son espíritus, y tampoco se afirma esto. Por el contrario, se amonesta siempre que no hay que abandonarse a estos fenómenos, que no son la Iluminación, aun cuando son formas agradables. El que se abandona a ellas, no recibirá la Iluminación, mientras no se libere de ellas. Por lo demás, todos estos fenómenos desaparecen como vinieron, si uno no se preocupa de ellos, y sigue tratando de no pensar en nada.

Sin embargo, permanecen con frecuencia otros estados psicológicos, que no se ven sino que se sienten y que son más difíciles de describir. En todo caso, se trata de estados o de una situación que se diferencia

del primer estadio: ya no se trata de una actividad del entendimiento y voluntad, sino más bien de una experiencia pasiva. Por ello, se ha llamado también a este estado, éxtasis sicológico. La expresión es justificable según la fuerza con la cual se presente el fenómeno. Yo preferiría llamarlo, recogimiento profundo o inmersión. Se siente, de cuando en cuando, un estar apremiado hacia algo que no se conoce, hacia un desconocido —se podría decir, es un estar apremiado a salir de sí mismo. Y mientras más se activa la actitud interior de no pensar en nada, más fuerte se hace ese apremio.

Este segundo estadio no es tampoco la Iluminación, y por ello no se puede uno detener en él. Por otro lado es una señal de encontrarse en la pista correcta. El maestro del Zen se alegrará siempre de comprobar que su alumno ha entrado en el Makyo: entonces existe la perspectiva de que el alumno venga a la Iluminación. El alumno puede cobrar nuevos ánimos para seguir adelante, cualquiera que sea el sacrificio que ello pueda costar. Es el segundo cuadro en la colección arriba citada: el campesino descubre las huellas del buey.

El segundo estadio, considerado en sí mismo, es también de gran valor. En primer lugar, incluye en mayor grado todos los valores propios del primer estadio. Pero esto no es todo: las condiciones de este segundo estadio se prolongan un poco más en el Zen. No sucede, sin embargo, que entendimiento y voluntad queden como atados. Todo lo contrario, esas potencias están a nuestra disposición de tal forma, que no se impide el trabajo de oficio, sino más bien, se le estimula. Además queda una cierta paz en el

alma, parecida a la que deja una buena hora de oración, y se siente menos dependencia de cosas, de las cuales se creía no poder prescindir en otras ocasiones. El hombre interior se ha hecho más libre. No pierde tan fácilmente la serenidad pese a todas las contrariedades y reveses de fortuna. Frecuentemente nos repetimos que es irracional o inútil irritarse por alguna cosa determinada o cavilar sobre ella. Sin embargo, no nos liberamos de ese pensamiento, es como un film que no termina nunca, se querría detenerlo, pero no es posible. Esto se cambia totalmente con el Zazen, sobre todo en este estadio. Uno se admira de sí mismo y se pregunta quizá: ¿me he cambiado en otro hombre? Y si no es fácil tener éxito enseguida en una empresa tal, ahora existe la posibilidad de lograrlo más rápidamente que antes. Nuestros prójimos nos darán apenas, o casi nada, ocasión de irritarnos, y lo que no es menos importante, seremos hombres más agradables para los otros. Ya no somos tan irritables, ya no somos tan caprichosos o melancólicos o cualquier otra cosa que convierte a un hombre en una carga para los prójimos. Seremos más equilibrados y tratables. El Zen no es, pues, únicamente un solepsismo, sino que también tiene valores sociales.

Otro fruto del Zazen consiste en que uno puede concentrarse más fácilmente. Esto se nota ya en la lectura. De modo especial se deja sentir la bondad del método en la vida religiosa. Si uno se distraía antes en la oración vocal o litúrgica, se admira de haberse mejorado, de pronto, en este punto. Un sacerdote muy ocupado en la cura de almas o en la caridad, logrará, quizá por primera vez, rezar un salmo íntegro sin que pierda una sola palabra.

En resumen: el espíritu comienza a ganar la primacía sobre el cuerpo y sus impresiones sensibles. Pero esto no ocurre a través de un rodeo por el conocimiento y los propósitos de la voluntad, sino directamente y sin intermedios. Esta es, pues, la eficacia singular y sorpresiva de esta ascética. Como es natural, las resonancias son tanto más fuertes, cuanto más profundamente se haya permanecido en el Zazen, en el estado de la inmersión o de éxtasis.

Hay que nombrar también otra repercusión: en este estadio ocurre la unión con las potencias cósmicas. El hombre está como preparado para realizar cosas sobrehumanas. Estos fenómenos son suficientemente conocidos por el Yoga indio. Únicamente aparecen cuando se los pretende expresamente. En la actualidad se rechaza en el Zen la utilización de este estadio en dicho sentido. En tiempos más remotos parece haber florecido mucho. Por el contrario, Dôgen (1200-1253), el fundador de la secta Sôtô en Japón, defendió enteramente la causa del Zazen, como camino a la Iluminación. De vez en cuando, se encuentran también en Japón, por supuesto, algunos que utilizan tales poderes mágicos.

El tercer estadio

Como transición al tercer estadio, quisiera relatar una experiencia tenida un medio año después de los ejercicios del Zen, descrito al principio. Hice los ejercicios en Sôjiji, un gran monasterio del Zen cerca de Tokyo, esta vez en privado, bajo la dirección de un experimentado bonzo de 88 años de edad.

Era el tercer día de los ejercicios. Estaba abstraído en las palabras de Dôgen: «Shinjin daturaku», es decir «Alma y cuerpo se han retirado de mí», que me había dicho poco antes el maestro del Zen. De pronto me sentí como arrebatado en el aire. La respiración se me hizo muy profunda, y después de unas cuantas respiraciones, me sentí espiritualmente elevado a un estado muy intenso, en el cual reinaba un silencio absoluto. La transición hacia este estado no se realizó suavemente, sino más bien como con violencia. Pero cuando me encontré ya en ese estado, no volví a sentir ninguna violencia o desagrado alguno, aun cuando tampoco algún consuelo espiritual especial.

Durante la transición y también mientras duró ese estado, casi no sentí los dolores en las articulaciones, a pesar de que momentos antes habían sido muy fuertes. Tampoco sentí más el frío, a pesar de que era pleno noviembre y la sala del Zazen —con sus ventanas de papel— era siempre sensiblemente fría.

El tiempo pasaba más velozmente, y me daba cuenta que podía permanecer en ese estado tanto tiempo como yo quisiera. Era como la ascensión de una montaña: una vez que se ha llegado a la cima, se puede permanecer allí hasta que uno se decida a emprender el descenso. No era difícil pensar, pero, por decirlo así, suavemente y como de lejos.

En el mismo día tuve varias veces esta experiencia y también en los días siguientes. Pero se presentaba siempre sólo después de que yo había estado en cuclillas cuarenta y más minutos. Por otro lado no dependía de mi voluntad el entrar en este estado. Por lo contrario, me parecía más bien un impedimento el

esforzarme directamente en ello. Pero, como he dicho, una vez que llegaba a ese estado, era yo libre para quedarme en él tanto tiempo como yo quisiera. Me sucedía lo mismo que a alguno que tratara de empujar una bola pesada por un plano muy empujado, el cual, en la cima es una superficie perfectamente horizontal. Si no se tiene éxito en empujarla hasta arriba, la bola rueda siempre hacia abajo. Pero una vez que la bola se encuentra en la cima, no puede por sí sola rodar hacia atrás.

Cuando se lo relaté al maestro del Zen, pareció entender éste inmediatamente de qué se trataba. Me dijo que era señal de que se está practicando correctamente el Zen. Pero esto no era todavía la Iluminación. Se le podía haber llamado un éxtasis psicológico.

Ahora trataré de describir el tercer estadio. Se trata del estadio de la propia Iluminación, o de la «contemplación del ser». Es todavía mucho más difícil de describir que el segundo estadio. Propiamente no es posible describirlo, porque sólo puede entenderlo quien lo ha practicado personalmente. A pesar de todo, trataré de aproximarme lo más posible a la cuestión. Para describir la experiencia quiero usar palabras comunes y no determinadas expresiones técnicas usadas en la psicología. Después trataré de aclarar psicológicamente el fenómeno. Y al fin daré una interpretación lógica.

1.—Descripción del fenómeno:

Kôsen Imakita, un importante bonzo del tiempo Meiji, que había sido conducionista, describe de la siguiente manera esta vivencia: Una noche, cuando

yo me encontraba absorto en meditación, caí de repente en una situación curiosa. Estaba como muerto. Todo me parecía sin conexión. No existía ni un antes ni un después. El objeto de la meditación mía y yo mismo se habían desvanecido. Lo único que sentía era que mi interior estaba completamente unido y lleno de todo lo que existe arriba, abajo y en torno nuestro. Una ilimitada luz me iluminaba.

Después de un tiempo volví en mí como uno que ha resucitado de entre los muertos. Mi modo de ver, oír, hablar, mis movimientos y mis pensamientos eran totalmente distintos de lo que habían sido hasta entonces. Cuando a tientas traté de pensar en las verdades del mundo y de entender el sentido de lo incomprendible, entendí todo. Todo se me hizo claro y real. Sin quererlo comencé a levantar los brazos y a bailar, invadido por una alegría sin límites. Y de pronto grité: «Un millón de Sutras no son sino como las llamas de una vela delante del sol. Maravilloso, realmente maravilloso». A propósito de esto compuso Kôsen el siguiente poema:

«No nos habíamos visto desde hace tiempo,
Confucio.

¿A quién debo agradecer el que te haya encontrado
en un mundo como éste?

No, yo mismo me he introducido aquí» (2).

Las últimas palabras recuerdan el Dístico de
Novalis:

«Alguien tuvo éxito —levantó el velo de la diosa
de Sais— pero, ¿qué vio él?

(2) KOSEN IMAKITA, *Zenkai-Ichiran*. MINETARO YAMANAKA, *Zen to wa nanika* (¿Qué es el Zen?) Tokyo 1958, p. 41-42.

El vio —milagro de los milagros— él se vio a sí mismo».

Recuerdan también las palabras del Tercer Himno a la Noche:

«Mi espíritu liberado y recién nacido estaba suspendido sobre el paisaje».

¿Se puede calificar el estado de la Iluminación como el de un ser arrebatado a una región superior? El objeto con el cual antes se sentía unificado, ha desaparecido. Reinan completamente el vacío y el silencio. La corriente de la conciencia en sentido ordinario está interrumpida.

Acertadamente dijo Dôgen, cuando tuvo por vez primera esta experiencia: «Alma y cuerpo se han separado de mí»; a lo cual dijo su maestro con sentido profundo: «Tú has perdido tu alma y tu cuerpo». Esto es un éxtasis psicológico superior al del segundo estadio.

Si la aclaración que sigue es correcta, se puede llamar a este estadio un Enstasis como ya lo han hecho muchos autores. Existe una clara diferencia frente al primero y segundo estadios. Sobreviene repentinamente, le arranca a uno el sudor. Todas las contrariedades parecen haber desaparecido. No existe ninguna diferencia entre sí y no. A quien no lo ha vivido parece esto un sin-sentido. Es más, tiene que parecerle así. Pero quien lo ha vivido sabe lo que eso significa.

Si llamamos a este estado un ser arrojado dentro del vacío, puede parecer que ello significa una cierta falta de libertad. Es correcto que el ser arrojado es pasivo. También es exacto que en este estadio termina el pensar dialécticamente y la división de los con-

ceptos. Se puede decir también que termina totalmente el pensamiento en su sentido común.

Y sin embargo es una verdadera liberación del espíritu humano, una liberación del mundo de los sentidos, liberación del mundo de las nociones que se apoya en los sentidos. Prescindiendo de la relación a Dios, se puede aplicar a este estado lo que Thomas Merton dice en la «Ascensión hacia la verdad», acerca de la entrada en la Mística: «En este momento cae la conciencia de nuestro yo falso y cotidiano, como un vestido sucio y cargado de humedad y lodo. El yo más profundo, que yace demasiado profundamente para ser sometido a reflexión y análisis, se libera y hunde en el abismo de la libertad y paz divinas. No permanece ninguna alusión a lo que sucede dentro de nosotros y menos aún a lo que acaece a nuestro alrededor. Estamos muy profundamente debajo de la superficie en donde ocurre la reflexión» (3).

Estoy lejos de identificar la Iluminación con la unión mística en sentido sobrenatural. Pero hombres que tienen mucha experiencia en el Zen y que han llegado a la Iluminación me han dicho, que las palabras de Merton reproducen muy bien su propia vivencia.

Muchos que en Oriente habían tenido esta experiencia, han descrito sus incalculables valores. Es señalada como la liberación de toda angustia, como la ilustración perfecta y la mayor felicidad. En Japón naturalmente ha sido expresada esta experiencia más por medio de la poesía y de la pintura que por la descripción de estados anímicos.

(3) TOMAS MERTON, *Ascenso a la Verdad*, Einsiedeln-Zürich-Colonia 1952, 218.

Cuando pregunté a mi maestro de Zen, quien ya había tenido esta vivencia, dos o tres años después de sus primeros ejercicios, si uno mismo podía comprobar con seguridad si había llegado a la Iluminación, rió y contestó: «Naturalmente. Se ve cien veces más que antes.»

Por otro lado, encontramos que bonzos muy esclarecidos, cuyos nombres han pasado a la historia, a la pregunta qué es la Iluminación han respondido con paradojas, o de una manera tal que no se puede reconocer qué relación tiene la respuesta con la pregunta.

De un bonzo, Chü-chih (siglo noveno) se cuenta, que siempre, como respuesta, solamente levantaba en silencio el dedo. Otro bonzo, Chao-chou respondía: «El roble delante del jardín». Y todavía otro, Hakuin, daba una palmada, levantaba entonces una mano y preguntaba: «¿Oyes tú con la mano el aplauso?».

Incluso hoy, a la pregunta de qué es la Iluminación, no se recibe de los técnicos del Zen respuesta satisfactoria alguna. Las más de las veces son proverbios tradicionales, que no son una aclaración, sino más bien un rechazo a una aclaración. El que comienza se disgusta quizás por ello, pero cuando él mismo practica el Zazen y hace algunas experiencias, entiende que no se pueden descubrir estas experiencias, sobre todo la Iluminación, de tal suerte que lo pueda entender el no iniciado, y que por lo tanto las respuestas paradójicas quizá son las mejores.

Lo más fácil es juzgar la Iluminación por sus consecuencias. Pero antes de que hablemos de esas consecuencias, vamos a tratar de comprender lo que es la Iluminación, vista desde el lado psicológico.

2.—*Significación psicológica:*

Quisiera aquí hacer referencia a la excelente presentación que hace Louis Gardet en su libro «Experiencias místicas en tierras no cristianas», con el título de «Experiencias del propio yo». El habla allí del regreso de sí mismo hacia sí mismo. Lo que escribe allí se refiere principalmente al Raja-Yoga, pero vale también para el Zen, si es que es posible siquiera trabajar aquí con la terminología de los psicólogos. La experiencia de ese Yoga es la misma que la del Zen.

Allí se dice: «No tengo la intención de hablar aquí acerca del conocimiento racional del yo psicológico y moral. No se trata de que el hombre someta sus actos o estados conscientes a una meditación, a una meditación que por naturaleza pretende expresarse en pensamientos. Adscribámosle el más alto grado de intensividad. Avanzará hacia un pronunciado dominio del Yo y enriquecerá sus actos tanto en su visión intuitiva como en su comprensión racional.

Aunque la meditación proceda en el sentido de un análisis intelectual o en una intensificación de los estados de sentimiento, permanece siempre en la línea de los actos del entendimiento y de la voluntad —y de los sentidos y de la imaginación—. Si el fin pretendido es un estado de ánimo profundo, el acto que allí se origine puede pasar incluso desapercibido, el sujeto puede tener la impresión de que ha llegado al punto central de su yo. En realidad todo permanece en el plano de la experiencia intelectual, lo cual indica que un sustrato esencial, que está en la raíz de los

actos y del cual éstos nacen, no se ha entregado todavía.

Pero se trata de algo distinto. No se trata ya de un descenso a las capas más interiores de la subjetividad. Por el contrario, se trata de salir de una subjetividad sentida como tal, hacia un absoluto, cuya señal es ella. El mirar dentro de sí, la introspección, es un conocimiento humano normal, tan normal como la contemplación del mundo exterior. Un volverse radical de sí mismo hacia sí mismo, se mueve precisamente en sentido contrario a la forma acostumbrada de conocimiento entre los hombres. Sólo que comienza más allá de los estados sensibles de la conciencia tanto psicológica como moral.

Según la concepción de los grandes experimentadores del yo... comienza este nuevo camino, después que se ha salido de los actos acostumbrados del yo experimental y se los ha dejado detrás de sí. Quizás el hombre que está dentro de la tradición grecorromana y del Occidente moderno, no habría tenido nunca la posibilidad de obtener una visión clara de esta experiencia indecible, sin palabras, sobre el absoluto centro de su yo. Pero aquí se ofrece a su consideración el testimonio enérgico de toda una cultura que en el espíritu pertenece a una de las más ricas del mundo. Hablo de la cultura india en su variedad multiforme». —En el Japón se puede decir lo mismo del Zen—. «Seguramente la forma de esta experiencia, pero sobre todo, el intento de sujetarla con conceptos, será fundamentalmente distinta, según la medida de determinados presupuestos —ya se acepte, por ejemplo, la existencia de un yo absoluto o se lo rechace—.

Por lo menos la experiencia está allí infatigablemente descrita, infatigablemente ha sido afirmada la existencia de su objetivo que consiste en un completo «ser-para-sí y en la liberación». Así Louis Gardet (4).

Se puede con derecho llamar a la Iluminación una experiencia mística. Pero yace por supuesto dentro del orden natural. Por ello es accesible a los hombres también por medio de las fuerzas naturales. Si la aclaración que he dado es correcta, se entiende también el porqué se deba prescindir de aquel conocimiento en sentido acostumbrado. El único acto de la capacidad cognoscitiva debe consistir en extinguirse en su propio acto. Con acierto se le ha llamado: «un salto mortal desde el trampolín mental», puesto que se trata aquí de una experiencia de la existencia pura. Por eso se dice también en el Zen, que en la Iluminación aparece el hombre en su configuración inicial. De aquí la calificación visión del ser.

Quizá se puede decir también, que el espíritu es independiente del cuerpo en su actividad y que tiene la visión de la verdad, en el modo en que solamente el espíritu puro la pueda tener.

Normalmente, el hombre que consta de cuerpo y espíritu, no puede tener ningún conocimiento sin alguna ayuda del cuerpo. Pero aquí se quita de alguna manera esta condición. En este sentido, Santo Tomás de Aquino dice de la visión infusa que en ella se tiene la misma actividad de los ángeles. Las relaciones referidas por esta experiencia parecen confirmar esta concepción.

(4) LOUIS GARDET, *Experiencias místicas en tierras no cristianas*, Colmar 1957, p. 20 y ss., 44.

Kôsen Imakita: «...estaba como muerto... una luz ilimitada me iluminaba... como uno que ha resucitado de entre los muertos... entonces entendí todo...».

Novalis: «...mi espíritu liberado, recién nacido». Dôgen: «Mi alma y cuerpo se han retirado de mí». Alma y cuerpo significan aquí: todo cuanto le importa al hombre.

En esta vivencia se revela con singular claridad y fuerza persuasiva, la existencia y superioridad del espíritu humano.

3.—*Interpretación conceptual:*

Hemos procurado describir rápidamente la Iluminación como fenómeno y dar de ella una aclaración psicológica. Con ello no se ha dicho nada sobre el contenido de la Iluminación, poco menos que nada, porque hemos nombrado a la Iluminación: el vacío absoluto. Y sin embargo hemos hablado repetidamente de la riqueza de ese vacío.

Hemos dicho también que esa riqueza se muestra en las valiosas consecuencias de la Iluminación y más tarde haremos todavía alusión a ellas. Pero, ¿en qué consiste esa misma riqueza? ¿No se puede decir otra cosa más sobre el contenido de la Iluminación que no sea precisamente el vacío absoluto?

Propiamente no se puede hablar de un contenido de la Iluminación; porque cualquier cosa que se designe con este contenido significa una limitación. Esto es falso, ya que la Iluminación, por su esencia, es ilimitada. Es la experiencia del absoluto y del ilimitado.

No podemos hablar de una interpretación del contenido, sino únicamente de una interpretación conceptual. Naturalmente llegamos también aquí a una dificultad, ya que no se puede captar la Iluminación con conceptos. Por otro lado, cuando se pregunta, en qué consiste la Iluminación, se quiere decir precisamente cuál es su definición. Se quisiese saber, por ejemplo, si es una intuición, y si lo es, cuál es el objeto de la intuición.

La respuesta a esta pregunta es todavía más difícil que la descripción del fenómeno o la aclaración psicológica. Con todo, trataré de dar una respuesta. Porque aun cuando no se puede responder totalmente a la pregunta, se pueden decir sin embargo ciertas cosas, que no son todo, pero que sí son verdaderas.

¿Qué es pues la Iluminación, hablando en el sentido de su definición? Cuando otras veces se habla de Iluminación, se quiere decir con ello que se ha conocido algo de un modo especialmente claro. Así se dice que alguien «ha tenido una idea luminosa». Por ejemplo, se ha reconocido lo perecedero de todo lo terreno, con tal claridad como nunca anteriormente, tal vez con tal fuerza que uno se decide a comenzar una nueva vida, que sólo esté dirigida a lo eterno. Pero, ¿qué se ha reconocido tan claramente en la Iluminación del Zen?

He dicho ya que según la concepción del budismo, en la cual toma parte también la Iluminación en Japón, se cree experimentar en la Iluminación la identidad de todo el ser, la identidad del yo con el todo y con la naturaleza; y se ve en esta vivencia una verificación de la filosofía monística. Un monoteísta puede tener exactamente la misma Iluminación.

Pero él no la señalará como la vivencia de la unidad del ser con la naturaleza. Creerá quizás que ha visto a Dios. Se sobreentiende que sólo puede existir una interpretación correcta para la misma experiencia. Pero como sin embargo, concretamente no es o apenas si es posible dar con palabras una aclaración adecuada, es natural que cada uno trate de dar una aclaración con los conceptos de su filosofía, cuando no prefiere renunciar a toda aclaración conceptual. En todo caso, la experiencia del Satori no es una demostración de la veracidad de la filosofía monística, ni puede ser llamada una visión de Dios en sentido propio. Si es que se la puede calificar como una experiencia del ser, más cercana al yo, en su propio ser y en su relación al ser en general, está por lo menos en la dirección de una experiencia de Dios, puesto que Dios es el fundamento causal de todo ser creado, y la experiencia de Dios debe contener de algún modo su causa fundamental.

Somos conscientes de que, con lo dicho, no ha sido tratada por completo la pregunta sobre el sentido del Satori. Pero para ello sería necesario presentar las diversas opiniones y discutir las. Una tan amplia discusión sobrepasaría el marco de este librito y por ello debe ser pospuesta para una ocasión futura (5).

De suyo, puede cualquiera tener la Iluminación si marcha por el camino correcto. No es budística ni cristiana, ni está absolutamente aliada con alguna otra confesión religiosa. El fenómeno de la Iluminación se encuentra en la India ya antes del budismo.

(5) Cfr. ENOMIYA, *Zen-Budismo*, Bachem, Colonia 1966, p. 80 ss. y 382 ss.

También se encuentra en el Islam, lo mismo que en la religión cristiana, aun cuando no tan exclusiva y metódicamente pretendida como en el Yoga y el Zen.

La relación con una religión determinada viene, hablando teóricamente, sólo en segundo plano, aun cuando es también un hecho que casi nadie se someterá, sin un motivo religioso o sin un impulso hacia lo absoluto, a un esfuerzo tan grande, que es en todo caso necesario y que pide la renuncia más radical.

Para la pregunta sobre el sentido conceptual de la Iluminación son posibles dos respuestas.

La primera respuesta dice: la Iluminación es la posesión de un poder espiritual, que de suyo tiene todo hombre, pero que estaba escondido, y por tanto no se podía disponer de él. Que existe un tal poder en el hombre, se puede comprobar también por la experiencia de otros. Pero la toma de posesión de ese poder debe realizarlo cada uno por sí mismo. De otro modo, el conocimiento de ese poder permanece en teoría únicamente y no ayuda nada. El poder recién descubierto no descansa en el plano psicológico de la conciencia, sino más allá de él —que se llame superior o inferior, importa poco—. Este descubrimiento es directo y experimentable. En todo caso, se trata de un descubrimiento y activación de un poder espiritual, que antes no se conocía, ni con el cual se podía contar.

Que así se pueda responder a la pregunta sobre el sentido conceptual de la Iluminación, aceptará ciertamente todo aquél que tenga una experiencia del Zen. Si se entiende esto así se hace comprensible que cada uno interprete la Iluminación según sus concepciones. Cada uno hace uso del mismo poder y

con ello profundiza y fortalece su punto de vista. Lo que antes sabía sólo en teoría o racionalmente, o a través de su fe religiosa, vive él ahora y se le aparece como una nueva luz. Lo ve con una nueva visión espiritual. Además este poder le levanta a él sobre las impresiones de los sentidos y lo libera de la esclavitud de sus impulsos sensibles. Muchas otras repercusiones están todavía ligadas a ella, como ya hemos visto, y veremos más ampliamente.

Si se considera la Iluminación como un poder espiritual, se harán comprensibles las distintas concepciones que ocasionalmente se pueden encontrar en los representantes del Zen budista.

Cuando se preguntó a un bonzo experimentado, si la Iluminación es un conocimiento supraconsciente, intuitivo, respondió que eso era cuestión de la interpretación. Otro respondió a la misma pregunta, que la Iluminación no es un conocimiento intuitivo, sino el perfeccionamiento continuo del hombre.

Del mismo modo se entiende la diferencia entre «Kai-go-Zen» y «Tai-go-Zen». Los representantes del primero dicen que el hombre posee la Iluminación desde el nacimiento, pero que debe ser desarrollada. Es como un diamante que ya en la mina es un diamante auténtico, pero que debe ser pulido antes de que brille. Así sucede que este poder está allí, pero enterrado y tapado por los poderes de la conciencia.

Los representantes de ambas concepciones no estarán satisfechos quizás con esta aclaración, pero para nuestro objetivo no es necesario que la profundicemos más. Mi maestro del Zen, de 88 años de edad, en Sôjiji, se molestó mucho al preguntarle yo su opinión sobre las dos concepciones, y dijo que se

hacían estas diferencias ciertamente en las escuelas, pero que eran inoportunas y que impedían a la gente que se acercara al Zen.

Tales diferencias no tienen en la práctica realmente importancia. Todo maestro del Zen previene a sus alumnos de no dejarse embarazar demasiado por la idea de la Iluminación, porque esta preocupación impide el vaciamiento del espíritu, que es necesario realmente para alcanzar la Iluminación.

Así se entiende también que los maestros del Zen juzguen diversamente el tiempo en que entra la Iluminación. Muchos maestros del Zen son duramente criticados por otros porque creen ver la Iluminación en sus alumnos ya en las primeras experiencias todavía débiles aunque esencialmente auténticas de este poder. Otros son más mezquinos y reconocen la Iluminación sólo en grado mayor. Es comprensible una cierta diversidad en la valoración de las primeras experiencias. Por otro lado le llama a uno ciertamente la atención, la mutua crítica entre los maestros del Zen. Esto vale no sólo para las diversas escuelas, sino también para los diversos maestros entre sí. Ciertamente existen principios fundamentales, que son comunes para todos, pero prescindiendo de ello, tiene cada uno su propio método y su propio «Kenshô» (visión del ser).

Un ejemplo: Sobre uno de los más importantes maestros del Zen, que actualmente viven en Japón, dijo otro: lo que aquél reconoce como «Kenshô» es tanto como el último pelo de la cola del buey (de los diez cuadros). Pero no se puede mal-entender esta mutua crítica, ni es de admirar que ésta exista en los maestros del Zen, y esto es así precisamente

porque tienen la Iluminación, por muy contradictorio que esto pueda sonar, puesto que esta experiencia les da seguridad absoluta e intrepidez. Y por ello tampoco toman a mal esta crítica. Así me dijo un maestro del Zen: «Si encuentra un mejor director que yo, ¡écheme sin volverlo a pensar!».

Por tanto una respuesta que se puede dar al sentido conceptual de la Iluminación es como sigue: es el descubrimiento y la toma de posesión de un poder. Este poder se revela de algún modo, antes de que llegue la Iluminación propiamente dicha, como podría resultar de la suficiente descripción hecha en el segundo estadio.

Si se acepta lo dicho en las relaciones sobre esta experiencia, la respuesta no puede ser suficientemente satisfactoria. Es cierto que este poder tiene toda su eficacia solamente en la Iluminación propiamente dicha, pero no es todo.

La segunda respuesta dice así: la Iluminación es una intuición. Naturalmente no en el sentido de que se vea algo nuevo particular, sino en el sentido de una visión global de todo el ser. Es indudable que existe una tal visión global del ser, incluso independientemente del Zen. Y ciertamente se trata de una visión posible por fuerzas naturales.

Como ilustración quisiera traer dos citas. La una es de Carlos María Staehlin, S. J., la otra se encuentra en Thomas Merton.

Staehlin dice que el alma humana es comparable a un amplio paisaje de cielo y mar. En el centro los separa la delicada línea del horizonte en dos regiones inmensas: la superior es la del aire, la inferior la del agua.

En el «paisaje de nuestra alma» la conciencia psicológica es nuestro horizonte. Sobre esta tan delicada línea se levanta una altura inmensa, desconocida: la hiperconciencia. Y debajo de ella una profundidad inmensa, desconocida: la subconciencia. Nuestra conciencia toca sólo el límite inferior de la altura y el límite superior de la profundidad. Lo que escribe acerca de la entrada en la hiperconciencia, la cual según él experimentan sólo pocos hombres, parece que coincide con la Iluminación en el Zen.

Staehlin escribe: «Según repetidas observaciones, la entrada en la hiperconciencia —no la mera cercanía a este coto cerrado— suele ser una experiencia muy fuerte, que podemos llamar Iluminación. Según los datos orales y escritos, que hemos podido recibir, una verdadera preparación precede a esta experiencia religiosa, en la cual el poder impulsor central es el deseo encendido de encontrar a Dios. En las relaciones de no católicos y no cristianos observamos igualmente esta preparación inmediata: Pero la irrupción de lo desacostumbrado ocurre inesperadamente. No espera ni un tiempo oportuno, ni un sitio adecuado. El hombre en cuestión está en este decisivo momento, quizás totalmente despreocupado; se asoma por una ventana, sube las escaleras o descansa en el jardín. Y la impresión que recibe es tal como si se descubriera un velo y se abriera un horizonte. No existe aquí una exacta comprensión de cuestiones particulares, pero se entiende, de pronto, el nuevo orden cósmico.

El hombre palpa al creador en sus criaturas, comprende en un instante lo que ha estudiado tanto tiempo y no había entendido todavía. En ningún caso

se extingue este relámpago demasiado pronto. Deja a uno tiempo para analizar su experiencia en su realización viva. El alma se siente en el centro de este movimiento. Ella posee ahora lo anhelado. En los que comienzan se obra una conversión y se cambian la norma y el estilo de vida. El fuerte impulso que proviene de un plano superior, suele encontrar su resonancia en el plano inferior y ordinariamente en forma de perceptibles cuadros ópticos... o acompañada de señales acústicas... Pero podemos anotar también casos en los cuales probablemente no ocurrió esta resonancia en las regiones inferiores del alma». Staehlin también llama a esta experiencia un conocimiento natural, lo cual es indudable también como la Iluminación en el Zen (6).

Thomas Merton está también convencido de que existe una gran visión natural de todo el ser. Escribe en «Ascenso a la verdad»:

«Toda realidad que existe, toda bondad de los seres y de los bienes podemos nosotros de suyo saborearla intelectualmente y gustarla en una sola intuición metafísica del ser y del bien... Allí el ser y la bondad, en los cuales todos los seres toman parte, son entendidos en una sola intuición luminosa que inunda completamente nuestro espíritu de luz y serenidad. Es una especie de éxtasis natural en el cual nuestra propia vida descubre en sí misma un parentesco trascendental con cada uno de los seres existentes, y entonces sale de sí misma para tomar en posesión todo el ser, y así entonces vuelve hacia sí

(6) CARLOS MARIA STAEHLIN, *Engaños místicos*, en *Geist und Leben*, cuaderno 4, 1954, 276 ss.

mismo, para encontrar en sí mismo a todo el ser. En un instante de rica iluminación metafísica nos elevamos por encima de los accidentes y diferencias específicas, para descubrir todas las cosas en una indiferenciación trascendental de la realidad que es el ser mismo.

El fundamento de esta experiencia es, sin lugar a dudas, una repentina visión intuitiva en el valor de nuestro propio ser espiritual.

Se trata de un metafísicamente profundo «interiorizarse en nuestra propia realidad» —no en el yo trivial, psicológico y superficial, que está a la caza de toda suerte de veleidades temporales y huye de todas las angustias posibles, sino en la profunda realidad substancial de nuestro ser personal.

En este instante de la Iluminación el alma gusta algo de la libertad con-natural que le corresponde como a «ser espiritual». Ella puede incluso llegar a la intuición del Ser absoluto que rebasa infinitamente nuestro más elevado concepto del ser y del espíritu. En esta intuición metafísica del ser, de la cual hablamos, no llega la razón a una directa visión del Ser infinito. Así pues, Dios será captado incluso entonces a través del ser creado. El es reconocido como un reflejo en la animada profundidad de nuestro espíritu, cuyo creador es El, y aquél que recibe su imagen es su reflejo.

Sin embargo la intuición metafísica del ser y sus cualidades trascendentales es algo importante. No se la puede alcanzar sin una cierta limpieza moral, y bajo su influjo natural el alma se fortalece y favorece su liberación de ataduras peligrosas. Más allá de esta intuición existe otra: la captación intuitiva del ser

absoluto de Dios, que no solamente es especulativa, sino cualitativa y afectiva y que a la luz de la analogía irradia la idea del Creador, a saber, en la intensiva fuerza vital y alegría, que el espíritu humano percibe en sí como criatura de Dios. Esta intuición es algo tan importante, que los filósofos paganos la hacían pasar por la felicidad más elevada; en realidad es ella la más elevada felicidad que el hombre puede alcanzar solamente con sus fuerzas naturales.

Esta alegría, esta plenitud intelectual, que representa una respuesta parcial a la exigencia más profunda del ser espiritual del hombre —respuesta a su necesidad de contemplación— es accesible a la naturaleza...» (7).

La pregunta es pues si la Iluminación del Zen coincide con la experiencia, de la que hablan Staehlin y Merton. Y éste parece que sea el caso. En el Zen se habla ciertamente acerca del «Scho-Kenscho», la pequeña visión del ser, y de «Dai-Kenscho», la gran visión del ser. Pero en lo esencial son las dos cosas lo mismo. En la pequeña visión la experiencia no es tan profunda y no dura, sino que se extingue completamente. Se ve el buey, pero éste se escapa enseguida y se pierde de la vista del campesino. Por el contrario, en la gran visión, la experiencia es más profunda y deja una impresión duradera. Se ve el buey y no se le pierde más de vista. La pequeña visión es más fácil de alcanzar que la grande. Hombres que ejercitan constantemente la meditación, tienen la gran visión —si alguna vez la llegan a tener—, sólo

(7) THOMAS MERTON, *op. cit.*, 182-183.

raras veces más en la vida la vuelven a tener, mientras que la pequeña visión la tienen más frecuentemente.

Se narra de Hakuin, el gran místico japonés en Zen, que tuvo trece veces la gran visión y la pequeña incontables veces. También aquéllos que sólo han tenido la pequeña visión, dicen que vieron todas las cosas en el ser. De aquí viene también la impresión de que ellos experimentan la unidad del ser del yo con el todo.

En todo caso, si es correcto que la Iluminación es la intuición del ser, se entiende también lo que dicen los que han recibido la Iluminación en la India, China y Japón, acerca de la casi ilimitada riqueza de su experiencia. Por la misma causa es también comprensible que entre los expertos del Zen, haya diversidad de respuestas a la pregunta de si la Iluminación se presenta de golpe o paulatinamente.

Si es considerable la Iluminación como el descubrimiento de aquel poder escondido, entonces ciertamente ocurrirá este descubrimiento en un momento totalmente determinado, naturalmente después de un largo ejercicio, pero de tal manera que la primera vez esa vivencia puede ser más débil o más fuerte.

Si la experiencia es débil, a quien la haya tenido, le resultará claro, sólo después de largo tiempo, que ha recibido un nuevo poder que crece constantemente. Pero si se considera la Iluminación como la intuición del ser, entonces tiene ella la característica de una gran experiencia repentina.

Por lo demás, en lo que se refiere a la pregunta del comienzo de la Iluminación, están de acuerdo las relaciones de aquéllos que la han tenido, en que ésta se inflama a propósito de un objeto cualquiera sea

este material o espiritual. La ocasión por la cual se hace la luz, puede ser una cosa muy insignificante. Pero ésta es siempre algo muy personal, es decir, es la ocasión precisamente para estos hombres, mientras que a todos los demás les deja en este momento indiferentes.

Así se dice ya de Kasyapa, un discípulo de Shakya Munis, que tuvo la Iluminación cuando vio al maestro hacer girar una flor en la mano. Al mismo tiempo estaban muchos alumnos sentados alrededor del maestro. Todos le vieron hacer girar la flor en la mano, pero sólo Kasyapa fue iluminado. Aunque hubiesen estado 10.000 hombres reunidos allí, hubiese sido solo uno iluminado. Esa fue la ocasión para él.

De un bonzo de un tiempo posterior se narra, que recibió la Iluminación cuando su maestro le empujó por la vereda hacia abajo, de tal manera que se quebró una pierna. Todavía otro llegó a la Iluminación, cuando su maestro sopló la vela ardiente que él tenía en la mano, quedando así él sin ayuda en un corredor oscuro.

Cosas menos aparentes todavía pueden ser la ocasión para la Iluminación. El bonzo Muso-Kokuschi hacía Zazen durante la noche en una habitación oscura. Estaba soñoliento y quiso arrimarse de espaldas a la pared. Pero no había pared y cayó de espaldas sobre el suelo. En ese instante recibió la Iluminación. Otro llamado Chiyoben estaba sentado delante de su atril. Entonces retumbó un trueno y él recibió la Iluminación. Al subir Gensa por un sendero de la montaña, tropezó con el pie en una piedra puntiaguda. Quiso quejarse por el dolor y entonces fue también iluminado.

Una mujer, que por lo demás vive todavía, escribe en su relato que estuvo a punto de morir varias veces, a causa de muchas enfermedades. En estas circunstancias buscó ella constantemente la verdad bajo la dirección de un maestro del Zen. Cuando una noche descansaba insomne en su habitación, oía afuera el murmullo del viento en las hojas. En ese momento vino la Iluminación hacia ella.

Se podrían citar todavía muchos ejemplos en este sentido. Siempre precedía sin embargo una larga preparación. La Iluminación debía madurar. La mayoría llegaba a la Iluminación sirviéndose de la meditación de un Kôan, sobre el cual habían reflexionado sin provecho durante años. En cualquier caso hace falta un objeto sobre el cual se encienda la Iluminación.

Como en toda mística, existen también en el Zen ilusiones engañosas. Puede uno creer que su experiencia es la Iluminación, cuando en realidad no lo es. Si sigue practicando sinceramente, se llegará a reconocer algún día que aquello no había sido aún la Iluminación. Por ello se habla también en el Zen de una Iluminación que consiste en reconocer que uno no tiene todavía la Iluminación. Por el peligro de engañarse y engañar a otros está vigente en el Zen una especie de precepto, de hacer verificar la propia Iluminación por otro ya iluminado. Pero ¿cómo puede saber con seguridad el maestro que su alumno ha recibido la Iluminación? No puede penetrar en el interior del alumno. Y sin duda es un hecho que un maestro experimentado del Zen puede verificar, sin preguntar sobre ello, que su alumno ha recibido la Iluminación. Un buen día le dirá: «Tú has recibido

la Iluminación. ¡Felicidades!». Tales casos me han referido repetidamente.

La experiencia es tan especial, que se refleja, sin quererlo, en el rostro del agraciado. El lugar de una expresión de intensa tensión, ha ocupado la normalidad y una enorme alegría. Al maestro que ha vivido diariamente todas las penas de su discípulo, no puede escapársele el cambio.

Por otro lado, parece existir una especie de parentesco espiritual, que permite al maestro sentir inmediatamente lo que ha sucedido en el espíritu del alumno. Por ello no aprovecha nada al alumno, el poder responder bien a las preguntas del maestro, cuando sabe las soluciones por haberlas oído de otros y no haberlas experimentado personalmente. A un maestro experimentado no se le puede hacer cometer un error de esta manera. Desde ese día se cambian, por lo demás, las relaciones entre maestro y alumno. Ahora los dos son iguales y tratan de animarse mutuamente. De un modo más drástico se expresó este cambio en el caso de Rinzais, el fundador de la secta Rinzai del Zen. Cuando aquél recibió la Iluminación y regresó a su maestro, que le había golpeado frecuentemente, le dio una fuerte palmada; de lo cual rieron los dos cordialmente. Actualmente no se obra de esa manera, pero la cuestión ha quedado igual.

Los bonzos del Zen, realmente iluminados, no son soberbios, sino, por el contrario, hombres humildes y simpáticos. Todo el que vive largo tiempo en un claustro del Zen, experimentará lo mismo. Reina un espíritu de benevolencia y simpatía como no se encuentra casi en otro sitio.

Y sin embargo los maestros del Zen son tremendamente estrictos con sus alumnos. Hay golpes e injurias sin fin, de tal suerte que los alumnos pierden frecuentemente el ánimo de ir a sus maestros. Les parece que todo lo que preguntan y responden provoca solamente la ira del maestro. Frecuentemente llegan hasta el borde de la desesperación y quisieran huir de allí. Algunos lo hacen. En tiempos antiguos, los alumnos eran sometidos antes de la admisión a pruebas difíciles, y solamente eran aceptados cuando a pesar de ello, permanecían firmes en su decisión. Hoy ocurre de otra manera, pero una cosa ha quedado.

Quien quiere venir a la Iluminación, tiene que avenirse con su maestro en gracia y desgracia. Mientras no tenga esta disposición, no existe ninguna perspectiva de que llegue a su meta. Por ello el maestro del Zen debe ser no sólo hábil sino también simpático. El alumno debe sentir que puede confiarse a un hombre así. Cuando el maestro no es simpático, aun cuando sea todo lo hábil posible, la perspectiva del éxito es pequeña. Si se ha encontrado un tal maestro del Zen, no se debe acudir a otro maestro, hasta que se haya alcanzado la Iluminación. Esa es la norma. Si se lo hace a pesar de todo, por causas muy especiales, se debe comenzar con el nuevo maestro totalmente desde el principio. Se debe olvidar todo lo que se aprendió con el maestro anterior. Porque cada maestro tiene, como se ha dicho, sus propios caminos y se le debe aceptar totalmente o rechazarle. De otra manera no puede él cumplir su tarea. Por lo demás es proverbial en Oriente la completa entrega del alumno a su maestro.

VALORACION DE LA ILUMINACION

Hemos hablado sobre la esencia de la Iluminación, ahora diremos algo sobre el tiempo que sigue a la experiencia de la Iluminación. Sobre la valoración de la Iluminación hablaremos también, puesto que se hace siempre mucho hincapié sobre ella en el Zen.

Primeramente quisiera indicar que el estado descrito en el capítulo precedente, no dura permanentemente. Después de terminada la meditación, terminan también el éxtasis o éntasis. Nuevamente queda uno libre para hacer uso de su entendimiento y voluntad en el modo acostumbrado. Incluso más libre que otros hombres. Y sin embargo, no es como si ahora todo hubiese sido sencillamente eliminado o hubiera desaparecido. En el segundo estadio hemos hablado ya de las «resonancias» que son muy valiosas.

Esto vale también ahora en el tercer estadio, pero en una proporción más elevada. Permanece una cierta tranquilidad en el hombre. Ahora se sobrepone

uno más fácilmente a las dificultades y no está ya tan fuertemente ligado a lo sensible. Actúa más espiritualmente, es decir, el espíritu conserva más fácilmente el dominio sobre las impresiones sensibles.

Todo el que experimenta la Iluminación, siente ya en la primera vez este efecto ulterior. Pero sería falso creer que todo el trabajo está hecho y que todo Zazen está de sobra. Quien piensa así se engaña mucho. En realidad no se pierde lo que ya una vez se ha adquirido, pero cuando no se sigue practicando, se atrofia y no sirve al hombre de nada. Si alguien ha aprendido a nadar y si después, a lo largo de diez años, no nada, ciertamente no se ha olvidado de nadar, pero él no saca provecho alguno de ello, y no será buen nadador. Así sucede con la Iluminación. El que la deja improductiva, sabe ciertamente lo que es la Iluminación, pero la deja echarse a perder. En el Kôan se dice del ya mencionado bonzo Chao-chou: «Si Chao-chou llegó también a la Iluminación sólo la logró después de 30 años de ejercicio».

Por ello el tiempo después de la experiencia de la Iluminación es más importante que el tiempo precedente a ella. Porque el hombre ha recibido un nuevo poder y todo depende de lo que aproveche. En primer lugar debe aprender a despertarlo con facilidad, una y otra vez. Porque cuando alguien ha experimentado la Iluminación, no puede creer que solamente necesita desearla y ya está ella allí. Durante los ejercicios había estado yo concentrado en la meditación, puesto que hacía Zazen casi sin interrupción. Pero entonces cuando uno regresa a la casa, comienza el trabajo diario con todas sus dispersiones. Con todo, se encuentra una y otra vez una media hora libre para

hacer Zazen. Pero no se logra llegar tan adelante como al final de los ejercicios. A la verdad que esto no queda sin eficacia, si se practica diariamente Zazen durante algún tiempo. Pero también se llegará de nuevo a la experiencia de la Iluminación cuando se practique Zazen nuevamente durante varios días seguidos. Por ello es necesario hacer Zazen diariamente, y de tiempo en tiempo, varios días seguidos. Si se hace esto se logrará un día, incluso en el ejercicio diario del Zazen, una experiencia cercana a la de la Iluminación.

Por lo tanto hay que seguir practicando siempre el Zazen para experimentar sus buenas consecuencias. Puesto que de otro modo se pierde lo que trabajosamente se había adquirido. Pero esto no es el único motivo para la prosecución de los ejercicios, puesto que la Iluminación no es un fin en sí misma, o no debería serlo. Más que eso, esa visión del ser, esta experiencia del yo, debería convertirse en un medio para la perfección, y esto tanto en sentido moral como religioso. En sentido moral, porque el hombre a través de la Iluminación llegará a ser moralmente más perfecto. Sobre ello quisiera hablar en primer lugar.

Es cierto que no se llega a la visión del ser sin una larga preparación, pero con haberla logrado no es el hombre ya perfecto. Es algo parecido a una gracia mística sobrenatural. Con la recepción de esa gracia no se es, por mucho tiempo todavía, ningún santo, pero se ha recibido un medio eficaz para tender a la perfección.

La interpretación de los diez cuadros puede ayudar a una mejor comprensión de esto en relación con

el Zen. Recordemos que el primer cuadro muestra cómo el labrador busca sin orden; el segundo, cómo descubre él, feliz, las huellas del buey.

En el tercer cuadro vemos cómo descubre al mismo buey, es decir llega a mirar su propio yo. Por supuesto que esto es la visión del ser, la verdadera Iluminación, pero se equivocaría uno mucho si se creyera que se ha llegado a la meta.

Por ello, el cuarto cuadro: el campesino toma las riendas —lo que ha costado mucho esfuerzo— pero el animal es recalcitrante y no le sigue. Esto debe significar, que en el hombre, aun después de la visión del ser, no se han extinguido todavía todos los impulsos desordenados. No tiene todavía al yo correctamente en su poder. El espíritu no es todavía libre.

En el quinto cuadro se ve cómo el campesino dirige al buey con las riendas. Lo domina de tal manera que el buey se deja conducir. Lentamente se hace el hombre señor de sí mismo. Pero le cuesta todavía trabajo.

El sexto cuadro muestra cómo el campesino cabalga sobre el buey y toca complacido su flauta. Ahora lo ha conseguido, no necesita esforzarse más. El hombre ha llegado entonces a ser verdaderamente un iluminado. Pero todavía hay más.

En el séptimo cuadro no se ve más al buey. El campesino está solo. Está sentado totalmente contento frente a su casa. El hombre ha llegado no sólo a unirse con su yo, sino a identificarse con él. El lugar de las fatigas anteriores han ocupado ahora total paz y despreocupación.

En el cuadro octavo no se ve ni al buey ni al campesino. Se ve solamente un círculo y no hay nada dentro de él. Esto debe significar que han sido suprimidos todos los contrastes. El hombre no está ya más en la disposición de decidirse: ahora tengo la Iluminación. Ya no depende más de la Iluminación. Contrastes como Iluminación y no Iluminación ya no existen más para él, todo ha llegado a ser para él uno. Los dos últimos cuadros representan la repercusión completa de la Iluminación. En el noveno cuadro se ven flores en un paisaje. Esto debe significar que fuera del iluminado nada se ha cambiado. El monte en el que capturó al buey con tanta fatiga, está igualmente como antes.

Únicamente el hombre mismo se ha transformado. El mira todas las cosas con ojos distintos. Todo está ahora en paz. Todo aquello de lo cual debió liberarse con fatiga, regresa transfigurado hacia él. En el décimo cuadro vemos al campesino ir a la ciudad. De paso habla él con un hombre que lleva una botella de vino de arroz y una canasta de pescado. Eso significa que el iluminado ahora va hacia los hombres, para proporcionar a todos la verdadera libertad y la Iluminación. Un oficio tan ordinario, como el de comerciante de pescado o de vino de arroz, no está excluido de la Iluminación. El iluminado pone ahora toda su fuerza al servicio de sus prójimos.

Así pues, la Iluminación no sólo se ha hecho más fácil de alcanzar, sino que es aprovechada, ante todo, para el perfeccionamiento de los hombres. Esta debe seguir siendo la propia meta, porque el Zen no es en manera alguna un fanatismo o misticismo. Muy decididamente se defienden contra esto los

bonzos del Zen. Ellos señalarían desdeñosamente este intento como un «Zen de zorros salvajes». El hombre debe más bien comenzar con la Iluminación una nueva vida, para lo cual dispone él de un medio excelente.

Por supuesto que existen muchos caminos para lograr la perfección, pero el Zen tiene una justificada singularidad, que voy a aclarar un poco más. Todo hombre depende más o menos de sus impresiones sensibles, muchos incluso hasta un 80%. Reaccionan espontáneamente a las impresiones sensibles, y solamente con el restante 20 % están dirigidas sus acciones por el espíritu. En un 80 % no son libres, y sólo en un 20 % lo son, puesto que el espíritu, no los sentidos, es lo que hace libre al hombre. Esta relación se invierte en la Iluminación y algo también en el camino hacia ella. Si un hombre es ciento por ciento conducido por el espíritu, es ciento por ciento libre. Entonces es él un hombre espiritual. Por medio de la práctica del Zen, y muy especialmente por la Iluminación misma, los sentidos exteriores son empujados, en cierto modo, hacia adentro, y sometidos al señorío del espíritu.

Al comenzar del siglo XVII, en unos apuntes de un místico inglés, el benedictino Agustín Baker (1575-1641), encontramos un interesante paralelo.

El escribe: «En Tauler, Harphius y otros místicos leemos que todo aquél que quiera llegar a ser espiritual, debe recoger sus sentidos exteriores hacia adentro, y entonces elevar estos sentidos interiores a las facultades superiores o intelectuales del hombre, y allí debe perderlos o destruirlos. Después estas facultades del alma superior deben recogerse en su unidad,

la cual es el comienzo o la fuente de la que afluyen y se derraman esas facultades. Y esta unidad, la única capaz de unirse perfectamente con Dios, debe estar dirigida hacia Dios.

Y ahora me pregunto yo lo que os dijo nuestro alumno (Baker se refiere a sí mismo), sobre sus continuos movimientos que tienden a empujar todas sus actividades hacia el interior del cuerpo, me pregunto yo, si no es la misma cosa de la cual hablan estos místicos. No dudo absolutamente de que la mejor oración y la más activa contemplación, para nuestro alumno y para todos los demás, es la completa liberación del alma de todas las cosas corporales. Me parece que el ejercicio de la voluntad de nuestro alumno tendía hacia arriba y consecuentemente, todo lo que era imperfecto lo perfeccionaba... Me parece... que él se hará más y más espiritual, como cuando el alma trabaja sin el cuerpo» (8).

Este acontecimiento o esta actividad se puede llamar también limpieza. Un bonzo trató de aclarármelo con una comparación.

Se puede comparar al hombre con el agua, que viene clara y pura de la fuente, pero mientras más se separa de ella recibe más suciedad. El hombre es por cierto originalmente puro, pero con el correr de la vida recibe mucho desorden y depravación. A través del ejercicio del Zen debe él lentamente volver a la pureza original. El bonzo solía dar a sus discípulos un Kôan, cuando habían hecho suficientes progresos. El Kôan estaba adaptado a cada uno. Debía éste

(8) PAUL RENAUDIN, *Cuatro místicos ingleses*, París 1945, 136-137.

ciertamente valer para toda la vida, a fin de que el alumno en cuestión continuamente hiciera progresos. En este sentido es el Zen o la Iluminación un medio para el perfeccionamiento moral.

Ahora bien, ¿cómo contribuye la Iluminación a la perfección religiosa? En primer lugar, la Iluminación dispone al hombre para la fe religiosa. Por medio de la Iluminación e incluso en la preparación hacia ella, se puede llegar a la fe en Dios, o más en general a una fe religiosa. Los hombres que quisieran llegar a una fe religiosa, pero que no lo consiguen, experimentan esto especialmente.

Ya el segundo estadio les dispone para ello y sólo el tercero de forma definitiva. Porque entonces desaparece por sí misma la incertidumbre que un tiempo materialista impone a los hombres, incluso contra su voluntad.

En el estado de la Iluminación desaparecen la duda y el miedo, la envidia y el odio, o cualquier otro sentimiento contrario a la fe. Porque la Iluminación es unidad: aquellos sentimientos al contrario dividen.

Por ello hay que preocuparse ya desde el comienzo del camino hacia la Iluminación, de liberarse de tales sentimientos. En el estado de la Iluminación están los sentimientos como desaparecidos. El hombre se ha liberado de las regiones de lo espiritual-sensible. Ha entrado en el aposento más interior de sí mismo. Aquellos sentimientos no tienen ya cabida aquí. Quedan en cierta manera, fuera, delante de la puerta. Naturalmente que nos esperan allí. En cuanto salimos procuran introducirse nuevamente. Pero mientras más frecuente y profundamente nos liberemos de ellos una y otra vez, entrando en el aposento interior de

nosotros mismos, más libres seremos también de los sentimientos de fuera. De aquí proviene la madurez de aquellos hombres iluminados, que durante largos años alcanzaron una y otra vez la Iluminación.

Además la Iluminación ayuda, o por lo menos puede ayudar, a la profundización de las verdades religiosas. Hemos dicho ya antes que la razón, para alcanzar la Iluminación, debe hacer un acto de aniquilamiento de sí misma. Parece significar esto, que se debe desconectar totalmente de la actividad de la razón por lo menos durante el Zazen. Pero en la realidad no sucede así, como por lo demás en ninguna mística se permite el que sea eliminada completamente la razón. Una vez que ese estado ha alcanzado su estado más elevado, tiene que trabajar también la razón, pero intuitivamente. La manera como esto sucede, depende de la libre voluntad del hombre. Si alguien tiene una filosofía monística, por ejemplo, dirigirá el entendimiento a la unidad del ser. Se sentirá él uno con la naturaleza y el todo. Estará convencido de que experimenta esa unidad. Esta convicción es posible porque realmente ha llegado a un cierto absoluto último. El monoteísta, como Baker, dirigirá su entendimiento a Dios, en el sentido del Dios absoluto e indefinible. Un cristiano puede también dirigir su mirada a Cristo o a cualquiera de las otras verdades reveladas. Pero debe ser siempre una actividad intuitiva. Si el tal, tratara de meditar, en forma dialéctica, sobre las verdades religiosas, al poco rato se desprendería del estado de la Iluminación. Porque ésta precisamente está por encima de toda actividad dialéctica.

Cuando decimos que en la Iluminación se puede, o se debe, dirigir la mirada hacia Dios, o hacia otras verdades religiosas, esto entendemos en primer lugar aquí de las fuerzas naturales; pero, repetimos, que no queremos, por supuesto, prescindir del estado de gracia ordinario, que existe en todo ejercicio religioso, por lo menos en quien se encuentra en estado de gracia. Con otras palabras, no hablamos aquí todavía de la gran mística en sentido estricto, sobrenatural. Pero así también en ese círculo de la gracia auxiliar, se experimentará que es más fácil pensar en Dios, y, en cierto modo incluso ver a Dios. Hasta es posible calificarla de mirada fácil y amorosa hacia Dios.

De la misma manera se experimentará que en este estado es fácil contemplar los misterios del Evangelio, muy especialmente los de la Pasión. Lo dicho vale también para el profundo recogimiento en el segundo estadio.

Fodemos inferir la gran significación que podría tener este ejercicio para los hombres modernos. Nuestro tiempo suspira bajo las solicitudes y actividades (comercialismo activo). Los nervios se agotan. Se busca la diversión tratando de desviar la atención de las múltiples ocupaciones. Pero los medios de distracción son muchas veces de tales características que más bien perjudican el estado nervioso, que lo favorecen. Se está espiritualmente demasiado cansado para ocuparse de cosas serias.

Por otro lado se encuentran demasiado fácilmente los medios de diversión que no cuestan esfuerzo. Especialmente ofrece el cine mucho interés para los ojos y oídos y estimula frecuentemente nuestros sentimientos, por no decir los excita, sin que necesite-

mos hacer alguna cosa, salvo estar sentados allí y permanecer hasta el final del film. Pero con ello el hombre no llega a la paz interior, que es lo que precisamente necesitaba. A esto se añaden los periódicos, revistas, radio, televisión. Todos estos son medios, cuyos lados positivos no se discuten aquí pero que causan una ruptura interior en el hombre.

Una fe religiosa firme mantiene a un hombre, por lo menos en cierta proporción, interiormente consistente. Pero cuando ésta falta, no encuentra él ninguna consistencia interior. Al menos espiritualmente es comparable a un bote pesquero, que sin timón, es empujado por todos lados en el mar.

Por ello no es un prodigio que los hombres desesperados pidan a gritos la paz. Pero, ¿cómo puede uno apoderarse de ella? No se puede ir siempre a buscar la soledad del desierto. Precisamente en nuestro tiempo, una actitud de retraimiento es casi imposible para el hombre. Togo sufre la presión de una competencia sin tregua. Quien se queda rezagado, será capturado por las preocupaciones más inmediatas, y todavía más, resultará una carga para la sociedad humana. Pero aun prescindiendo de las preocupaciones por el pan cotidiano, no llega a la paz, a pesar de sus esfuerzos. Sus pensamientos no lo dejan libre, puesto que por lo menos debe participar en la vida social.

En esta circunstancia, un método como el Zen, podría ser para los hombres modernos una especial ayuda, sobre todo si fuese ejercitado seria y perseverantemente, de tal manera que conduzca incluso a la Iluminación. El hombre moderno necesita como

contrapeso a su hiperactividad una pasividad saludable.

La Iluminación es una pasividad, pero una pasividad conseguida, no una pasividad inerte, o un dejarse empujar por los instintos, que hundan al hombre y lo hacen indigno. Es más bien una pasividad que le eleva por encima de estos instintos y presupone una lucha heroica contra todo lo que sea baja. A pesar de esto la Iluminación, en el momento de ser el hombre arrebatado a un plano superior, será percibida como algo recibido. Esto sólo puede suceder porque el hombre se esforzó en ello durante largo tiempo. Pero puesto que ella es un estado de paz, un verdadero entrar en sí mismo, no solamente en sentido ordinario, sino en el sentido de la experiencia del yo en su existencia pura, da ella la verdadera libertad, unidad y paz.

La eficacia del método da un paso más hacia adelante, hacia una satisfacción natural y hacia la alegría. Esta alegría es consecuencia de la armonía entre cuerpo y espíritu. También es sentida como una armonía con la naturaleza, pero es difícil aclararlo con palabras. No es ni una alegría meramente sensible, ni meramente espiritual. Sin embargo no existe siempre esa alegría, a no ser que se haya progresado mucho en el camino de la Iluminación. Pero se la experimenta de cuando en cuando. Se hará más intensiva y duradera mientras más progresos se hacen en el Zazen. Muchas veces llega imprevistamente. No se piensa absolutamente en ella y las circunstancias no son las más agradables para el cuerpo.

Un motociclista tuvo esta experiencia en invierno, en una mañana fría, nublada, allá fuera en medio de

los campos, aunque sus manos se habían congelado. Durante este viaje a través del aire frío, experimentó una alegría intensa, en cuanto que se sentía completamente uno con la vecindad de las cosas, como antes no lo conocía. Es un ejemplo para confirmar que una alegría intensa del espíritu se puede juntar con fuertes dolores en el cuerpo. Que esto se da nos consta suficientemente por las actas de los mártires cristianos.

Como ejemplo clásico en el Zen, se cuenta el incendio que redujo a cenizas un claustro del Zen, en el tiempo feudal. El enemigo había avanzado hasta el claustro y no dejó salir a ningún monje. Entonces prendió fuego al claustro. Ante lo cual dijo el Abad a los monjes reunidos, en forma de un poema:

«Cuando están destruidos corazón y sentidos,
el fuego es sólo viento fresco».

ILUMINACION Y CULTURA JAPONESA

Ocurrió en el tiempo del Tokugawa: Un Daimyô (príncipe) viajó a la capital Yedo, el actual Tokyo, para hacer su visita oficial al Shôgun (administrador). Para no tener que prescindir de la ceremonia del té, llevó consigo a un maestro del té. Según la costumbre del tiempo lo era un bonzo, el cual por razones de seguridad viajaba vestido de Samurai y estaba ceñido de dos espadas. Cuando un día iba solo por las calles de la capital, se presentó de súbito delante de él un verdadero Samurai que le desafió a duelo.

El Samurai no adivinó, por supuesto, que tenía delante de él a un bonzo y fundamentó la causa de su provocación sencillamente aludiendo que había hecho un voto de resolver por las armas cierto número de duelos. El bonzo se encontraba en gran perplejidad. Si reconocía que llevaba las espadas sólo exteriormente, habría sido quizá matado a puñaladas inmediatamente por el Samurai. No temía ciertamente la

muerte, pero esta forma de morir, habría sido una gran afrenta para él. Por otro lado sin embargo, no tenía ninguna experiencia en esgrima. A pesar de esto, aceptó el desafío, se puso de acuerdo sobre la hora y el lugar de la lucha y se despidió. Entonces buscó a un maestro de esgrima famoso y le pidió le enseñara cómo debía colocarse y cómo debía sostener la espada para morir con honor al primer choque con su enemigo. El maestro de esgrima se sorprendió a causa de esta petición, pero como el otro le pidiera con tanta urgencia accedió finalmente y le otorgó la deseada lección. El bonzo agradeció y partió. A la hora fijada se presentó ante el Samurai en el sitio prefijado para el duelo. Su contrincante le esperaba ya. Cuando debía comenzar la lucha, el bonzo ocupó la postura aprendida. Levantada en alto, sostenía la espada con las dos manos, hundió la cabeza y esperó así el golpe mortal. Pero a pesar de que esperó largo tiempo, el Samurai no atacó, sino que más bien bajó la espada y pidió al bonzo le aceptara como discípulo. Su postura había sido tan perfecta que él se sentiría dichoso de ser su discípulo en esgrima.

¿Qué enseña esta narración? Muestra el influjo del Zen en el «Do» japonés, traducido «los caminos», algo así como «el camino de té» (la llamada ceremonia del té); «camino del arco», «Kuy-do»; «camino del escribano», «Scho-do» (caligrafía japonesa); «camino de las flores», «Ka-do» (arte de los floreros); «camino de la lucha», «Ju-do» (llamado Jujitsu); «camino de la esgrima», «Ken-do»; más en general «el camino de los artes», «Gei-do»; también «el camino de caballero», «Bushi-do», espíritu caballeresco japonés, tiene aquí su puesto.

Todo esto en Japón no era ejercitado como un deporte, arte o incluso habilidad, sino que era y es todavía hoy un «camino», un modo de vida o mejor: una filosofía de la vida. Con ello se caracteriza una cierta actitud de espíritu, que hay que conservar en todas las situaciones de la vida, no solamente en el tiempo del ejercicio de la ceremonia, o cuando se escribe o se hace esgrima, etc.

En todos estos caminos vive un espíritu y éste es el espíritu del Zen. Por ello existen en japonés expresiones como «Ken-Zen-ichinyo», es decir, que «la espada y arte de la esgrima y del Zen son una misma cosa». Del espíritu del Zen nacen todos estos «Do» hacia la unidad del espíritu y más aún hasta llegar a ser uno con la naturaleza, con el todo. Estos exigen el «Mu-ga», el no-yo o el desaparecer de sí mismo y transmiten completo equilibrio interior y paz de alma.

Por eso también un famoso maestro de esgrima en la historia japonesa, llamado Yagyu, se sometió a la dirección espiritual del bonzo de Zen Takuwan. En sus cartas al maestro de esgrima, Takuwan da indicaciones exactas, qué actitud interior debe conservarse en la esgrima, y cómo hay que extender esta actitud también a la vida ordinaria.

En el ceremoniario del té, ambos espíritus, el del camino de la esgrima (Kendo) y el del camino del té (Cha-do) eran los mismos, esto es el espíritu de completo autodomínio, el Mu-ga.

Puesto que el bonzo se había apropiado del espíritu del «Cha-do» tan completamente, le era posible después de una corta lección, tomar la perfecta postura del esgrimidor.

Otro acontecimiento ilustrará lo mismo en circunstancias algo distintas —esta vez se trataba de un bailarín japonés que había sido invitado a una casa muy ilustre para demostrar su arte—. Cuando por un camino solitario regresaba él a su casa, en horas tardías de la noche, fue divisado por un ladrón que estaba al acecho. Con el arma en la mano, el ladrón siguió al danzarín para derribarlo a cuchilladas por la espalda. El paso del danzarín era tan perfecto que el ladrón no pudo encontrar ninguna imperfección en él ni siquiera para herirlo. Mientras más se esforzaba por desear matarlo, crecía más en él la necesidad de admirarlo. El danzarín ni siquiera sospechó cuán cerca de sus talones le seguía la muerte. Cuando llegó, sin ser molestado a su apartada morada y quiso entrar en ella, saltó el ladrón delante de él, se postró a sus pies y le pidió ser aceptado como discípulo. El danzarín había hecho del camino del arte, «Gei-do», —la armonía y autodomínio perfectos— su propia y continuada actitud interior y exterior.

Las dos narraciones muestran la misma armonía entre cuerpo y espíritu, que ciertamente se ejerce también en el Zen. El principio «mens sana in corpore sano» (un espíritu sano en un cuerpo sano) se utilizan en todos los «Do», hasta en los momentos de más delicada sensibilidad.

Por eso, muchos japoneses pueden deducir, con gran seguridad, de los modos de proceder exteriores el interior de un hombre. Japoneses no cristianos, por ejemplo, deducen el grado de ascesis interior de un sacerdote católico por la postura exterior en la santa misa. Así me contaron que antes de la guerra, maestros del té preferían asistir a la santa misa en la

capilla de la Universidad Católica de Tokyo porque en la postura de los sacerdotes se reflejaba la formación ascética de los jesuitas.

De la misma manera concluyen de una obra de arte el carácter moral del artista. Se dice que una obra de arte moral totalmente pura sólo puede ser creada por un artista moralmente puro. Un pintor me contó que después de una exposición de sus cuadros, había recibido una carta, desde el norte de Japón, de parte de un bonzo desconocido, en la cual escribía que había visto los cuadros exactamente y que admiraba la pureza de su carácter. Como señal de su reconocimiento, le enviaba desde entonces aquel bonzo, cada año, un hermoso ejemplar de una planta de la cual se preparaba una bebida muy sabrosa. Cuando en una visita, el artista me presentó esa bebida, me contó también sus antecedentes.

Para los japoneses, el arte significa más que para los europeos un estilo de vida, precisamente porque el arte tiene una conexión con el Zen. Sólo quien sabe lo que es la Iluminación puede entender rectamente el arte japonés y en general la singularidad de la cultura japonesa. Zen e Iluminación del Zen, son igualmente la clave para el entendimiento del alma japonesa.

Lo que dice Louis Gardet acerca del Yoga: «La experiencia del Raja-Yoga es de una elevada actitud espiritual, y los maestros que han sido formados en ella, han alcanzado una sabiduría que constituye la grandeza de la cultura india. Incluso aquéllos que no ejercitaron prácticamente el Yoga en toda su extensión,

fueron más o menos influenciados por él (9); esto vale, en la misma medida para el Zen respecto de la cultura japonesa.

La esencia del Zen es la Iluminación. Aunque relativamente son pocos los japoneses que realmente han llegado a la Iluminación y todavía menos quienes actualmente la poseen, sin embargo casi no hubo ni hay un japonés que no esté influido por el Zen en sus más profundos sentimientos.

Se dice frecuentemente que para los europeos es difícil y casi imposible entender la mentalidad japonesa. Esto proviene de que el origen de la cultura japonesa es totalmente diferente al de los europeos. Si se quiere reducirlo a una corta fórmula, se podría quizá expresar esto así: el punto capital de la cultura europea está en el pensamiento; en la cultura japonesa en el no-pensar, o dicho positivamente, en la intuición y en la sensibilidad. Por eso al japonés no le importa el pensamiento dialéctico, y en las discusiones dialécticas se sobrepone fácilmente a las contradicciones lógicas.

En la mentalidad japonesa se encuentra comprensión para la compasión y la venganza, espíritu de sacrificio y el egoísmo, pero falta propiamente el sentido de la justicia. Por ello es también sumamente difícil hacer inteligible a los no cristianos la justicia de Dios. Incluso en la aplicación del derecho japonés se hace notar muy frecuentemente esta falta, y especialmente se hizo sentir esto en la política de los años de después de la guerra. El sentimiento, la excitación, se impone fácilmente y se hace imposible una valora-

(9) LOUIS GARDET, *op. cit.*, 53.

ción y aclaración tranquila y objetiva. Sobre algunas cuestiones de naturaleza privada o pública no se puede simplemente hablar en determinados tiempos. Ciertamente hay también en Japón hombres que incluso en la mayor excitación reconocen que están equivocados, abandonan su parecer, se disculpan inmediatamente y se confiesan sin dificultades partidarios de la opinión contraria.

No es que sean hombres menos sensibles que los demás, sino que más bien son hombres profundamente instruidos en el Zen y que han llegado a su libertad interior. Por lo demás, las formas estrictas del trato, que regulan todo, hasta los detalles más ínfimos, han creado un contrapeso frente al predominio del sentimiento. La gran importancia de esas formas ha sido reconocida claramente después de la guerra. Cuando se introdujo la coeducación y se permitió a los jóvenes y muchachas más libre comunicación, estas innovaciones fueron para muchos jóvenes una calamidad moral. En un carácter tan marcadamente sensible como el del pueblo japonés, las consecuencias de un cambio sin una profunda variación en la mentalidad, fueron inevitables.

Esta singularidad del pueblo japonés hace comprensibles algunas fallas en la política exterior. El comienzo de la última guerra mundial es un clásico ejemplo de ello. Dada la superioridad técnica del enemigo, Japón no podía jamás ganar la guerra, como lo reconocían claramente y aún confesaban los técnicos japoneses.

La India y el Japón con la Iluminación son muy superiores a los pueblos europeos. Se puede decir

quizás que la Iluminación es lo más elevado que el hombre puede alcanzar con sus fuerzas naturales.

Europa y América no lo han alcanzado, al menos no en una medida que hubiese tenido influjo en la cultura occidental. Por otro lado, también es verdad que una cultura, cuyo punto medular es la Iluminación, y es determinada por ella, no está por sí misma capacitada a llegar a las adquisiciones modernas de las ciencias de la naturaleza y de la técnica, a no ser por pura casualidad o después de un desarrollo muy largo (*).

Como tampoco en la tradición greco-latina y en general en el Occidente no se tendrá una visión de la experiencia de la Iluminación sin un conocimiento del Oriente, a no ser por medio de un nuevo desarrollo de la cultura occidental en el futuro. Estos hechos fundamentales deberían ser considerados claramente por ambas partes sin importar lo que una parte piensa de la otra. Si se reconociesen estos hechos desaparecería prontamente la oposición todavía fuerte entre Oriente y Occidente, que tiene como causa el desconocimiento mutuo y una defectuosa aceptación de las propias limitaciones, y se abriría paso al espíritu de la comprensión y de la unión. Eso redundaría en progreso de la humanidad, porque se podría crear una cultura mundial, que sería mucho más rica que cada una de las dos culturas separadas.

En el gran estilo de vida, hasta ahora propiamente sólo el Oriente ha asumido la cultura material de

* Nota del traductor:

La tecnificación moderna del Japón contradice en la práctica el juicio del autor.

Occidente. Pero interiormente ni el Oriente ha recibido la cultura del Occidente, ni el Occidente ha hecho suya la de Oriente.

La fuerza mayor de la cultura japonesa consiste con toda seguridad en la intuición, en la sensibilidad, en el arte y en todo aquello que tenga conexión con éste. Casi no existe ningún pueblo que haya desarrollado una intelección tan delicada por el arte, como el pueblo japonés. Incluso en las formas más ordinarias de la vida se hace esto reconocible. Europa y América no pueden medirse con Japón en este respecto. De aquí que no es de admirarse que Japón haya mostrado hasta aquí un persistente apego a lo propio. Cuando después de la guerra sobrevino la así llamada libertad de pensamiento y de moral, la cultura japonesa después de la derrota, fue rechazada naturalmente por muchos por anticuada y hecha responsable de la derrota. Pero no pasó mucho tiempo, hasta que se acordaron de su propia manera de ser y regresaron a lo japonés aun cuando no en forma tan estricta como antes. Entonces se hizo muy claro que justamente aquellos japoneses, que como hombres son los más valiosos, viven de la antigua cultura. Muchos extranjeros consideran esta evolución como una reacción peligrosa y ven en ella resucitar nuevamente un Sintoísmo extremo, el culto al emperador y el nacionalismo militarista. Pero esta sería una apreciación injustificada. Los japoneses son demasiado progresistas para volver en una forma tan extrema a lo antiguo. En este aspecto aprecian la cultura japonesa saludable y correctamente.

Pero por otro lado, puesto que para el Japón era y todavía permanecerá siendo una pregunta

vital, el conservar materialmente el puente con Occidente, debió principalmente aceptar la cultura material de Europa y América. Los japoneses lo han hecho con gran celo y con su capacidad única de imitación, para lo cual vinieron a propósito sus poderes intuitivos. La adaptación exterior la han llevado a cabo más rápidamente que cualquier otro pueblo. Naturalmente se han preocupado también de la cultura espiritual, pero en su sed de saber y en el anhelo de recibir lo más posible, han quedado desgraciadamente demasiado apegados a lo superficial. En consecuencia, —con pocas excepciones— no han avanzado hasta las fuentes de la cultura europea. Ciertamente hay que añadir que la causa de ello no está únicamente en los japoneses, sino en los europeos, que en parte, ya no conocen ellos mismos las fuentes de sus adquisiciones científico-técnicas.

Aunque el Japón comenzó a recibir la cultura europea solamente desde hace noventa años, la enseñanza en las universidades japonesas está repleta hasta un 90 % de cultura europea. La cultura japonesa retrocede totalmente. Los estudiantes tienen que aprender la ciencia extranjera, pero les faltan los presupuestos para una verdadera elaboración espiritual de lo ofrecido.

El estudio permite muy poco enriquecimiento cultural y por eso los japoneses no han podido apropiarse la cultura espiritual europea. Solamente han aceptado la cultura material, y ésta todavía de forma incompleta, porque falta el fundamento sobre el cual se construye la cultura material, es decir, la cultura espiritual. Lo que han aceptado de ésta es fundamentalmente la filosofía materialista y escéptica. Pero

ésta puede tener, y de hecho sucede así, efectos fatales para la cultura japonesa, dado su exclusivo poder desmoralizador, que impide una positiva construcción espiritual. Y así se encuentra la vida espiritual japonesa en el presente en una grave crisis.

En mayor necesidad está la joven generación. Mientras la anterior vive todavía de la propia cultura japonesa, la más joven ha perdido precisamente la unión interior con esa cultura, sin que se haya apropiado realmente de la cultura europea. Por ello no hay ninguna filosofía y ningún ideal. Algunos han tratado con el comunismo, pero se retiraron enseguida desengañados. La tan preconizada democracia y libertad, en los tiempos después de la guerra, ha desengañado a los más. La falta de un gran ideal tiene como consecuencia, el que para muchos, el estudio universitario no es más que un camino para encontrar una posición en la vida. También en sentido moral van muchos por caminos equivocados. El suicidio les parece a jóvenes seriamente intencionados, muchas veces, la única salida de este dilema. Solamente pocos encuentran el camino de la religión cristiana.

También en el campo religioso atraviesa Japón por una difícil crisis. El Budismo, que como religión experimentó en tiempos pasados un florecimiento mayor que en ninguna otra nación, y que poseía en la Iluminación un verdadero tesoro, no sólo está dividido actualmente en muchas sectas, sino que pierde constantemente firmeza e influjo en la población. La filosofía materialista vive ya largamente en la institución.

A causa de la reforma agraria del tiempo posterior a la guerra, perdieron los ricos templos muchas de sus posesiones agrarias. Les quedó sólo la tierra que necesitaban para su propia subsistencia. Con esto terminó el bienestar material de los templos. Muchas veces los bonzos tienen que labrar con sus propias manos los campos, para alimentarse a sí mismos y a sus familias. Naturalmente tratan de conseguir la mayor ayuda financiera posible de sus creyentes. Por eso muchas veces corre la fama sobre ellos de que ejercen la religión sólo como un negocio para ganarse la vida y no por convencimiento interior. Una y otra vez se oye decir a la gente que el Budismo es ciertamente una buena religión, pero que los bonzos no tienen ya celo.

Ocasionalmente se habla también de un resurgimiento del Budismo. Las sectas particulares hacen muchos esfuerzos para ocuparse social y culturalmente, pero el éxito es reducido. Junto a todo el reconocimiento que se merece lo que el Budismo con el correr de las centurias ha efectuado por el pueblo japonés, no se puede negar ese hecho. Esta es ciertamente también una consecuencia de la debilidad intelectual, es decir dialéctica, de esta religión, de la cual hablamos ya anteriormente. Los japoneses y principalmente las generaciones jóvenes se han vuelto escépticas. Preguntan el porqué y quieren saber también los motivos de todo. Esto lo han aprendido del Occidente. Además valoran mucho las ciencias y se colocan ante este problema: fe y ciencia, así lo formulamos ordinariamente. Pero la filosofía budista se adapta muy mal a la lógica y la dialéctica, sobre la cual se construye la ciencia mo-

derna. De ello no se sigue ciertamente que haya que rechazar sin más la filosofía budista, pero de hecho, para los jóvenes, todo lo que no sintoniza con los métodos de la ciencia, especialmente con los de las ciencias naturales, es retrasado. Esta tendencia se ve ya favorecida en las clases de la escuela primaria. Por otro lado, la religión no puede ser dictada en las escuelas públicas. Pero en la casa, la religión es más bien una tradición familiar que una cuestión de convicción personal. Una guerra fría domina entre la tradición budista y la filosofía materialista, y como están las cosas en Japón, es muy fácil prever la decisión de esta guerra. Se puede decir ya actualmente que la mayoría de los templos estarían abandonados y aislados si no estuvieran vigentes ciertos compromisos sociales. Incluso quien tiene otra fe puede ver únicamente con melancolía, cómo templos de tradición centenaria, construidos con gran acierto en hermosos paisajes naturales se destruyen por las tormentas y la lluvia, sin que el bonzo, que vive junto a ellos, pueda impedirlo. Tales realidades reflejan la situación espiritual.

Un nuevo florecimiento del Budismo en Japón es tan poco de esperar como un reflorecimiento del Sintoísmo o del culto al emperador, en el esplendor antiguo. Esto deberá reconocer todo aquel que conoce el Japón actual y el carácter de su pueblo. Muchos bonzos también ven las dificultades con gran claridad. De aquí que algunos quieran cambiar fundamentalmente el Budismo para acomodarlo a la moderna vida del espíritu. Pero debe ser una pregunta difícil en qué extensión deba suceder esto sin que el Budismo pierda su esencia.

Solamente para completar, sea anotado aquí, que las así llamadas Shinko-Shukyo, es decir, religiones que han aparecido recientemente pero en gran número, crecen continuamente y mucho más rápidamente que el Cristianismo. Están más orientadas a las ventajas de este mundo, como ejemplo, salud, posesión, pero no tienen ni de lejos la profundidad religiosa del Budismo y por ello no tendrán quizá una larga duración.

A pesar de todas las crisis, el Budismo pertenece a las sectas del Zen, o mejor: a las sectas del Zen que están todavía en posesión del gran tesoro de la Iluminación. Los bonzos del Zen gozan todavía hoy del mayor prestigio entre todos los bonzos. Eso no significa naturalmente que todos ellos tengan la Iluminación. Bonzos realmente «muy iluminados» se encuentran muy rara vez. Generalmente son muy ancianos, 80 años o todavía más. Estos pocos hombres corporizan la antigua tradición. Son hombres maduros y extraordinariamente simpáticos, por lo demás generalmente solteros. Hasta el período Meiji (segunda mitad del siglo XIX) todos los bonzos debían permanecer solteros. Después se dio licencia general para casarse, y así están actualmente casados casi todos. Los pocos que han quedado solteros y que son los que han progresado en la vida espiritual más ampliamente, lamentan que haya sido abolida la antigua rigidez. Esto lo consideran ellos como degeneración. Uno de esos bonzos me dijo una vez, muy sinceramente, que actualmente no se puede soportar una rigidez parecida a la que se practica en los claustros contemplativos de los católicos.

La evolución de los últimos decenios hace muy discutible si también en el futuro la Iluminación irá a ejercer un fuerte influjo en el carácter del pueblo japonés. En el pasado ha ejercido esta experiencia un influjo elevado sobre la cultura y mentalidad japonesas, incluso fue el factor más esencial de esa cultura.

Todo aquel que conoce la cultura japonesa, ve en ella una prueba de que una gran riqueza está escondida en esta Iluminación, y que es una ganancia incalculable no sólo para los particulares, sino que puede ser para la sociedad, una fuente de singular riqueza, de vida y de cultura.

Después de las anteriores consideraciones, el lector tendrá la impresión como si todos estos valores estuvieran destinados irrevocablemente a la ruina. Es solamente incierto, si el Budismo, a la larga, estará en la posibilidad de conservar al pueblo japonés en este nivel. No, todavía no es demasiado tarde. Porque el espíritu del Zen tiene raíces profundas todavía en el carácter del pueblo japonés. El fuego arde latente bajo las cenizas. El materialismo amenaza solamente con sofocarlo. ¿No tendría aquí gran tarea la misión cristiana? ¿No debería precisamente absorber estos valores y llenarlos de nueva vida? ¿Y no facilitaría a los japoneses la entrada en el cristianismo, si ellos encontraran algo propio, y precisamente algo de lo mejor que han heredado de sus padres? Pero estas son preguntas que no podemos tratar más de cerca en el marco de este libro. En los próximos capítulos, por otro lado, investigaremos si la aceptación del Zen pudiera ser un enriquecimiento y en qué sentido para la religión cristiana.

ILUMINACION Y FE EN DIOS

¿En qué relación está la Iluminación frente a la fe en Dios, y al Monoteísmo? De suyo, la Iluminación no dice nada sobre el Monismo, Panteísmo, o Monoteísmo. Todo el que haya experimentado la Iluminación interpretará de la manera que corresponda a su filosofía. Sin motivos ideológicos o religiosos es casi imposible someterse al gran esfuerzo que es necesario para llegar a esta experiencia. Pero una vez que se ha llegado, existirá ulteriormente la exigencia de volverla a poseer una y otra vez y de profundizarla. Se tratará de relacionarla con la ideología propia. Puesto que la experiencia consiste en un ser arrojado en el vacío, parece a primera vista, que un esfuerzo tal sea un contrasentido. Sin embargo, después de un tiempo se obtendrá éxito. El hombre llega a ser, entonces, una unidad perfecta, y se enriquece continuamente, como lo demuestra la riqueza de las culturas india y japonesa.

Aquí podemos citar adecuadamente las palabras de Thomas Merton: «La "ignorancia" del verdadero místico no significa irracionalidad, sino hiperracionalidad. A veces parece que la contemplación rechaza el pensamiento especulativo; en realidad, sin embargo, le ofrece su plenitud. Toda filosofía y teología que tiene clara conciencia de su significado en el verdadero orden de las cosas, tiende a pasar por encima de las nubes y llegar a la cima de la montaña en la cual el hombre confía encontrarse con el Dios vivo. Por ello, toda ciencia debería ser muy consciente de sus limitaciones y del anhelo de una experiencia viva de la realidad, que permanece inaccesible al solo pensamiento especulativo» (10).

El Budismo ha aprovechado ampliamente la Iluminación para profundizar su ideología, el Monismo. Según las reglamentaciones de Dôgen no se deben celebrar ningunas ceremonias religiosas en la misma sala del Zazen, pero con ello no pretendía Dôgen, de ninguna manera, renegar de la fe religiosa. El mismo era un hombre profundamente religioso. Lo mismo vale para los bonzos iluminados del presente. Con los ejercicios del Zen están enlazados siempre ejercicios religiosos, aun cuando no en la sala del Zazen. Ambas cosas van muy armoniosamente juntas.

Por lo tanto, el Zazen no es para los Budistas algo así como un sustitutivo de la religión, sino que él mismo es religión. Se pregunta si y cómo el monoteísta puede utilizar la Iluminación para su ideología. (La palabra Monoteísmo está aquí usada en un sentido muy general y por lo tanto vale para cristianos, judíos,

(10) THOMAS MERTON, *op. cit.*, 62.

mahometanos). El Monoteísta puede utilizarla indirectamente, en cuanto que la toma en un sentido originario, como experiencia del yo, con todo lo que está relacionado con él. Esto sirve también ya para el segundo estadio, por lo tanto antes de la propia Iluminación, como lo mostrará detalladamente el siguiente capítulo.

Pero el Monoteísta puede aprovechar la Iluminación también como ayuda para una liberación radical de todo lo creado, con la intención de encontrar a Dios. En relación con la cita de Baker, se indicó ya que este método es muy adecuado para hacerse independiente de los sentidos, o lo que da lo mismo, someterlos al dominio del espíritu. Esto vale independientemente de que uno crea o no en Dios. Vale también para un monista, como lo ha mostrado el Budismo. El budista, por lo menos el partidario del Budismo del Zen, entiende bajo el Zen la Iluminación, que para él es la completa liberación de los sentidos y conceptos, como ocurre paso a paso en la meditación-Zen y que alcanza su punto culminante en la Iluminación. Por este medio debe alcanzarse —hablando budísticamente— también la liberación de la cadena de las reencarnaciones. No necesitamos insistir aquí más ampliamente en la pregunta filosófica. Nótese solamente que según la doctrina del Zen, el hombre jamás será libre en este sentido, y que, como se dice, incluso Buda prosigue en el ejercicio del Zen.

Pero para nosotros no se trata en este punto de que el hombre por medio de los ejercicios del Zen y especialmente por medio de la Iluminación, se libre de sus sentidos. Aquí quisiéramos, más bien,

plantear la pregunta de si el hombre en la Iluminación puede encontrar una ayuda para acercarse a Dios.

Por razones de claridad, sea dicho ante todo, qué se entiende propiamente con «acercarse a Dios», y cuál es la finalidad de ese acercamiento. En sentido cristiano, y tal vez también en todo sentido monístico puro, consiste la visión de Dios en la unión del amor. Acercarse a Dios, significa por lo tanto, avanzar en esta dirección. Según la doctrina cristiana, a ningún hombre aquí en la tierra le es posible ver directamente a Dios. «A Dios nadie le ha visto» Jn 1, 18. Pero con todo es posible hacer progresos en el movimiento hacia este fin. Sin lugar a dudas están en esta línea, por ejemplo, la Revelación y la contemplación infusa. Entonces se plantea la pregunta si también la Iluminación —no digo todavía que esté en esta línea— sino solamente: si puede ser indirectamente de provecho en este camino hacia Dios. Me parece que hay que afirmar decididamente esta pregunta. Puesto que para acercarse a Dios en este sentido, es necesaria la liberación de las criaturas. Esto lo enseñan todos los místicos, y muy radicalmente sobre todo S. Juan de la Cruz. Ahora bien, no es posible que exista ninguna liberación más radical de las criaturas que la que significa y transmite la Iluminación. Es la entrega de todo, de modo tan consecuente, que sólo permanece puro el acto de existir. No se puede ir más adelante en la liberación de todo, incluso del propio yo. Esto vale por lo menos de la Iluminación en sí, es decir, cuando uno se encuentra en este estado. Tan pronto como se sale de este estado, se regresará de ese elevado estado totalmente, o en parte, al estado habitual, y se notará que la liberación

ciertamente no había sido completa y que las malas inclinaciones no se han extinguido totalmente. Pero eso no impide que el iluminado, durante su éxtasis o éntasis se encuentre en una pasividad adquirida de completo vacío. Mientras más se ejercita uno, más libre llegará a ser cuando se encuentre fuera de ese estado. Pero esta es la mejor disposición para acercarse a Dios. Así se puede aprovechar la Iluminación para el acercamiento a Dios, porque la liberación adquirida así es la predisposición necesaria para acercarse a Dios.

Ahora bien, ¿podemos dar un paso más y decir, que la Iluminación puede acercar también directamente a Dios, que por lo tanto está en la línea que termina en la contemplación de Dios? Naturalmente no debe esto querer decir que con la ayuda de la Iluminación, sin la gracia sobrenatural, se pueda llegar a la contemplación de Dios. Esto sería una contradicción, puesto que esto significaría que con las puras fuerzas naturales se puede alcanzar un resultado sobrenatural, que es el más elevado de todos. La pregunta es si la Iluminación, considerada en sí misma, nos puede acercar a Dios, si en sí misma es un paso adelante en esta dirección.

Las experiencias del Islam son de gran utilidad para responder a esta pregunta. Hablando teóricamente podríamos considerar al Islam como a un tipo del Monoteísmo natural puro, mientras que no podemos hablar del Cristianismo, sobre el cual nos detendremos a hablar más tarde, sin que incluyamos desde el principio a la Sobrenaturaleza. El Mahome-

tismo nos puede servir aquí de buena transición (11).

Está comprobado que en el Islam se encuentran experiencias parecidas a las del Yoga y Zen. También en la mística islámica se encuentra el aislado «existir-para-sí-mismo», que reconocimos, psicológicamente hablando, como esencia de la Iluminación.

Pero el místico islámico no permanecerá en el «existir-para-sí», ni lo valorará monísticamente, sino que según las posibilidades, lo interpretará y utilizará monoteísticamente. Considera su deber experimentar a Dios.

Nos puede servir aquí de manera especial el testimonio del conocido místico mártir Halladj. Indudablemente había tenido él la experiencia del «existir-para-sí», como se deduce claramente de su descripción. Pero él dice también que no se puede uno quedar ahí. Este habría sido precisamente el pecado de Lucifer. Puesto que la experiencia del estar vacío es enormemente rica, existe con seguridad el peligro de quedarse allí.

También en el Zen se es claramente consciente de este peligro. Allí es vencido por la religión budista, que exige humildad, como toda religión.

Halladj habla del ardor y del embriagador carácter de la rica plenitud de ese estado. Pero a pesar de esto, según él, el hombre debe seguir adelante hacia un segundo estadio, a saber, —desde el «ser-uno-del-yo-con-el-yo»—, hay que tender al ser-uno del yo en Dios.

(11) Más acerca del tema en Louis Gardet, *op. cit.*, parte segunda.

Esta transición, sin embargo, no ocurre por sí misma, sino que exige que el hombre se esfuerce por ella. Puede ciertamente suceder que uno crea que ha avanzado hasta el ser-uno en Dios, aunque en la realidad, se trata sólo de una conmoción mayor del mismo yo. Pero el alma debe salir de este estado del puro existir para-sí. Según Halladj, debe ella ser inmediatamente aislada por Dios, para tomar parte en la misteriosa soledad de Dios. Aquí, el ciego amor ontológico es transformado en un diálogo de la persona (humana) a la persona (divina), (Gardet). Halladj dice:

«He estrechado con todo mi ser todo tu amor, ¡Tú, Santidad! Tú te has revelado en mí, de tal modo, que quiere parecerme que eres Tú mismo, quien está en mí».

Aun cuando el colocarse en la soledad de Dios se vea como una gracia sobrenatural, que no puede ser forzada, sigue siendo verdadero que para ello, el penetrar en el vacío de sí mismo es una excelente preparación, que hasta cierto punto es su preestadio.

Según Halladj hay que añadir todavía un tercer estadio. Este consiste en que la soledad en Dios no se resuelve en sí misma. Dios ama a sus criaturas y permite al alma participar en ese amor, en cuanto que ama a las criaturas con un amor totalmente desinteresado, y así vuelve a recibir el alma todo lo que ha renunciado, pero sin ningún egoísmo, en puro amor de Dios. De esta forma «puede» la Iluminación traducirse en Monoteísmo. Y este tercer estadio tiene también su paralelo en el Zen, en cuanto que para los iluminados todo está ahora transfigurado.

No es necesario aquí investigar si entre los místicos islámicos se puede o incluso se debe igualar esta experiencia con la mística sobrenatural en sentido cristiano. En todo caso, existe una diferencia que consiste en que en el Islam se ha experimentado y descrito la Iluminación, por lo tanto como una experiencia independiente de la Gracia. Esto se deduce claramente de la advertencia de no detenerse allí. Por otro lado, se dice claramente que esta experiencia puede y debe conducir hacia adelante, es decir hacia Dios. Y esto nos interesa a nosotros. Por el contrario, apenas si existirá algún místico cristiano que hable de la Iluminación como de un fenómeno independiente. A priori está incluida siempre ahí la gracia sobrenatural, aun cuando se puede decir que en la Iluminación, en el sentido de una visión del ser, también participaron implícitamente algunos místicos cristianos.

Aquí se plantea ahora la pregunta de si existen también bonzos del Zen que llegan a la fe en Dios por medio de la Iluminación. La pregunta es completamente distinta de las planteadas anteriormente, con respecto a los mahometanos. Estos tienen ya una fe en Dios, mientras que ahora se trata de si alguien que no cree todavía en Dios llega o puede por lo menos llegar a la fe en Dios.

La liberación de las criaturas, tal como se realiza en el Zen, puede ayudar, perfectamente de modo indirecto a un acercamiento a Dios. Pero aquí se trata de una relación más directa. El Budismo interpreta su experiencia en sentido monístico. La Iluminación es para él, la experiencia del ser-uno con la naturaleza, con el todo. En el Zen no se habla de

Dios, pero se da importancia al no ser tenido por ateo. Esta aparente contradicción se puede ciertamente explicar en el hecho de que en el Zen budista se rechaza el captar a Dios y el Ser de Dios en conceptos y palabras.

Un concepto tal de Dios no se identificaría, por lo demás, con una experiencia mística pura de Dios. Por ello se explica también la crisis que sobreviene antes de una tal experiencia de Dios. Dios es por supuesto incomprensible y por lo tanto indefinible. Así pues, si algún iluminado en el Zen llegara a la fe en Dios, no expresaría su experiencia en nuestros conceptos cristianos. Pero él se podría convencer paulatinamente de que aquello que él consideraba como el concepto cristiano de Dios es ciertamente distinto del verdadero concepto cristiano de Dios el cual es perfectamente compatible con su experiencia. En el mayor de los casos no experimentará la necesidad de dar a su vivencia una expresión conceptual, o de examinar su imagen acerca del Dios cristiano y de rectificarla. Está ciertamente satisfecho en la convicción de haber encontrado la verdad. A esto se añade el hecho de que hasta muy recientemente se tenía en Japón una idea del Dios cristiano parecida a la que se hacían de los dioses sintoístas, la cual es demasiado antropomórfica para que pudiera ser igualada con la de la experiencia del Zen.

En el tiempo que desde entonces ha transcurrido, sin embargo, ha encontrado el concepto cristiano de Dios un puesto en la conciencia de los japoneses. Hay mayor cantidad de hombres, que creen de alguna manera en un Dios en sentido cristiano, que lo que se solía creer según el número de cristianos japoneses.

Esto hace que actualmente el iluminado en el Zen establezca una relación más próxima de su experiencia con Dios, de lo que anteriormente era el caso. Un bonzo del Zen me dijo una vez: «Todo se unifica, y en la lejanía se ve a Dios».

Naturalmente hay que tomar también en cuenta que el sentido de las palabras en el Budismo japonés no es tan claro como el de nuestros conceptos especializados de filosofía y teología. Todo el que trate de discutir con un bonzo, lo comprobará inmediatamente. Se habla sin comprenderse porque se usan las mismas palabras en distinto sentido. Se dice lo mismo y sin embargo es otra cosa. Hay que completar el sentido. Aun cuando el iluminado en el Zen se niega a hablar de Dios en relación con su experiencia, no se puede, por ello, calificar al Zen de ateo. Esto vale, por lo menos, para la concreta situación en Japón.

Experiencias y encuentros personales en el Japón permiten creer, que bonzos iluminados en alto grado, llegan por medio de la Iluminación finalmente a una auténtica fe en Dios, y por cierto en aquel alto grado en el cual está la Iluminación. Es otra cosa, si ellos identifican su experiencia con la fe cristiana de Dios. Por de pronto, no será este el caso. Sería otra cosa, si dieran todavía un paso más adelante —lo cual sería un gran paso— y llegaran a la unión mística. Pero esto sería naturalmente una pura gracia de Dios. Sin embargo, nadie tiene derecho de excluirlo a priori. En todo caso, es un hecho que existen bonzos en Japón que han practicado muchos años Zazen y han llegado a la fe en Dios. Hablan de Dios con una reverencia y recogimiento, que mejor no se puede esperar de un cristiano. Pero como no es costumbre

hablar o escribir sobre sus propias experiencias anteriores, es muy difícil comprobar quién ha llegado por este camino a la fe en Dios. Sólo después de la muerte de bonzos famosos, suelen sus alumnos hacer conjeturas sobre las experiencias internas de sus maestros y las publican. Pero éstas son ciertamente solo conjeturas. Especialmente vale esto de experiencias que conducen a una fe en Dios. Por ello guardarán silencio con especial solicitud, porque corren el riesgo de ser mal entendidos por sus correligionarios. Supone ya una gran confianza el solo hecho de que se pueda siquiera hablar con un bonzo sobre tales cosas. Ni un turista, ni un profesor de Universidad, oirán hablar de tales cosas en un templo. Cuando alguno hace preguntas ideológicas de este tipo, recibirá las respuestas de escuela, pero no confesiones de una vida interior privada.

El Budista del Zen hace un camino totalmente distinto del de un cristiano. El cristiano comienza con la fe en Dios y con este fundamento tiende hacia la pureza y perfección moral. Para él la voz de la conciencia es la voz de Dios, el más elevado legislador. En el Zen, por el contrario se comienza sin fe en Dios a tender hacia la moralidad y perfección y al final se llega a Dios. Mientras más avanzada está la tendencia hacia la perfección, más clara será la fe en Dios. Viéndolo así, la Iluminación es en realidad un camino hacia la fe en Dios y hacia el amor de Dios, y ciertamente un camino directo.

Seguramente hay bonzos que experimentan una gran alegría, en el ser-uno con la naturaleza y con el todo. Y esta alegría es tan profunda, que no se ve perjudicada por el sufrimiento y las contradicciones,

sino más bien se fortalece con ellas. Aquí se tiene casi la impresión de que únicamente se trata de una diferencia en las palabras y no en las cosas. En lugar de «Naturaleza y Todo» se necesitaría solamente decir «Dios».

Otra razón para que los iluminados guarden silencio sobre el amor de Dios consiste en la concepción japonesa de que el amor de un subalterno a su superior es una falta de respeto. Esto descansa en un malentendido. Tan pronto como japoneses no cristianos entienden qué cosa significa el amor de Dios, en sentido cristiano, desaparece esta dificultad.

Un japonés laico que había practicado con gran entusiasmo el Zazen y que había llegado a la Iluminación, me confesó que en la lectura de San Juan de la Cruz había entendido por primera vez lo que nosotros entendemos por amor a Dios. Y a causa de esta razón general, es comprensible que los bonzos no hablen de amor a Dios. Ellos hablan del ser-uno. Pero esto es precisamente una característica esencial del amor. Cierta vez me dijo un bonzo muy anciano, que la Iluminación es el ser-uno con la naturaleza. Sin reflexionar le dije: «Para nosotros es el ser-uno con Dios». El bonzo inclinó la cabeza comprensiblemente. Con lo cual naturalmente no está dicho que haya que igualar el Monoísmo budista con el Mono-teísmo cristiano. Lo que se quiere decir es que hay bonzos muy avanzados, que de hecho se encuentran con la Iluminación al mismo nivel que nosotros. Hay que añadir otra característica de auténtico amor de Dios, que también poseen los bonzos iluminados, a saber, el amor a los hombres. En toda mística existe el peligro de aislarse en sí mismo y buscar en esto su

propia satisfacción. Los místicos cristianos auténticos no han sucumbido a este peligro, sino que han unido siempre un gran amor a los hombres con el amor de Dios. También en Japón no se ha sucumbido a este peligro, prescindiendo quizá de unas cuantas excepciones. Esto lo demuestra ya el hecho de que el Zen ha ejercido un gran influjo en la cultura japonesa. Los bonzos que han practicado el Zazen mucho tiempo son, sobre todo en edad avanzada, hombres sumamente simpáticos. Si alguno tuviese aun la más diminuta muestra de petulancia estoica, sería ello una prueba de que él no había alcanzado la Iluminación.

El punto de vista sostenido aquí sobre la constitución espiritual de un bonzo iluminado, no será quizá aceptado por todos los que se ocupan con el estudio del Zen. Sin embargo, esto no es nueva opinión particular. Más bien, he llegado a esta convicción en contacto con bonzos de ascesis muy grande y la he podido comprobar siempre.

AL SERVICIO DE LA ASCETICA Y MISTICA CRISTIANAS

Un bonzo me dijo en cierta ocasión: «Si Vd. hace Zazen, sólo entonces entenderá rectamente lo que es el Catolicismo». Esto parece totalmente desacreditado y yo mismo lo encontré así al principio. No me podía de verdad imaginar, después de todos los estudios de filosofía y teología y una larga actividad sacerdotal, qué me podría el Zen enseñar todavía acerca del Catolicismo. Y sin embargo, debo ahora admitir, que el bonzo tenía razón en cierto sentido. El método Zazen puede ayudar verdaderamente a ver la tercera dimensión del conocimiento, que antes se lo tenía en cierto modo, solamente en dos dimensiones.

En el Cristianismo se diferencia claramente entre ejercicio ascético y Mística. La Ascesis es accesible a todos y normalmente es ella la predisposición para la mística propiamente dicha. Naturalmente no se pueden separar totalmente los dos campos entre sí,

sino que con frecuencia se completan mutuamente. Sin embargo, por razones de una más fácil intelección conservaremos fundamentalmente esta diferencia. Por consiguiente, vamos a hablar en primer lugar sobre la pregunta: 1. Cómo pueden el método Zen y la Iluminación ayudar a hacer progresos en el campo de la Ascética cristiana. 2. Queremos después investigar si el camino del Zen puede ayudar para venir a la misma Mística y en qué amplitud.

1. La práctica del Zen es aplicada con provecho en Japón también por otras religiones no budísticas. El provecho consiste en la aplicación de las puras fuerzas naturales, que también en el Cristianismo se pueden aprovechar para la vida religiosa, como ha sucedido de manera diversa en la historia de la Iglesia.

Ciertamente que no todo lo que viene a Europa bajo el nombre de la «Sumersión» oriental es bueno. También en Japón existe un falso misticismo que hay que rechazar y que a la larga no puede satisfacer a los hombres. En algunas asambleas religiosas, por ejemplo, se trata de llegar a estados estáticos. Los participantes están como fuera de sí y se comportan como si hubiesen perdido los sentidos. Esto repugna también en Oriente a hombres serios.

En el Zen no se pretende una cosa tal, sino que por el contrario es decididamente rechazado. También es cierto que el ejercicio del Zen no está libre de peligro. Pero lo mismo vale decir de toda aspiración hacia una oración más profunda, llámese o no, mística. Toda dedicación completa a una vida interior es un riesgo, pero sin tal riesgo ciertamente nadie ha llegado a ser santo. Y a pesar de esto se nos exhorta una y otra vez a tender hacia la santidad. No se debe

rechazar el riesgo como tal, cuando se lo emprende en nombre de una causa noble. En verdad hay que tomar precauciones para no fracasar en una empresa arriesgada, o hablando metafóricamente: persiste el peligro de que uno se precipite de improviso en el abismo, cuando se creía haber llegado a la cumbre del monte.

En la Ascesis cristiana se han hecho experiencias en este campo, durante muchas centurias. Para ser bien introducido en la Ascesis, y especialmente en la vida de oración, no se sufrirá ningún daño, si se tiene al lado un director espiritual experimentado. Lo mismo se puede decir actualmente del Zen en Japón. También allí se tiene una experiencia más que milenaria, y es interesante comprobar que la regla fundamental de la dirección espiritual manifiesta ciertos paralelos. Se advierte de los mismos peligros y se acentúa repetidamente, que la dirección espiritual es necesaria, según se puede inferir del diario «Dokusan» (el ir solo al maestro del Zen) en los ejercicios de Zen. Quizá en Europa también, dentro de esta tendencia hacia una tranquilidad interior, se llegaría más rápidamente a una experiencia satisfactoria, si se hiciera propia la larga experiencia del Zen, en lugar de esforzarse por medio de toda clase de intentos en buscar nuevos métodos.

Sea como fuere, todos pueden hacer la experiencia de que la práctica del Zen es de gran utilidad para una vida de oración más profunda. Naturalmente la utilización del método Zen es para un cristiano solamente posible en cuanto que es un método psicofisiológico, es decir, en cuanto está desprovisto de su contenido budístico. Pero puesto que de suyo

no es ni una oración ni algo espiritual, no puede ser jamás un sustitutivo de la oración mental cristiana, la cual debe ir siempre, de alguna manera, al diálogo con Dios. Pero esto no excluye el que el método unido con la oración mental cristiana, pueda prestar un buen servicio en el sentido de predisponer.

El recogimiento interior es muy importante en toda clase de oración. Por ello, previamente, hay que liberarse según las posibilidades, de cualquier otro de los pensamientos propios. De lo contrario se está distraído y no se puede orar bien. Pero incluso para cristianos profundamente creyentes y devotos es con frecuencia muy difícil el recogerse debidamente. Esto vale sobre todo para el cristiano de la calle. La vida moderna tiene también en él sus consecuencias, a las cuales ni siquiera los religiosos pueden sustraerse, especialmente cuando no sólo llevan una vida contemplativa, sino que también tienen actividades en la educación, caridad o cuidado pastoral.

Cuando llega la hora de la oración, de la meditación o de la liturgia, es frecuentemente difícil liberarse de otros pensamientos. Aun cuando se logre por un tiempo, regresarán éstos en seguida otra vez de tal manera que disturban. Por otro lado, es verdad que esos pensamientos no vienen por culpa propia y por eso, la hora de oración que se hace no deja de tener valor delante de Dios. El esfuerzo sólo es ya una obra meritoria. Pero por lo demás, la hora de la oración no fue puesta para que se consiga adquirir méritos en la lucha contra las distracciones, sino para extender a la vida religiosa los mismos frutos debidos a la oración. Cosa igual vale para todo cristiano que se propone un determinado tiempo para la oración.

También para él se pierden los especiales valores de la oración interior, si está en ella muy distraído. ¿Cómo se profundizará, por ejemplo, el entendimiento de las verdades de la fe, cuando alguien en la meditación apenas si piensa en ellas o si después ni siquiera recuerda sobre qué ha tratado de meditar? Pero esto depende, en primer lugar, de la dificultad para recogerse, en medio del ruido de la vida moderna.

Otra dificultad en la oración mental es la sequedad. Existen diversas causas para ello. Puede ser cansancio o falta de preparación. Pero puede también venir de que se ha confiado demasiado en la materia de la meditación. Normalmente, el aprendiz en el arte de la meditación progresa si tiene el suficiente entusiasmo. Hay diferentes métodos para entrar en la oración mental, pero todos exigen una gran actividad de las potencias espirituales: memoria, entendimiento y voluntad. Es una experiencia general, que después de un tiempo determinado, quizá después de algunos años, los métodos eficaces al principio, se hacen paulatinamente más difíciles. Se llega a estar poco o casi nada impresionado por la materia de la meditación. Si uno se puede decir a sí mismo que no ha fallado el propio esfuerzo, con el tiempo hay que pasar a una forma más efectiva y más fácil de oración mental. Pero también allí se presentarán las dificultades, puesto que no es ciertamente posible conservar un solo afecto durante mucho tiempo a voluntad. Se puede repetir frecuentemente una corta oración, pero esto no se haría en sentido de oración mental. Entrarán muchas distracciones, puesto que el espíritu no está ligado ni a un pensamiento ni a un afecto.

Saltando sobre todo esto la gracia puede también sobre-abundar. Pero no se puede contar con seguridad con esa gracia. Dios no se deja imponer preceptos y si El no concede su gracia, se hará difícil la oración mental —con o sin— distracciones. La mayoría de los hombres que se esfuerzan por hacer la oración mental, harán esta experiencia. Allí persiste el peligro de perder ánimo y abandonar la oración mental.

Para vencer estas dificultades, el método-Zen puede ser una gran ayuda.

En primer lugar, es un medio excepcional para liberarse de los pensamientos cotidianos y para recogerse de verdad, interiormente. Esto vale sobre todo para el tercer estadio, a través del cual somos elevados a una esfera elevada y liberados de pensamientos y sentimientos molestos. Si se quiere tener la debida frescura para cada actividad espiritual, se puede utilizar este método en cualquier momento porque este trabaja siempre con puros poderes naturales.

En segundo término, el método es especialmente adecuado para una oración sencilla, más contemplativa. Esta es por lo menos, mi experiencia personal, y creo ciertamente que todos pueden encontrar una confirmación de ello en sus propias experiencias. Y esa confirmación será tanto más fuerte cuanto avance el propio recogimiento en el Zazen. La contemplación llegará a ser así una «contemplatio» en el sentido de contemplación adquirida. Precisamente aquello que después de algún tiempo estorba a una oración mental que se sirve de las potencias espirituales, a saber la excesiva confianza en la materia de la meditación, se hace ahora una ayuda. Debe ser cortada la actividad consciente de las potencias del

alma y debido a ello, la confianza en la materia de la oración mental ayuda a la contemplación.

En tercer lugar, el método-Zen es una ayuda excepcional para la oración vocal y litúrgica, como se expuso arriba detalladamente.

El método, y sobre todo la Iluminación podría llegar a ser, por lo tanto, un enriquecimiento para la vida religiosa cristiana. Respecto a la oración mental se añade el que algunas personas ya desde el principio tienen grandes dificultades con la meditación, mientras que poseen una cierta facilidad para una oración más fácil, más contemplativa. Pero allí no se puede tratar más que de una aptitud natural y no de un don sobrenatural para la oración mística. Los tales podrían desde el principio, con la ayuda del método-Zen hacer más útil el tiempo de la meditación, que esforzarse con las potencias espirituales.

En Japón, por lo menos, se encuentra esta característica muy frecuentemente, y en general podrían los japoneses tener más dificultades que los europeos con la oración mental, como se la enseña a los cristianos. Esto tiene relación con la diferencia de los círculos culturales. Pero a pesar de las dificultades, permanece importante y necesario el reflexionar sobre las verdades de la fe para todo el que quiere apropiarse totalmente del Cristianismo.

Los bonzos del Zen me han dicho con frecuencia que el Catolicismo posee la gran ventaja de tener una doctrina clara y fija, o hablando teológicamente: una dogmática. Una intelección racional es también para los japoneses importante y es valorada por ellos, pero ésta se puede alcanzar también por medio de la lectura y el estudio. El Zazen por el contrario,

está allí para que la doctrina sea «incorporada» en uno, como lo expresó un bonzo.

Justamente estamos convencidos de la veracidad y del valor singular de nuestra fe y no debemos creer que allí algo debería o podría ser mejorado. Nuestra fe tiene como objeto la verdad absoluta revelada por Dios mismo. Pero precisamente por ello, no necesitamos tener recato en aceptar métodos de otras religiones, por medio de los cuales podríamos apropiarnos más de nuestra fe y religión.

Ciertamente hay que matizar con claridad los límites, pero también parece que las religiones orientales han utilizado mejor las potencias naturales que lo que lo ha hecho el Cristianismo. Esto es fácil de comprender, puesto que el Cristianismo es una religión revelada y por ello va directamente a lo sobrenatural. Según la concepción Cristiana una sola cosa es absolutamente necesaria, a saber, que el hombre alcance su último fin, aun cuando esto sólo pueda suceder después de una purificación larga y dolorosa de toda imperfección y de todo lo pecaminoso que aún pese sobre él, en el momento de la muerte. Por ello la Iglesia procura que el hombre, ante todo reciba la gracia de la justificación en el Sacramento del renacer, en el Bautismo. Mientras él no pierda esta Gracia por culpa propia, grave, existe la seguridad de que alcanzará su fin último, aun cuando la muerte le encontrara inesperadamente e incluso impreparado. Una vez que esta seguridad existe, debe el hombre tender a la virtud y perfección con todas sus potencias naturales. Para uno no cristiano, por lo menos en Japón, la línea a seguir es la contraria. El no puede ver su último fin con tal claridad y no piensa quizá

nada en él. Para él significa en primer lugar liberarse del pecado y de las malas inclinaciones, con la ayuda de sus fuerzas naturales, y lentamente llegar a ser un hombre moralmente bueno e interiormente libre. Este es prácticamente su fin más importante y exclusivo. Solamente cuando él se esfuerza más en conseguirlo, se le hará más claro el último fin del hombre, y se acerca, en algún sentido, al Dios para él todavía «desconocido».

Porque él no conoce en absoluto lo Sobrenatural, depende totalmente de sus fuerzas naturales, y con ellas trata de conseguir lo más que puede. Hombres entusiastas han descubierto con esfuerzos gigantescos, cómo sirviéndose de las fuerzas naturales, se puede llegar a la perfección moral y a la libertad interior. Para ellos significa esto lo mismo que redención, puesto que según su manera de concebir las cosas, la redención consiste en que el hombre se libera de sus inclinaciones malas. No se puede decir aquí, en qué dimensión ayuda inconscientemente a cada uno la Gracia de Dios. En todo caso, el no cristiano no puede hacer otra cosa que movilizar completamente todas sus fuerzas naturales y hacerlas aprovechables en la medida de lo posible. Así, religiones como el Budismo han hecho mucho más en la utilización de las fuerzas naturales (las fuerzas corporales inclusive), con un fin religioso, que el Cristianismo. Naturalmente esto no quiere decir que la ascética del Zen deba ser valorada, sin más, en grado más elevado que la cristiana. Por el contrario, le faltan a aquélla elementos esenciales, especialmente el seguimiento de Cristo, como camino y fin próximo, que está por

encima de las virtudes naturales, y como fin último, la orientación consciente al amor de Dios.

Desde el punto de vista cristiano, sin embargo, se debería ver dentro del aprovechamiento de las fuerzas naturales en el método Zen, una especial providencia de Dios. Esta ventaja de algunas religiones no cristianas es en cierto sentido un reemplazo del haber entrado en contacto con la Revelación tanto tiempo después. Dios quiere que todos los hombres se salven y por ello no ha existido jamás un solo hombre —y no lo existirá jamás— detrás del cual Dios no vaya, con un amor tan grande como si no existiera ningún otro hombre en el mundo. Los paganos no están excluidos de ese amor de Dios. Por ello debemos alegrarnos y agradecer a Dios.

Por lo demás, la Iglesia Católica no ha rechazado nunca fundamentalmente la utilización de las fuerzas naturales para lo religioso. Hay que añadir más bien, que los monjes en la antigüedad procuraron tener más comprensión para ello, que nosotros en el tiempo presente.

El P. Dechanet OSB ha hecho notar esto justamente en su libro «Yoga para cristianos» (12). Es una característica de nuestro tiempo el acortar en lo posible y facilitar las acciones litúrgicas. Allí se trata de movimientos corporales, por lo tanto de acciones puramente naturales. Estas fueron introducidas en lo litúrgico por los antiguos como una utilización de lo corporal para lo religioso y en este sentido estaban más cerca de las religiones orientales, aunque sin

(12) J. M. DECHANET O. S. B., *Yoga para cristianos. La escuela del silencio*, Lucerna 1957.

embargo, se apoyan en lo Sobrenatural. Por eso, no debería contradecir de ninguna manera al espíritu de la Iglesia el emplear las fuerzas naturales para la oración y la vida religiosa y, con este fin aprender algo también de las religiones no cristianas.

Ahora bien, ¿cómo puede el camino del Zen ayudar a llegar a la mística propiamente tal? En esta pregunta debemos recordar que la mística cristiana es esencialmente un hecho sobrenatural, mientras que en la Iluminación del Zen se trata, por lo menos en teoría, de un suceso puramente natural. Hay que considerar bien la palabra «en teoría», puesto que también según la concepción cristiana, la naturaleza humana prácticamente no puede ser separada de la Sobrenaturaleza, porque según la ordenación de Dios no existe un solo hombre en puro estado natural (estado de naturaleza pura).

Nadie puede demostrar que alguien haya conseguido llegar a la Iluminación sin ayuda sobrenatural de la Gracia. Lo contrario podría ser ciertamente más fácil. Pero también es seguro que no se requiere ninguna gracia especial, mística, para llegar a la Iluminación. En ese sentido se puede calificar a la Iluminación de puro suceso natural. Frente a esto, el carácter sobrenatural es un distintivo esencial de la mística. La mística es precisamente una acción inmediata de Dios en el alma. El contenido es una experiencia de la vida de la gracia. Experiencia no significa aquí, sin embargo, que podamos de alguna manera comprobar los efectos de la Gracia, sino que es más bien el descubrimiento de la participación en la naturaleza divina.

Puesto que esta realidad sobrenatural se sustrae sencillamente a todo conocimiento natural, conocemos de ella en primer lugar sólo por la fe, es decir, por la Revelación. Pero sólo en la experiencia mística experimentamos directamente, lo que sabíamos hasta ahora sólo indirectamente por la fe. Mientras que por ejemplo, si alguno sabe en general sólo por la fe, que Dios vive en el alma del justo, lo sabrá con seguridad directamente en la mística unión con Dios. El es, por decir así, tocado inmediatamente por Dios.

Por ello no podría el justo en ese momento dudar del hecho que él conocía hasta ahora sólo en la oscura luz de la fe. Y porque se trata de un contacto inmediato con Dios, esta experiencia está siempre unida con la más elevada alegría y la más profunda paz de espíritu. Como es sabido, la contemplación infusa es el más alto grado en todos los diversos fenómenos de la mística cristiana. Se la define como una simple y amorosa mirada dirigida hacia Dios, en la cual el alma está arrebatada por la admiración y amor de Dios, le reconoce experimentalmente y en una profunda paz gusta con anticipación la felicidad eterna.

Puesto que la mística es un suceso sobrenatural, no puede ser adquirida por medio de fuerzas o esfuerzos humanos. Incluso la gracia auxiliar habitual no sería suficiente para ayudar a las fuerzas naturales a llegar hasta la Mística. De ahí que una adquisición tan elevada, como la Iluminación, no pueda identificarse, en ningún caso, con la Mística en sentido cristiano, ni pueda dar la seguridad de que aquélla conduce a la Mística.

En la pregunta sobre la relación entre Iluminación y Mística se trata solamente de si la Iluminación no

es sólo en un sentido muy especial, una preparación negativa para la gracia mística, sino también, si no crea por el mismo hecho una disposición del alma singularmente buena para alcanzar de Dios la gracia gratuita de la Mística. Este parece ser ciertamente aquí el caso, como se puede deducir de algunas alusiones en las reflexiones anteriores.

Se indicó ya cuando hablamos de los místicos del Islam que no permanecen en su yo por su yo, sino que tienden hacia el yo en Dios y finalmente a Dios en su yo. Allí prescindimos totalmente de si en realidad llegaron a una mística sobrenatural o no. Sin embargo, la pregunta es aquí, cómo se puede utilizar el método Zen y la Iluminación para el camino de la Mística.

Como respuesta a esta pregunta nos referimos nuevamente a la cita anterior de Agustín Baker, en la cual entre otras cosas se dice: «Estas aptitudes del alma superior se deben juntar en aquello que se llama unidad... y esa unidad, que es la única que está en posibilidad de unirse completamente con Dios, tiene que volverse y dirigirse a Dios». Esta unidad es llamada por los místicos también «la cima del alma» o «fundamento del alma»; más exactamente dicen que la unión mística con Dios acontece en esta cima del alma, o bien, fundamento del alma.

En el Zen no se habla de la cima o del fundamento del alma, pero el hecho de la unidad del hombre se acentúa muy enérgicamente. En la Iluminación se consigue precisamente esta completa unidad del hombre interior.

Se dice todavía en la mística cristiana que la oración de la contemplación (***) es el portón de entrada o el primer estadio de la oración mística. Esta recolección consiste precisamente en que todas las potencias del alma se vuelven hacia adentro. En la oración de la contemplación sucede esto bajo el influjo de la Gracia, mientras el alma procede pasivamente. Esto sucede de tal manera que el alma no puede ya trabajar según el modo habitual de la meditación, porque la actividad de la reflexión se opone a la contemplación pasiva. La meditación divide, compara, etc., mientras que la contemplación une.

Se dice también que la oración de paz es una señal de que Dios quiere conducir al alma por el mismo camino incluso hasta la contemplación. Se aconseja a tales personas que se esfuercen ellas mismas en esta oración del silencio y no procuren regresar a la meditación, a no ser que desaparezca el impulso hacia el recogimiento. Este ejercicio lo describe Baker precisamente en la cita anteriormente indicada y se apoya allí en grandes místicos como Tauler y Santa Teresa.

El mismo Baker hizo, sirviéndose de su concepción, las mejores experiencias. En otro sitio, escribe él que, cuando estaba demasiado ocupado en sus escritos y dirección espiritual y podía encontrar mucho menos ocasiones para la oración, sacó mucho mayor provecho del poco tiempo que le quedaba. Literalmente dice: «Con todo eso, ese poco tiempo (que incluía aun su misa) parecía tan provechoso para su alma como

*** Nota: Este tipo de oración mística se llama también oración de paz o de silencio.

anteriormente muchas horas; tan eficaz y elevada era entonces su oración» (13).

Pero también es claro para Baker que la aplicación de su método no era simplemente pura actitud pasiva, sino que exigía un esfuerzo enorme y activo, hasta llegar finalmente a aquella oración tan eficaz. El dice de sí: «Si hubiera él tratado de esforzarse todavía más en ello, se hubiese expuesto al peligro de un dolor de cabeza» (14). Para completar sea dicho todavía sobre Baker que mucho tiempo antes de que practicara el citado método, había recibido una gran gracia mística. Claro que esto parece no tener importancia para nuestra pregunta pues descuidó muchos años esta gracia. Después tuvo él una segunda conversión y de ese tiempo proceden los datos anteriores. Agustín Baker no ha sido ciertamente declarado santo o beato por la Iglesia, pero como director espiritual fue muy capacitado y apreciado. Precisamente para su método de recogimiento de los sentidos pudo él referirse a autores como Teresa de Avila, cuyos escritos aprecia la Iglesia como la obra clásica de la Mística.

Naturalmente las almas que han recibido de Dios, pasivamente esta oración de silencio deben esforzarse ellas mismas en mantener este tipo de recogimiento. Pero no parece ser totalmente temerario, hacer lo mismo, aun cuando no se haya todavía recibido pasivamente esta vivencia.

Debemos usar según las posibilidades nuestras fuerzas naturales. Es verdad que éstas, sobre todo en

(13) PAUL RENAUDIN, *op. cit.*, 140.

(14) PAUL RENAUDIN, *op. cit.*, 140.

el plano religioso, están debilitadas por el pecado original, sin embargo son capaces todavía de grandes rendimientos. Esto muestran en el campo profano los progresos de la ciencia y de la técnica que aprovechan hasta lo último las fuerzas de nuestro espíritu humano. En la misma medida deberían ser empleadas las potencias naturales también para la vida espiritual, ascesis y oración. El hombre no puede permitirse dejarlas improductivas en este sentido y esperar todo de la Gracia. También las potencias naturales son creadas por Dios y tienen incluso para la vida religiosa todavía un alto valor y una gran tarea en el estado del hombre caído. Desgraciadamente este hecho no es considerado por algunos buenos cristianos, y algunas veces por los religiosos. Los pueblos del Oriente, por el contrario, que no saben nada de la Gracia, han aprovechado bien las potencias naturales para lo religioso, como lo muestra claramente ya el hecho de la Iluminación.

En el método-Zazen parece también estar a la disposición de los cristianos un medio que es de gran provecho, no sólo para la Ascética, sino también para una mejor oración contemplativa.

Entre los diversos métodos de oración mental hay también una «contemplación adquirida», que consiste en que a través de mucho meditar se llega a una oración más fácil y más efectiva. De igual manera, el Zazen puede ser un camino para una «contemplación adquirida» y puede serlo tanto mejor cuanto más uno se acerca a la Iluminación, puesto que la actividad de las potencias del alma, especialmente del entendimiento, se retira totalmente y el hombre es elevado a una alta esfera, en donde las potencias del

alma llegan a unirse. La unidad adquirida en la meditación del Zen se puede orientar sin dificultad directamente a Dios. Con toda razón se puede llamar esta actividad, una mirada simple y amorosa dirigida hacia Dios, aunque naturalmente no se puede afirmar que esta mirada dirigida hacia Dios sea idéntica con la contemplación infusa. Quien lo experimenta, entiende bien lo que esto significa. Entenderá también que esta simple mirada hacia Dios no es posible sin que el alma esté unida en el sentido que hemos descrito, sea que esta unión sea un puro don de la Gracia o el resultado del propio esfuerzo.

Permanece en la libre elección de Dios, si El seguirá conduciendo al alma hacia la contemplación infusa en el sentido propio de la Mística cristiana. Nadie puede forzarlo, aun cuando llegue a aquella unión que es el necesario presupuesto como disposición para ella. En todo caso, el alma sale al encuentro de Dios en los límites de sus posibilidades. Y este salir al encuentro acaece no sólo a través de un camino indirecto, como la penitencia y el sacrificio, que son necesarias para todo grado elevado de la oración, sino directa y formalmente; en cuanto que el alma, con el empleo de sus potencias naturales, se traslada hacia aquella unidad que es necesaria para la unión mística.

Quizá se preguntará desde el punto de vista cristiano, qué tiene que ver este método con el amor de Dios, en el cual se realiza ya la unión mística con Dios. A esto hay que decir que se trata aquí de un cristiano que emplea el método por motivos cristianos. Su intención es precisamente un deseo amoroso de Dios. Quisiera ser uno con Dios en el amor y por ello

hace todos los sacrificios que sean necesarios en este método. Prescindiendo de los sacrificios físicos, corporales, este método exige la perfecta renuncia de todo amor desordenado de sí mismo, y esta renuncia es realizada naturalmente por amor a Dios. La intención pura, que también es amor a Dios es el presupuesto necesario en todo método de la ascética cristiana y también se la presupone aquí.

Algunos se arredrarán de este método, porque es algo nuevo en la ascética cristiana. Querrían más bien permanecer en los métodos probados de la ascesis cristiana antes que pedir prestado algo de las religiones cuya fe es distinta de la nuestra. Esta concepción es completamente comprensible y justificada. Sería descaminado y contradictorio, en tierras cristianas y por parte de cristianos, abrir una campaña propagandística para métodos de meditación orientales. Es también una realidad que estos métodos no agradan a muchos hombres en Occidente. Ya el mismo modo de sentarse es para los europeos mucho más difícil que para el asiático, que ha crecido sentado sobre el suelo o bien en esteras y alfombras. Sus miembros son desde la juventud más flexibles que los del occidental. A esto se añade la gran diferenciación de culturas entre Oriente y Occidente. De aquí que sería incorrecto empujar a alguien hacia este modo de ascesis o meditación.

Por otro lado, ha mostrado ciertamente la experiencia, que existen también en Occidente hombres, entre ellos también activos católicos, a quien agrada este modo, aun cuando no puedan observar en todo la postura prescrita del cuerpo, y que encuentran allí realmente una valiosa ayuda para su vida religiosa.

Por ello, si es que nosotros hemos exaltado el lado positivo del método-Zen en nuestra exposición, lo hemos hecho para dar una imagen concreta de aquello en que consiste, pero no porque sea el mejor camino para todos. Por otro lado, no se usa en el Zen hacer una propaganda directa. Por lo contrario, los maestros del Zen se muestran frecuentemente muy reacios a aceptar alumnos y más bien les desaconsejan. Sólo ellos saben muy bien, que se tiene éxito con este método únicamente cuando se está decidido a realizarlo consecuentemente. Por otro lado es también desacertado desacreditar los métodos orientales como magia e hipnosis. Esto no se aplica por cierto al Zen. Por el contrario, prescindiendo totalmente de los propios deseos, ¿no tenemos aquí precisamente una posibilidad de unión entre Oriente y Occidente, un camino que aunque muy empinado y difícil está, en cambio, libre de toda segunda intención egoísta? Probablemente el Oriente manifestaría mayor comprensión para la fe anunciada por nosotros, siempre que también nosotros nos esforcemos por aprender algo de él en el aspecto religioso, en donde esto pueda suceder sin estorbo para nuestra fe.

Precisamente el camino del Zen ya no se encuentra desde hace mucho tiempo en el estadio incipiente de un tentar en la obscuridad. El método está asegurado por la experiencia de muchos siglos. Verdad es que también aquí se necesita un director espiritual. Pero en la Iglesia Católica las experiencias en todos los campos de la Ascética y Mística son tan ricas que un buen director de almas, incluso sin una especial experiencia en el Zen, puede prevenir con seguridad

de accidentes a todos los que como cristianos quieren andar el camino del Zen.

Aquí vale lo mismo que en la dirección espiritual de almas místicamente bendecidas, en donde también el director espiritual no debe ser necesariamente un místico. Se pueden establecer todavía muchos paralelos entre el Zen y la Mística, pero queremos dar un paso más en la investigación de las mutuas relaciones.

Teóricamente hablando, ¿ha llamado Dios a todos a la Mística o no? Ciertamente es seguro que El quiere la felicidad de los hombres y por supuesto también la felicidad sobrenatural. Por ello da a cada uno la posibilidad de llegar al estado de la Gracia y de tomar parte en la naturaleza divina. Pero éste es sólo el punto de partida para el logro del último fin del hombre, a saber, la contemplación de Dios. Como ésta será participada por los hombres solamente en la eternidad, hay que suponer que el hombre, por voluntad de Dios, se alegra de esta participación incluso ya en la vida presente. Dios no es como un hombre que se agota cuando da lo mejor y por ello debería reservar algo para después, para no estar entonces con las manos vacías. Parece totalmente cierto que responde a la voluntad de Dios el que el hombre, que ha recibido ya la vida de la gracia, llegue también según sus posibilidades, a una posesión consciente de ella incluso en esta vida.

Si el hombre no adelanta en el camino empezado, la causa no está necesariamente en que Dios no da ninguna gracia extraordinaria. Es más bien improbable que un hombre, que está realmente dispuesto por lo menos a entrar en los primeros estadios de la experiencia mística, sea impedido por Dios. Una vez

que el hombre ha recibido la gracia santificante, está llamado ciertamente a experimentarla en todas sus repercusiones, incluso hasta la contemplación del mismo Dios. Se puede comprender perfectamente que Dios no hace violencia del mismo modo a todos los hombres, por medio de la Gracia, a unificar sus potencias espirituales antes de que el mismo hombre piense en esforzarse por ello. En cambio si el hombre se esfuerza en ello y finalmente llega con grandes sacrificios hasta aquella unidad de espíritu, habría que suponer que Dios sigue ayudando al hombre en esta línea. Con ello no se quiere decir, que un hombre tal llegue con ello a la más elevada contemplación, porque para ello es necesaria una mayor purificación que debe llevar a cabo Dios mismo.

Ciertamente ha ocurrido con frecuencia, que hubo hombres que no llegaron a la oración mística a causa de una falsa dirección espiritual, aun cuando habían experimentado el recogimiento pasivo. Esto muestra, pues, que Dios no sólo hace depender su acción en el alma de la buena voluntad del hombre, sino también del acierto en el empleo de las fuerzas humanas. Ahora bien, en el método Zen, las fuerzas naturales son empleadas con acierto exquisito, para contribuir a una oración sencilla y contemplativa. Muchos hombres que se esfuerzan inútilmente para llegar a ella por el camino habitual seguido hasta este momento, podrían lograrlo a través de este método. El método-Zen conduce con mayor seguridad al fin, porque está libre de muchas circunstancias que dificultan la meditación.

Aquí se ofrece, pues, a los sacerdotes y religiosos (de órdenes activas) y también a laicos, a pesar de

toda la actividad exterior, la posibilidad de abrir un camino a una vida profunda de oración, sin que se necesite un extraordinario llamamiento a una elevada gracia mística. Y allí persiste una posibilidad concreta de conducir a la humanidad nuevamente hacia Dios a pesar de la intranquilidad y de la prisa en que vivimos. Sólo cuando los hombres vuelvan a encontrar el camino hacia Dios, llegará a ser una bendición el progreso de la cultura material. Ciertamente no llegarán todos los hombres a una profunda vida de oración ni a través de este método, ni de otro, pero mientras más número de hombres se decidan a ello, más se restablecerá la humanidad como conjunto.

La representación de las relaciones entre el Zen y la Mística en sentido cristiano quedaría incompleta incluso en este cuadro modesto, si no fuese mencionado, al menos rápidamente, el gran doctor místico, San Juan de la Cruz. En donde este maestro de la Mística habla acerca del camino hacia la unión mística con Dios, y declara bajo qué condiciones puede realizarse ésta, dice él, que el alma no sólo debe liberarse de toda atadura experimentable por los sentidos, sino también de toda atadura comprensible al pensamiento. De aquí que algunos hayan igualado su experiencia con la del pensador griego Plotino (muerto en el 270), y con ello coincidiría también el Zen. Esto último es sin embargo, falso con toda seguridad. Nadie que tenga la experiencia de la Iluminación, podrá afirmar esto, si lee atentamente a Juan de la Cruz. Por otro lado, la Iluminación precisamente respecto de las percepciones sensibles y del pensamiento lógico, logra aquella disposición que según Juan de la Cruz es requerida para la unión mística. Así el

punto de vista expuesto arriba es también confirmado por él y se puede ciertamente decir que tanto Juan de la Cruz como Plotino han tenido la Iluminación. En Juan de la Cruz era con seguridad más perfecta. Pero esto no era seguramente todo. Se podría decir que su especial experiencia incluye, como una parte de ella, la experiencia de la Iluminación.

Louis Gardet ha expresado esta diferencia de la siguiente manera: «El vaciamiento del Yoga (o bien Zen) se experimenta en una plenitud que en todo tiempo está en la profundidad del ser. La «Nada» de Juan de la Cruz no está en el plano natural. No se trata aquí de alcanzar el acto primitivo de la existencia, sino de responder a la Gracia que purifica y sobrepasa los actos de la potencia del pensamiento y de la voluntad a fin de que los penetre una plenitud que no procede de los hombres sino del trascendente Dios y Redentor» (15). Esto es cierto, y precisamente porque lo es, el vacío del Yoga y del Zen parece ser una razonablemente buena disposición espiritual para aquella gracia.

El mismo Juan de la Cruz dice: «Digo que es verdad que Dios la ha de poner en este estado sobrenatural; mas que ella, cuanto es en sí, se ha de ir disponiendo, lo cual puede hacer naturalmente mayormente con la ayuda que Dios va dando» (16). Esto es precisamente lo que está expuesto aquí.

(15) LOUIS GARDET, *op. cit.*, 110.

(16) *Subida del monte Carmelo*, Libro III, cap. 2.

INDICACIONES PRACTICAS PARA EL ZAZEN

Se podría preguntar: ¿Tiene un hombre normal posibilidades de practicar el Zazen en medio de su fuerte trabajo de oficio? Más aún: ¿qué posibilidades pueden existir para personas que proceden de la cultura occidental? ¿Es que toda la tradición y mentalidad no causan dificultades invencibles? Los hombres del Occidente son más racionales y lógicos a cambio de una menor constitución intuitiva que los de Oriente. ¿No será todo esto un obstáculo mayor que el esfuerzo físico que es inherente al Zazen?

Todas estas dudas son completamente justificadas. También yo las he sentido. Pero he llegado a la convicción de que ni los obstáculos físicos ni los espirituales son invencibles. Solamente hay que comenzar una vez y tener algo de perseverancia. Entonces se logra también algo. Naturalmente existen grados en los resultados. En la práctica hay que diferenciar, en primer lugar, si se hace Zazen para alcanzar una cierta

ayuda para la propia aspiración moral o la vida de oración o para venir propiamente a la Iluminación. Todo el que esté dispuesto a sacrificar algo de tiempo para su perfeccionamiento como hombre, puede alcanzarlo en el Zazen sin demasiados esfuerzos, de tal manera que consiga realmente una ganancia esencial y vea ricamente pagado su esfuerzo.

Mientras más tiempo persista en los ejercicios se acercará también más a la Iluminación propiamente tal. Si esto dura años, hasta que la consiga, por lo menos tiene el consuelo de que durante todo este tiempo se enriqueció su alma continuamente.

Con el deseo de aspirar a la Iluminación, no sucede lo mismo que en el juego de la lotería, en el cual se ha gastado inútilmente el dinero, cuando no se gana ningún premio. Sucede más bien algo parecido a lo que les ocurrió a los excavadores del tesoro, a quienes el padre moribundo dijo: «En nuestro campo está escondido un tesoro, excávadlo». Mientras más excavaban los hijos, para encontrar el tesoro, más ricos frutos producía el campo.

Para aprender el Zazen hay que tener un maestro del Zen. Esta es una regla fundamental que, por otro lado, ofrece también algunas dificultades. En Europa o América será muy difícil encontrarlo, e incluso si se lo encuentra, dará él tan pocas indicaciones teóricas, que desengaña a todo europeo que va por primera vez a un maestro.

Según una vieja tradición rige en el Zen el axioma de que todos pueden y deben aprender sólo a través de la propia experiencia. Por ello hay que tratar en cuanto es posible, de dar indicaciones concretas, de

cómo se pueden practicar estos ejercicios incluso sin la ayuda de un instructor.

En el Zen, la postura habitual del cuerpo al estar sentado causa dolores considerables. Parece ser imposible casi lograr bajo estas circunstancias algún buen resultado o en general trabajar espiritualmente. Por ello preguntan los que comienzan, sobre todo europeos, una y otra vez, si no hay ningún otro camino para lograr el mismo fin, o si, por lo menos no sería suficiente otra postura menos dolorosa.

Hay que conceder que la Iluminación es un acontecimiento puramente natural y no sobrenatural. Por esta razón no se puede afirmar a priori que se la pueda alcanzar sólo por medio del Yoga o del Zen. Plotino por ejemplo no conocía ni el Yoga ni el Zen ni ningún otro método corporal especialmente elaborado y tuvo sin embargo esta experiencia. El tomó un camino completamente diferente y logró la experiencia por la reflexión. Se puede muy bien decir que quería llegar al Absoluto y por medio de renovada reflexión y el entrar dentro de sí mismo logró finalmente lo que pretendía. Probablemente no conoció un método propiamente tal. Parece que tuvo el deseo de visitar a los sabios de la India, pero no pudo llevar a cabo este plan. Para Plotino el problema sobre el cual una y otra vez meditaba, llegó a convertirse precisamente en una especie de Kôan, en el cual encontró él finalmente la Iluminación.

Otros llegan a la Iluminación por caminos totalmente opuestos, la mayoría de ellos son hombres humildes que viven en contacto con el campo y apenas si tienen una actividad espiritual. Año tras año trabajan en el campo, casi no hablan con nadie y

quizá son considerados «raros». Pero en realidad son hombres profundamente interiores. Un buen día reciben la Iluminación, sin proponérselo o sin que siquiera lo esperaran. Tales casos son conocidos también en el Zen. Otros a su vez, tienen una disposición especial, de tal suerte que se produce por sí mismo un cierto recogimiento interior, lo cual conduce en algunos casos a la Iluminación. Por otro lado, estos hombres, dada su constitución, están más expuestos a equivocarse.

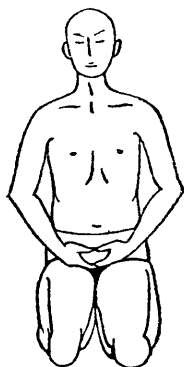
En todo caso, ni estos hombres ni Plotino han desarrollado un método para llegar a la Iluminación. Ellos han seguido un camino totalmente individual, de aquí que ni siquiera es posible imitarlos —lo serán sólo por unos hombres muy contados. Si alguien intenta esta imitación personal, llegaría a la meta ciertamente más tarde que si se acomodase al método Zazen o al Yoga. Ahora bien, estos métodos requieren también que la fuerza corporal sea empleada al servicio de la causa, sea por medio de ejercicios voluntarios correspondientes o ejercicios de respiración, o por medio de determinadas posturas para sentarse.

Incluso cuando se consiente en la necesidad de los medios físicos, permanece todavía la pregunta de si se podría encontrar otros menos dolorosos. Sin lugar a dudas, se puede influir en la actividad de las potencias del alma a través de medios químicos en forma de pastillas o inyecciones. Pero otra cosa es si se puede provocar a través de modos artificiales, la disposición anímica que se alcanza en el Zazen. Quizá se puede admitir que con tales medios se pueda llegar a un estado en el cual se descubre hasta cierto punto, las

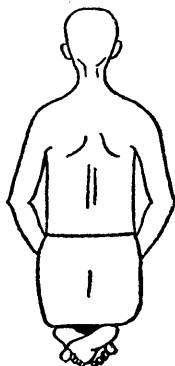
huellas del buey. Pero esto tendría valor sólo en un sentido muy limitado, porque el hombre no llegaría a través de ellos, a crecer ni moral ni religiosamente. Incluso si es que así se pudiera conseguir algo para la Iluminación, sería esto sólo una disposición incipiente. La renuncia espiritual radical tendría que producirse en otro momento y de forma distinta. En todo caso no se han hecho en el Zen todavía ningunas experiencias en este sentido. Por ello en la práctica, tiene mayor importancia la pregunta de si no existe una postura corporal que sea menos dolorosa y que sin embargo tenga los mismos resultados que el Zazen. Los entendidos no responden a esta pregunta simplemente con una negación. Dicen, por ejemplo, que también el «Suwasi» japonés —traducido ordinariamente con «estar en cuclillas»— puede conducir a la meta. Solamente que aquí la parte superior del cuerpo debe permanecer recta y también los ojos, como en el Zazen, tienen que aplicarse a un punto determinado. Esta postura es mucho más adecuada para meditar que algunas otras, como por ejemplo y precisamente la postura «de rodillas». Uno se arrodilla sobre una manta y se deja caer hacia atrás, de tal manera que queda sentado sobre los propios talones. Además la parte exterior del tobillo debe yacer de plano sobre el suelo y los dedos grandes del pie se tocan o yace un pie sobre el otro, de tal suerte que los pies formen una artesa. Puesto que las piernas yacen de plano sobre el suelo, y sobre ellas se encuentra vertical todo el cuerpo, en esta postura puede éste relajarse totalmente, lo cual no es posible cuando se está sentado en una silla o se está arrodillado de manera convencional.

Aun cuando en las escuelas y también en la vida pública se ha extendido ya generalmente el modo europeo de sentarse, el «Suwari» está en uso todavía de forma general en la vida familiar.

Algunos ejercitantes europeos tienen dificultad al principio, para llegar hasta los talones, porque sus muslos son muy rígidos pero esto se puede lograr con el ejercicio. Sin embargo para todos es al principio algo doloroso, porque los dedos de los pies están extendidos de forma desacostumbrada y se impide con ello la circulación. Todo extranjero que trata de acostumbrarse al Japón, hace esta experiencia. Cuando se ha estado largo tiempo en cuclillas, de visita en una casa japonesa, se pierde el dolor que se siente al principio pero al mismo tiempo también toda sensibilidad en las piernas. Si se quiere uno poner de pie, y antes de que pueda incorporarse totalmente, caerá nuevamente al suelo. Con todo, es posible aprender con relativa facilidad esta postura de sentarse.



Suwari vista
anterior



Suwari visto
por la espalda

Puesto que en Japón se atiende generalmente a la forma tradicional del Zen, hasta el presente no he conocido ningún caso en el que alguien haya llegado a la Iluminación únicamente por medio del Suwari. Sin embargo, si se observa todo lo demás que está prescrito en el Zen, se conseguirá, con toda seguridad un buen fruto.

Todavía menos aconsejable que el Suwari es el sentarse en una silla. Pero si se lo hace, no puede uno arrimarse y debe conservar naturalmente muy erguida la parte superior del cuerpo. Esta postura se les permite a los extranjeros, como excepción, cuando hacen los ejercicios en un claustro del Zen y no pueden tolerar las otras posturas. Si se observan las otras prescripciones, esta postura no será tampoco ineficaz. Para mayor facilidad se coloca allí una almohada redonda sobre la silla y se sienta uno entonces lo más cercano al borde anterior. Después de algunos intentos, encuentran todos la postura en la cual es relativamente fácil la correcta posición de la parte superior del cuerpo.

Con todo, es aconsejable el aprendizaje del propio Zazen, porque éste conduce a la meta del modo más fácil y puede ser aprendido por todo aquel que sea relativamente sano y no muy viejo. En el Japón hombres de todas las condiciones practican el Zazen de este modo. Incluso las mujeres lo hacen con buen resultado y muy bien los escolares y estudiantes.

Al comienzo resulta ciertamente más fácil a los japoneses que a los europeos, porque aquellos han aprendido el Suwari y por otro lado están acostumbrados a estar de cuclillas sobre el suelo.

Al principio se contenta uno con el «Hanka», es decir, se coloca solamente el pie derecho sobre el muslo izquierdo, y no al mismo tiempo el pie izquierdo sobre el muslo derecho. En el Hanka se puede también cambiar, cuando el pie después de cierto tiempo se ha cansado. Una vez que se ha aprendido bien el Hanka, se puede tratar de hacer el «Kekka», es decir, colocar al mismo tiempo el pie derecho sobre el muslo izquierdo, y el pie izquierdo sobre el muslo derecho, o al revés, aunque el Kekka es físicamente más difícil que el Hanka la eficacia psicológica no es esencialmente mayor. Por ello se debe seguir tranquilamente en el Hanka, si el Kekka es muy difícil. Los bonzos del Zen utilizan en la meditación naturalmente el Kekka por lo común, pero también hay bonzos que se contentan con el Hanka.

Una vez que se ha aprendido a pasar largo tiempo en la postura del Zen, se comprobará con sorpresa que esta postura del cuerpo es menos cansada que otras y aparece verdaderamente como un invento genial. Si alguien, por ejemplo, se sienta en una silla con las espaldas encorvadas, cambia enseguida de postura, porque duelen las espaldas —por cuya causa se había escogido precisamente la postura encorvada.— En el Zazen, en cambio, no se tiene necesidad de cambiar de postura. Es cierto que para ello es necesario un largo ejercicio, especialmente si a causa del trabajo de oficio sólo se puede disponer de cinco o diez minutos libres por día para este fin. Es mucho más importante que se practique regularmente, aunque sólo por corto tiempo, que irregularmente y largo tiempo.— En lo sucesivo, se darán sólo a modo de

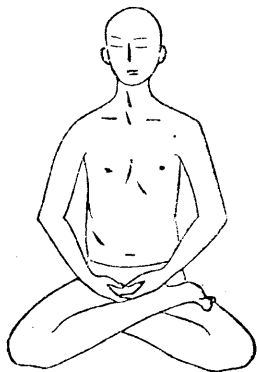
descripción e ilustración instrucciones concretas para el Zazen.

Es de desear que tanto el cuarto en el que se hace Zazen, como también los sitios más próximos al mismo sean lo más tranquilos posible. Los claustros del Zazen fueron construidos en los montes y bosques y frecuentemente de tal manera que no diera mucho sol porque incluso la luz debe ser opaca. Sin embargo no estorban los ruidos que proceden de la naturaleza, tales como el susurro del viento en los árboles, el murmullo de una fuente o los cantos de los pájaros. Por el contrario, tranquilizan y ayudan a la meditación. La unión con la naturaleza es ya una parte de la experiencia del Zen. Si no se puede disponer de tan buenas circunstancias, no hay que desesperar por ello. Se escoge el sitio mejor que sea posible. Pero hay que recomendar con todo el hacer Zazen a la mañana, de madrugada, antes de que comience el ruido en la calle, o de noche, después que se ha hecho nuevamente el silencio.

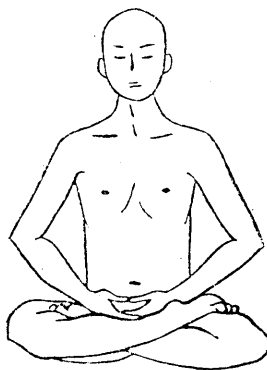
Se extiende una manta o una alfombra sobre el suelo. Puesto que es suficiente una superficie de un metro cuadrado, se puede doblar varias veces la manta y así mejorar su eficacia. Sobre la manta se coloca una almohada que puede ser redonda, o cuadrada o rectangular y que debe ser entre nueve y seis centímetros de gruesa. En caso de que una no sea suficiente se colocan más, una sobre otra, hasta alcanzar la altura deseada. Esta es naturalmente diversa según la estatura del cuerpo, y por ello debe ser cada uno quien encuentre la postura más adecuada.

Hay que sentarse sobre la almohada de tal forma que los pies descansen sobre la manta, delante de la

almohada. Entonces se atrae la pierna izquierda. En esta postura la rodilla izquierda está tan doblada, que su lado exterior toca la manta y el pie se estira lo más posible debajo del otro muslo, sin que se llegue a estar sentado precisamente sobre el pie. Luego se coloca el otro pie con la planta hacia arriba sobre el muslo izquierdo. Si se quiere hacer uso del Kekka, se coloca también el pie izquierdo sobre el muslo derecho.



Hanka



Kekka

La parte superior del cuerpo está erguida completamente horizontal, pero de tal suerte que el punto de gravedad descansa sobre el abdomen, debajo del ombligo; los hombros no deben levantarse en forma demasiado tensa, sino mantenerlos normalmente en una postura relajada a la misma altura; la cabeza, erguida y el mentón estirado hacia abajo. Por cierto, la cabeza queda un poco inclinada hacia adelante, de tal forma que al abrir normalmente los ojos se mira el suelo como a unos noventa centímetros delante de sí; las manos se entrelazan suavemente delante del

cuerpo. La postura tradicional consiste en que la mano izquierda abierta se coloca sobre la derecha, ambas manos con la superficie exterior hacia abajo, los dedos pulgares se levantan un poco de tal modo que sus puntas se toquen; con todo, se pueden también cruzar las manos de otra manera.

Aunque la parte superior del cuerpo debe permanecer erguida, la postura no debe resultar tensa como quizá se pudiese deducir equivocadamente de algunas ilustraciones. No se debe hacer fuerza en ningún sitio, a no ser en el abdomen. De no observarse esta prescripción, se harán surgir enseguida los dolores en el pecho, o en la espalda, en los brazos o en las piernas. Durante el Zazen hay que cuidar esmeradamente que la espalda no se encorve sin que se caiga en la cuenta de ello, porque esto constituye un gran impedimento para la eficacia del Zazen. Cada uno puede comprobar fácilmente que esta postura exterior contribuye a la paz interior. Quien está frecuentemente excitado y quisiera muy bien llegar a tranquilizarse debería sentarse en esa posición, fijar la mirada en el punto y durante cinco minutos no pensar en nada.

Los ojos hay que conservarlos abiertos. Se mira al frente hacia un punto fijo situado en el suelo o en una pared vertical. El mantener abiertos los ojos es en el Zazen tan importante como la postura erguida. Quizá está uno acostumbrado a meditar con los ojos cerrados, porque se piensa poder concentrarse más fácilmente de esa manera. Por ello al principio el conservar abiertos los ojos parecerá un impedimento, pero se habituara fácilmente a ello. Yo hice Zazen largos años, sin notar los efectos típicos de este ejercicio, porque no mantenía erguida la parte superior del cuerpo y

mantenía cerrados los ojos. Tan pronto como observé estas dos prescripciones fue otra cosa. Naturalmente no se puede permitir que los ojos paseen de lado a lado. Mientras que en la meditación se puede colocar delante de sí una imagen o algún otro objetivo sugestivo, en el Zazen no es permitido porque eso impide el vacío del espíritu. El espíritu debe ser vaciado de imágenes, como decían los místicos alemanes.

La respiración es muy importante aun cuando actualmente en el Zen no se dé énfasis a la técnica de la respiración como en el Yoga. No se exigen absolutamente ejercicios difíciles de respiración. Hay que aspirar y espirar profunda y tranquilamente, pero sin exagerar, la respiración debe hacerse ordinariamente por la nariz y no por la boca. Especialmente al principio de la meditación se recomienda el siguiente ejercicio respiratorio: tan pronto como se ha adoptado la postura correcta, se aspira por la nariz lo más profundamente posible, se presiona el aire hacia el cuerpo y se lo retiene allí por algún tiempo. Entonces se le deja salir a través de los labios un poco abiertos, lo más lento posible hasta que se vacíen los pulmones completamente. Mientras no se ha habituado a este ejercicio, no debe mantenerse el aire por muy largo tiempo, porque existe peligro de mareo. En el invierno este ejercicio ocasiona también un calor agradable en todo el cuerpo. Es suficiente que se lo haga al principio del ejercicio, una o dos veces. Según las necesidades se lo puede hacer más veces, pero siempre sólo al comienzo, no durante el ejercicio. Se puede producir mayor efecto, presionando, con las manos juntas en la nuca, o todavía más inclinando profundamente hacia adelante la cabeza y la parte superior del cuerpo;

se permanece un momento en esta posición, se incorpora y se deja escapar lentamente el aire.

Puesto que el ejercicio en esta forma es bastante fatigoso, hay que proceder con prudencia para no ocasionarse daños. Después de este ejercicio de respiración se hace oscilar la parte superior del cuerpo algunas veces de derecha a izquierda y viceversa, al principio en movimientos largos, después más cortos hasta descansar entonces en la postura correcta. Durante el Zazen se respira en el modo acostumbrado a través de la nariz aspirando profunda y espirando lentamente.

La actitud interior.

Será descrita nuevamente aquí, en cuanto que tiene importancia para la práctica. Al comienzo será lo mejor contar las respiraciones, pero esto debe ocurrir sólo mentalmente. No se pronuncian los números. Se cuenta de uno a diez, pero sin seguir adelante se vuelve a comenzar desde el principio. Esto se hace de la forma siguiente: en la primera aspiración, uno; en la espiración, dos; en la segunda aspiración, tres; en la espiración, cuatro, etc., hasta diez. En japonés se llama esto Sûsokukan. Hay que concentrarse totalmente en la cuenta y no permitirse una distracción por nada. Por otro lado, no puede uno dejarse caer en un vacío mental sin pensamiento o dormir con los ojos abiertos. El contar debe ofrecer justamente un objeto para la actividad espiritual, sin que por eso estimule a reflexionar.

Aquí pueden presentarse dos dificultades: la primera consiste en una posible somnolencia, la segunda en distraerse por otros pensamientos. Contra el sueño se aconseja contar sólo las espiraciones. También esto

se hace de uno a diez, y se puede repetir según la necesidad. Cuando se está muy cansado, quizá no bastará este medio: hay que levantarse entonces, y dar algunas vueltas, pero se siguen contando las respiraciones exactamente como cuando se está sentado. Cuando se hace el ejercicio juntamente con otros, no se puede naturalmente ir de un lado a otro a voluntad, porque esto estorbaría a los otros. En su lugar, se pide al bonzo que hace de vigilante un golpe con el bastón, lo cual ayuda mucho. Contra la segunda dificultad de las distracciones se aconseja contar sólo las aspiraciones exactamente en la misma forma. Cuando se ha dominado relativamente el sueño y o bien las distracciones, se pueden contar las aspiraciones y espiraciones como antes. Pero no existe ningún impedimento para seguir contando en una de las otras dos formas, si es que esto es preferible.

Cuando se ha ejercitado más largo tiempo el Sûsokukan o los otros dos modos, se pasa a un nuevo método. Esto no depende de si se ha comenzado más tarde o más temprano. Después de unas semanas, uno mismo tiene la impresión de que el Sûsokukan marcha como por sí mismo. Desde este momento se puede en cualquier instante pasar a otro método, pero no se debe uno dejar arrastrar por la prisa o la intranquilidad, como le puede suceder por ejemplo, a un principiante en el aprendizaje de un idioma extranjero, que no puede comenzar la siguiente lección con la debida anticipación. En el fondo todos estos métodos son solamente ayudas para el mismo fin.

El nuevo método se llama Zuisokukan. Consiste en que ya no se cuentan las aspiraciones y espiraciones, sino que se dirige la atención a ello. Es cierto que en

la aspiración sólo se piensa en la aspiración y en la espiración sólo en la espiración. Aspiración y espiración deben en cierto modo hacerse uno con el espíritu. De allí proviene la denominación Zuisokukan, es decir, seguir el aliento.

Después se puede pasar al llamado Schikan-Taza, es decir, «solamente sentarse» y significa que se está totalmente absorto por el Zazen. No se utiliza ni el Sûsokukan ni ningún otro método y se hace justamente sólo Zazen. En él se intenta directamente y sin medios auxiliares el no pensar en nada. Este es el fin de todos los métodos de contar, y las clases de respiración. Por tanto es mucho mejor si se llega a esta meta sin los medios auxiliares. Los métodos se pueden comparar con un bastón de montaña que debe ser sólo una ayuda para suplir las fuerzas insuficientes.

Quien desde un principio experimenta una resistencia interior para contar, puede intentar desde el comienzo a proceder sin contar, porque no fracasará en su intento. Aun cuando hay muchos caminos para entrar correctamente en el Zazen hay que sujetarse a uno, exactamente como también se exige que se sujete a un maestro del Zen. «Quien persigue a dos conejos no coge a ninguno de ellos», me dijo un maestro del Zen.

Anteriormente se habló ya lo suficiente sobre el Kôan. Aquí hay que añadir todavía algunos datos sobre su empleo. El Kôan es también utilizado de diversas formas según los diversos modos del Zen. En el Rinzai-Zen se recibe un Kôan inmediatamente después de las primeras introducciones en el Zazen. Tan pronto como el maestro del Zen comprueba que

el alumno ha resuelto casi el primer Kôan le da un segundo, después un tercero y así sucesivamente, hasta que el alumno recibe en un Kôan la Iluminación. Algunos maestros del Zen incluso no dan ningún Kôan. Otros dan un camino medio. Ellos dejan primeramente que sus alumnos trabajen un cierto tiempo con el «Susokukan», el «Zuisokukan» o también el «Sohikantaza». Cuando el alumno se ha puesto a trabajar regularmente en el Zazen, y cuando además el maestro del Zen ha tenido la impresión de que el alumno está decidido a emplear todas sus fuerzas para avanzar hasta la Iluminación, le proporcionará un Kôan. En ese Kôan hay que pensar entonces, no sólo durante el Zazen, sino día y noche, hasta que se reciba la Iluminación. Pero incluso después tiene él que considerar ese Kôan como su propio Kôan, trabajar en él su vida entera y hacer progresos. Es fácil comprender que en medio de esta diversidad de modalidades es indispensable un maestro del Zen para trabajar en el Kôan.

Uno de los maestros del Zen más conocidos actualmente, tiene todavía otra modalidad de utilizar el Kôan. Aunque también allí es propiamente necesario un director, se puede intentarla con provecho sin una dirección continua. Para aclaración, recuérdese de nuevo el Kôan que fue ya mencionado en la relación sobre los ejercicios del Zen: «Un monge preguntó al maestro Chao-Chon, si también en un perrito se encontraba la naturaleza de Buda, o no. El maestro respondió «Nada». No se sabe si eso es sí o no. No es un sí ni es un no. Esta «Nada» es, pues, el Kôan. Por lo tanto se debe pensar «Nada». En japonés se llama esto el «Mu-ji», que significa tanto como el

signo gráfico «Nada». Esto no debe significar naturalmente que haya que representarse en la fantasía este signo gráfico o la palabra correspondiente escrita en otro idioma. Eso es justamente «Nada» tomado en su total objetividad, y se podría también decir: vacío total. En este sentido se imagina uno la «Nada» (17).

Antes de proponer un programa concreto, todavía unas cuantas advertencias de orden práctico:

1. Durante el Zazen no se debe leer. Por esta razón, toda la lectura privada en la sala del Zazen está estrictamente prohibida. Ocurre distintamente que en la meditación, en la cual se tiene una determinada materia de reflexión y activa ocasionalmente la memoria o se la estimula si no, por medio de una corta lección. El único objeto, sobre el cual se reflexiona en el Zazen, es el Kôan. Pero éste está muy fácilmente formulado, y además es repensado una y otra vez, de tal suerte que no se lo olvida.
2. No se debe hacer Zazen inmediatamente después de las comidas, sino esperar una hora. Si se tienen varias sesiones al día, es indicado contentarse con dos tercios de una comida completa.
3. Una sesión debe limitarse ordinariamente a 40 minutos, como se acostumbraba también en las sesiones comunitarias. Si se hacen varias sesiones seguidas, será bueno levantarse, después de cada sesión, y dar un paseo o descansar de alguna manera unos 20 minutos. Pero esto debe hacerse de tal modo que uno

(17) Sicotécnicamente este método tiene un parecido llamativo con el Jesucismo de la Iglesia Oriental (Oración de Jesús), en el cual se trata de llegar a la unión de mente y corazón. Cfr. JACQUES-ALBERT CUTTAT, *La espiritualidad del oriente Cristiano en: Le Rencontre des Religions*, París 1957.

no se distraiga. Sesiones más cortas, incluso cinco minutos de Zazen, tienen enteramente su mérito.

4. Quien no puede tener ninguna dirección técnica, puede intentar tranquilamente hacer solo el Zazen con las instrucciones dadas aquí. Sobre todo hombres que llevan ya una vida interior y han reunido allí una serie de experiencias tendrán éxito, si cumplen fielmente las instrucciones. Si se logra avanzar hasta conseguir los primeros resultados será más fácil hacer mayores progresos. La razón es que entonces se sabe, en qué dirección está la meta, lo que se puede insinuar muy incompletamente incluso con las mejores descripciones. Con todo no debe uno engañarse. Hasta que se descubran las huellas del buey, se necesita mucha perseverancia y seguro no es aquello que uno se figura en base, quizá, de buenas descripciones. Sólo la propia experiencia puede enseñar con certeza. Precisamente por medio de esta experiencia se encontrará uno más ricamente recompensado y entenderá enseguida cómo se puede comprender una verdad religiosa intuitiva y más profundamente con este método.

Cada uno es totalmente libre de trabajar allí según su propia ideología. El cristiano, por ejemplo, dirigirá sencillamente su mirada hacia Dios con gran provecho espiritual. Dios será en cierto modo, el Kôan, el enigma. El es justamente el más incomprensible e indefinible, que solamente en una contemplación elevada —y entonces también sólo obscuramente— puede ser verdaderamente visto.

5. No se puede medir numéricamente sin más, cuánto tiempo se necesita para llegar a un éxito palpable. Depende mucho de cada uno. Mientras más

fervoroso se es, más rápidamente se llega a la meta. Quien cada día mañana y tarde practica algo de Zazen y ocasionalmente emplea varios días para ello, tendrá éxito prontamente. Sin embargo hay que aprender en primer lugar, viéndolo desde el lado puramente físico, a captar la postura correcta y detenerse allí algún tiempo, sin que los dolores lleguen a ser demasiado grandes. Para todo el que procede por motivos religiosos, sólo el sacrificio inherente tiene ya su valor. Si se hace Zazen varios días seguidos, dolerán quizá justamente las articulaciones a pesar de los ejercicios preliminares. Si los dolores llegan a ser demasiado fuertes, adóptese a ratos una postura menos dolorosa, como por ejemplo, el Suwari o también el sentarse sobre una silla, pero entonces sólo en el modo anteriormente descrito.

Lo anteriormente expuesto en detalle, vamos a resumirlo ahora en un programa práctico para los ejercicios.

1. Se extiende una manta, se coloca sobre ella una almohada y se sienta uno sobre ella, de tal modo que los pies descansen en la manta. Entonces se recoge el pie izquierdo, de tal suerte que el lado exterior de la rodilla toque la manta. Luego se coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo con la planta del pie hacia arriba y el talón junto al abdomen. Se presiona la rodilla derecha lo más posible hasta abajo de tal modo que toque la manta. Al principio quizá no se logre esto totalmente, pero con un poco de ejercicio se hará más fácil. Entonces se levanta la parte superior del cuerpo en tal forma que la punta de la nariz y el ombligo coincidan en una línea vertical; hay que atraer la barbilla firmemente hacia el cuello de manera

que los ojos normalmente abiertos se fijen en el suelo como a unos 90 centímetros por delante. En esta postura hay que mantenerse entre 5 y 10 minutos observando allí estrictamente que no se encorven las espaldas. Quien hace este ejercicio una semana o más tiempo podrá resistir regularmente esta postura.

2. Después se alargan las sesiones en unos cuantos minutos y se continúa esto una o más semanas hasta que se pueda hacerlo más tiempo, también sin dificultades demasiado grandes. Por lo pronto puede uno contentarse con 20 minutos. Pero al mismo tiempo hay que procurar también adoptar la postura interior correcta. Para ello se comienza mejor con el «Sûso-kukan», la cuenta de uno a diez. Después que se ha hecho Zazen en el modo indicado 20 minutos diarios, a lo largo de más de tres meses, trátase de recitar lentamente una oración que se sabe de memoria.

Hay que dar preferencia a las oraciones más fáciles. «Pronúnciese» cada palabra por separado, interiormente con el entendimiento, considérese en cierto sentido, interiormente, la palabra. Se puede también procurar contemplar interiormente a Dios o Cristo o uno de los misterios de la vida de Jesús. Quien tiene la costumbre de hacer diariamente la meditación, para ahorrar tiempo puede emplear los primeros 20 minutos del Zazen en el modo indicado, y el tiempo restante en meditar, como de costumbre. No se perderá nada de la meditación. Incluso, cuando en la meditación consiguiente, se adopte una postura un poco más cómoda, cuídese con todo, de mantener la postura erguida del cuerpo.

3. Después de tres meses el contar se hará probablemente embarazoso. Por esta razón se hace el Zazen

entonces sin contar el número de respiraciones, y se atiende sólo a la aspiración y espiración, como está descrita en el «Zuisokukan». Tampoco existe dificultad en pasar ya anteriormente del Sûsokukan al Zuisokukan. En el Zuisokukan se puede hacer Zazen también al rededor de tres meses. Quien pueda hacer Zazen más de 20 minutos debe hacerlo. Sin embargo, es todavía mejor meditar por la mañana y por la noche. Con ello, la eficacia se duplicará sobradamente. Al final de cada sesión se dice una oración, como se indicó arriba en 2.

4. Quien emplea la «Nada» como Kôan debe pensar continuamente «Nada». Se aspira profundamente y se espira detenidamente, de modo que la espiración dure más que la aspiración. En la espiración se presiona la «Nada» profundamente hasta más abajo del ombligo, hasta el fondo del abdomen. Se puede también pronunciar interiormente la «Nada» —si se está solo, también exteriormente— algo así como: Naaaaa...da, de tal modo que se prolongue tanto como la espiración. Más apropiada para ello es la palabra japonesa: Muuuuuuu... Para este ejercicio se puede quizá, encontrar una ayuda en la concepción budística de las diversas clases de conciencia. Las seis primeras comprenden todos los estados sensibles y espirituales de la conciencia, o la conciencia en su sentido ordinario. Son seis precisamente porque hacen relación a los cinco sentidos y a lo espiritual. Bajo este complejo yace también la subconciencia como la clase de conciencia número siete. Debajo de ella yace la número ocho, que es al mismo tiempo el depósito de todo lo que el hombre hubiese experimentado alguna vez en cualquier sentido. Según se dice, nada de lo allí

miento interior, del cual se habló repetidamente. Paulatinamente se hará más fácil el recogerse con frecuencia, y se aprenderá con cierta seguridad y facilidad a entrar dentro de sí mismo. Eso es naturalmente algo totalmente distinto de lo que se llama oración de consolación que es una gracia sobrenatural y de aquí que no dependa sólo del propio esfuerzo.

En el Zazen, por el contrario, se está de ordinario, seguro de llegar a este estado de concentración. Por otro lado, la medida en que a partir de este estado se logre acercarse sensiblemente a Dios, no depende, como es natural, sólo del propio esfuerzo.

Quien ha llegado a esta facilidad en el Zazen, tiene dos caminos por delante, por los cuales puede hacer más progresos.

El primer camino es la utilización de esta destreza para la vida de oración. En cuanto se está regularmente en ese estado de concentración, se hace una meditación, a saber en el sentido de una contemplación. Por supuesto que la meditación no debe ser efectuada con la cabeza sino con el corazón. Se notará que esto marcha muy bien. Allí se abre una nueva puerta para la oración interior, se le podría llamar oración de recogimiento o también contemplación adquirida, en el sentido anteriormente descrito. Más fácil será quizá recitar una jaculatoria, por ejemplo: «Señor Jesús, ten piedad de mí» y repetirla a voluntad. Hablando desde esa profundidad del alma, las otras jaculatorias habituales para nosotros, ganan un nuevo poder unitivo con Dios. Este es un fruto que con seguridad se puede sacar del Zazen. Puede también suceder, que lleguemos a una profundidad del alma, en donde incluso las jaculatorias todavía causan mo-

lestias y síntomas que sólo el silencio interior es nuestra disposición adecuada. Si Dios nos conduce más adelante, depende sólo de él.

El segundo fruto que se consigue con seguridad, consiste en que a pesar de todas las turbaciones que trae la vida consigo, se pueda uno recoger más fácilmente. Esto es de gran provecho no sólo para la oración sino también para el propio trabajo.

El tercer fruto es la guarda de la paz interior y del autodomínio en todas las contrariedades de la vida cotidiana.

El cuarto punto consiste en que desaparecen más y más las dudas inoportunas, depresiones síquicas, miedo y demás sentimientos molestos.

El quinto punto es una alegría y armonía interior, que da una satisfacción continua y que tiene como consecuencia el que se goza, por decir así, con todo el ser, de todo lo bueno y hermoso.

Todo esto causa también un influjo bienhechor en la salud corporal y produce buenos efectos aún en el trabajo propio.

Estos resultados se experimentan ya antes de que se llegue a la Iluminación propiamente tal. Al comienzo son débiles e irregulares, pero mientras más se practiquen se hacen más vigorosos. Los hombres se ahorrarían muchas preocupaciones, si aprovecharan las posibilidades que aquí se les ofrece. La unión con Dios, que siempre se hace más interior y que crece a causa de la vida de oración, es el mayor de los valores. Toda la actitud que se puede alcanzar en el primero de los caminos, se puede expresar adecuadamente con las primeras palabras de una oración del P. Lessius, S. I.: «Te pido que desde el fondo de

mi alma hagas volver mi corazón hacia Ti, en donde yo, en el silencio del estrépito de las criaturas, y no impedido por el tumulto de los pensamientos inoportunos, permanezca en Ti, Te encuentre siempre presente, Te ame y Te veneré...» (Lessius, S. I., *De perfectionibus divinis*, Lib. II, cap. IV, n. 28).

El segundo camino consiste en que, en cierto modo, se sigue ayunando, es decir, no se utiliza todavía el recogimiento para la contemplación, sino que se sigue con el ejercicio de la «Nada» para llegar a la completa Iluminación. No se descansa hasta que se haya recibido esa luz singular. Mientras que el primer camino, en el modo como lo hemos descrito, se puede recomendar en general a todos los que quieren ejercitar seriamente el método-Zen, el segundo camino no se puede aconsejar sin reparos a todo el que tiene una mentalidad cristiana. Los efectos, tanto en la vida de las virtudes como también en la disposición para la oración, son ciertamente los mismos que en el primer camino. Por tanto no se pierde nada en este sentido. Precisamente porque se guarda con Dios en cierto modo una mayor reserva, puede ser que se le encuentre más profundamente. Si esto sucede en estado de Gracia, hay que aprovechar también esa Gracia.

Sólo queda la pregunta de si se recibirá con seguridad un día la Iluminación en toda su plenitud. De suyo todos pueden alcanzarla. Pero con todo es en muchos dudoso, si las circunstancias concretas de la vida y el trabajo les permitirán dedicarse a este ejercicio tan a fondo, como es de necesidad hacerlo; y es especialmente dudoso si ellos mismos procurarán la perseverancia exigida. Incluso ya el llevar a cabo

varios días de Zazen, podría ser muy difícil para mucha gente, sobre todo si tienen que hacerlo solos. Es cierto que no está excluido llegar a la Iluminación sin tales ejercicios, pero sería mucho más difícil.

No necesitamos aquí investigar más o decidir qué sea preferible, contentarse con el primer camino, o escoger el segundo. Eso es cuestión de la decisión personal. Se puede también seguir un camino intermedio, en cuanto que se queda uno en el primer camino, por de pronto y que cuando se presente una oportunidad, se pase al segundo. Una tal oportunidad sería, por ejemplo, si se pudiese consultar a un maestro experimentado del Zen. Verdad es que en caso de no estar el ejercitante profundamente asegurado en la doctrina cristiana, un maestro del Zen debería ser o cristiano —lo cual sería imposible—, o prescindir realmente en la dirección, de la pregunta ideológica. De suyo es esto imposible, y en Japón hay maestros del Zen que pueden hacerlo, e incluso lo hacen, cuando los cristianos vienen al Zazen. En todo caso, estas condiciones se reunirán difícilmente en Europa. A pesar de ello, y para completar, vamos a dar también unas cuantas indicaciones para este camino, puesto que existen ciertamente hombres, y quizá no pocos, que pueden hacer el intento sin peligro, en caso de observar las indicaciones que vamos a dar a continuación. Si se quiere, pues, pasar enseguida al segundo camino, entonces hay que ejercitar la «Nada», no solamente durante el Zazen, sino en todo tiempo, tanto durante el trabajo profesional, como también en el trato con los demás hombres e incluso al hacer sus necesidades —como me dijo un maestro del Zen, en la forma drástica, propia de los bonzos del Zen—.

El añadió todavía que incluso en el sueño se puede y se debe practicar la «Nada». Cuando se practica tan a fondo, la Iluminación puede venir incluso fuera del tiempo en que se hace el ejercicio del Zazen, quizá en un momento el menos esperado. No hay dificultad alguna en regresar al primer camino, cuando no se puede con el segundo. Por lo demás, no es imposible tampoco llegar a la Iluminación sólo a través del primer camino. En todo caso, es difícil alcanzar este fin, incluso dentro de las mejores condiciones, a no ser que se trate de hombres que tienen una especial condición para ello.

Para el segundo camino, quisiéramos hacer referencia a dos cosas: primero, puede suceder, que uno crea haber recibido la Iluminación aun cuando no es así. Quizá se hayan tenido vivencias muy fuertes. Incluso las reacciones son buenas y parece realizarse todo lo que se sabe a través de descripciones de la Iluminación auténtica. Por ello hay que permanecer humilde y modesto, sea lo que fuere todo aquello que se ha experimentado. Enseguida se podrá comprobar que aquello no era todavía la Iluminación, pero no se ha perdido nada, sino que se puede avanzar tranquilamente por el camino comenzado.

Segundo, persiste el peligro, de contentarse con el «yo por el yo mismo» después de la Iluminación o quizá también antes de ella. La razón de este peligro es que la experiencia de la Iluminación es tan rica, que se puede saborear algo de ella, incluso antes de que ella se presente realmente. Mientras más se progresa, más necesario se hace el pedir consejo a un director espiritual, como se advierte siempre y repetidamente en el Zen. Una montaña difícil de escalar,

no se debe escalar sin guía. El director espiritual no debe tener necesariamente experiencia en Zen. Si él posee un conocimiento general acerca de la vida interior, puede él preservar de extravíos peligrosos. Este es su primer deber. Por ello se le debe, de tiempo en tiempo, dar cuenta acerca de las vivencias interiores y seguir sus indicaciones. Entonces no existe peligro alguno de extraviarse de Dios. No el «yo por el yo» sino el «yo en Dios» debe permanecer siempre como meta. Todo método que se aparta de este fin, va al extravío y a la perdición, como ya lo reconocieron rectamente los místicos del Islam.

CONCLUSION

Un cristiano creyente tendrá quizá sensibles reparos en atreverse a entrar tan lejos en el ámbito de otra religión. Pero esta objeción no está fundamentada, porque en el Zazen no se trata de ningún contenido de fe sino de valoración de las potencias naturales del alma. Es cierto que tampoco en Oriente la Iluminación ha llegado a ser bien común. Pero el hecho de la Iluminación es innegable, y los caminos para alcanzarla son asequibles a todos. A esto se añade el que precisamente en la actualidad se preocupen muchos de apropiarse los métodos del yoga y del Zen. Así el hombre occidental hará suyas las adquisiciones del Oriente, como el hombre oriental ha alcanzado las adquisiciones del Occidente en la ciencia y la técnica. El Occidente tendrá más trabajo y dificultades con la Iluminación que las que tuvo el Oriente con las ciencias modernas. Llegar a la Iluminación es más difícil a un hombre formado dialécticamente

que a uno que no tiene el gravamen de la dialéctica. A pesar de ello, es completamente posible, y la Iluminación será en ese caso más profunda que en un hombre que no ha tenido que vencer ese impedimento y llegó más fácilmente a la Iluminación. Aunque suene totalmente contradictorio: la potencia dialéctica del hombre se elevará por medio de la Iluminación.

Verdad es que parece como si los hombres de Oriente se alejaran de su tradicional sabiduría o por lo menos parece como si la desatendiesen para conquistar la civilización occidental. Los japoneses, por ejemplo, ponen mayor empeño en apropiarse de los últimos progresos de la ciencia y de la técnica que en llegar a la Iluminación. Pero por otro lado, en Occidente se hace cada vez más fuerte la necesidad de apropiarse de la sabiduría oriental.

Este entendimiento mutuo —predisposición hacia un pacífico trabajo en común entre Oriente y Occidente para configurar en común el destino del mundo— no puede quedarse sólo en teoría, sino que puede hacerse realidad en el sentido de que aprendamos algo unos de otros. Con ello se realiza un acercamiento de alma a alma, que ayuda de la mejor manera a vencer los prejuicios. Mientras más se unan los hombres de Oriente y Occidente y se enriquezcan por la transmisión de sus propios valores, más elevado se hará el nivel espiritual de los hombres del mañana, mayores serán las posibilidades para una nueva cultura del espíritu, que en la escala de valores debe estar siempre por encima de la cultura material.

CONTENIDO

Introducción.	7
La Iluminación	11
Valoración de la Iluminación	55
Iluminación y cultura japonesa	69
Iluminación y Fe en Dios.	85
Al servicio de la ascética y mística cristiana	99
Indicaciones prácticas para el Zazen	123
Conclusión	153

Colección «HOMBRE Y MISTERIO»

EL ARBOL DESNUDO

por Manuel Lozano Garrido

EL DIOS SIN DIOS DE LA POESIA CONTEMPORANEA

por P. M. Lamet

LAS ESTRELLAS SE VEN DE NOCHE

por Manuel Lozano Garrido

LA GRAN LIBERACION

por Daisetz Teitaro Suzuki

EL ZEN

por Enomiya Lassalle

ZEN, UN CAMINO HACIA LA PROPIA IDENTIDAD

por Enomiya Lassalle

Si desea estar al corriente de nuestras publicaciones, bastará con que nos envíe sus señas en una tarjeta postal, dirigida a PANORAMA EDITORIAL MENSAJERO, Apartado 73, Bilbao. Con ello recibirá Vd. gratis, cada mes, noticias de nuestras obras, libros que luego podrá fácilmente encontrar en su librería habitual.

