

mi experiencia de la meditación budista

• ISMAEL QUILES, S. J.

SIN duda que, entre las experiencias de mi viaje por Oriente, sobresale, por su originalidad y por la profundidad de contacto con el alma oriental que en ella se adquiere, la práctica de la meditación budista. Tuve oportunidad de cumplirla en un célebre monasterio budista japonés. Con frecuencia me han pedido que aclare lo que esa experiencia significó para mí.

Pero, antes de entrar en materia, debo esclarecer una pregunta que me han repetido, con extraña curiosidad, desde que llegué a Buenos Aires: "¿Cómo puede un sacerdote católico practicar la meditación budista?" A primera vista, puede causar sorpresa y desorientación. Sin embargo, la cosa es muy sencilla. No he sido el primero, pues conozco otros sacerdotes que han practicado y practican todavía de cuando en cuando el método budista de meditación. Porque ello no afecta ni a la doctrina ni a la práctica del Catolicismo. Debe tenerse presente que un método de meditación es, ante todo, un método psicológico y, por ello, un mismo proceso racional o experimental de meditar admite diversos contenidos religiosos. En la meditación budista hemos de distinguir el sistema propio de concentración, tradicionalmente utilizado por el Budismo, y el horizonte religioso en que se mueve o la meta final religiosa que persigue. Es

cierto que mis compañeros de meditación eran en su mayoría budistas. Pero, apenas en dos oportunidades practicaban colectivamente actos que me parecieron propiamente religiosos. En tal caso, yo me inhibía quedando de pie mientras los demás meditantes repetían fórmulas y hacían postraciones que podían significar adoración directa a Buda o con espíritu religioso budista.

Hecha esta aclaración, vayamos a Kamakura. Es ésta una población de unos treinta mil habitantes, recostada sobre suaves colinas junto al mar, a una hora de tren de Tokio. Kamakura fue un centro de cultura artística, literaria y religiosa del budismo durante la Edad Media. Todo un período del arte japonés lleva su nombre (1185-1333). Allí se erigieron grandes templos e inmensos monasterios budistas, los cuales todavía hoy perduran como obras de tradición y de arte. No menos de trescientos templos existen en la pequeña ciudad. En ella puede admirarse el famoso "Gran Buda", estatua monumental de bronce fundido, color verde acerado, que data del siglo XIII. En la misma centuria se erigió el monasterio de Engakuji, uno de los focos de irradiación del budismo, perteneciente a la secta del Zen. Allí se había organizado una tanda de retiro para universitarios, de la cual fui admitido a participar por

intermedio de la Comisión Nacional Japonesa para la UNESCO.

LA POSICION CORPORAL

Llego al monasterio, asciendo por una escalinata medieval, paso bajo el pórtico centenario sostenido por altas columnas de madera y coronado por tres pisos cubiertos por tejado de paja de arroz. El aspecto es imponente.

Me señalan el pabellón, uno de los quince de que consta el monasterio, en el cual nos hospedamos y debemos hacer nuestra meditación. El edificio es típicamente japonés: los pisos cubiertos por la estera de paja de arroz (*tatami*); consta de un amplio corredor, dos o tres pequeñas habitaciones separadas por puertas corredizas y la sala principal que va a ser el centro de nuestra vida. Esta se halla totalmente limpia, sin muebles. En el fondo hay una especie de nicho, con una figura que representa al dios Fudomyô, de aspecto terrible, porque simboliza el amor paternal, es decir, encargado de corregir y castigar. La traducción literal del nombre significa, "estáte quieto".

A los costados, ventanales corridos, a cuyo pie se ven asientos de madera en forma de arcones.

Hileras de almohadones en el suelo marcan el sitio de los meditantes. El salón sirve para hacer la meditación, pero es también dormitorio y comedor. Para comer, se instalan unos bancos de veinte centímetros de altura, que sirven de mesa, pues nosotros estamos sentados en el suelo. Por la noche se sacan de los arcones unas colchonetas y se extienden en hileras en la misma sala. Las camas se montan y se deshacen rápidamente al día siguiente, sin vestigio de que el salón haya servido para dormir.

Pero lo más importante es la actitud que debemos adoptar durante la meditación. Uno de los universitarios se encarga de darme lecciones: sentado en el suelo, con las piernas cruzadas, los hombros y la cabeza erguidos, de manera que la espalda y la cabeza formen una línea vertical; las manos juntas y caídas, pegadas al vientre, formando con los dedos gordos y los índices un óvalo. Exactamente se reproduce la posición en que se suele pintar a Buda en meditación y que ha sido plasmada en bronce en el "Gran Buda" de Kamakura, descrito más arriba. Los ojos están entornados, mirando hacia el suelo a un metro de distancia.

La posición corporal para meditar es de importancia decisiva, pues, los budistas dan una eficacia, casi mágica, a la correcta posición del meditante. En ésta, el cuerpo se halla en máxima concentración y, por tanto, se realiza la mayor unidad entre el cuerpo y el alma. Además, la respiración es perfecta por la rectitud o verticalidad del torso. Y la respiración tiene también un sentido trascendente, porque parece, siempre según los budistas, ser el punto de unión de la materia y el espíritu, así como el medio de comunicación con la realidad universal.

DISTRIBUCION DIARIA

El retiro está muy lejos de ser un descanso, y menos aún, un juego sencillo y entretenido. La distribución apretada del horario nos tiene todo el día en continua tensión. En comparación con este horario, el de los "ejercicios espirituales", que se suelen practicar según el método de San Ignacio de Loyola, parece mucho más sencillo. En éste se tienen, por lo general, cuatro horas de meditación al día y una exhortación espiritual. El retiro budista,

en cambio, nos exigía diez horas diarias de meditación, sentados según la posición descrita y, lo que es peor, en una inmovilidad total. Al terminar cada hora, los miembros entumecidos no podían desplegarse fácilmente. El primer día fue para mí tan doloroso que mi único ejercicio consistió en practicar la molesta posición, casi casi esperando el final de cada hora. Pero los orientales están acostumbrados a sentarse de esta manera. Alguno de mis compañeros pasaban dos horas en inmovilidad absoluta, como si fueran estatuas de piedra.

Nos levantábamos a las dos cuarenta y cinco de la madrugada y a las tres en punto comenzábamos la primera meditación. Los universitarios, en número de setenta, se alineaban en cuatro hileras en el gran salón, y, después de algunas peticiones, quedaban sentados en actitud de plena concentración. Se alternaban las horas con algún tiempo libre y también con los trabajos de limpieza de la casa y del jardín, que servían de ejercicio físico.

La comida era una parte de la práctica budista. No podía ser más austera. Por la mañana el desayuno a las cinco, después de las dos primeras horas de meditación. El desayuno consistía en arroz hervido, verduras y té. A las once, sopa, arroz hervido, verduras, legumbres y té. La cena, a las dieciocho nos traía los restos del desayuno y del almuerzo. El estudiante que me servía de intérprete y consejero me aclaró que el régimen de comida es una parte de la penitencia exigida por el retiro budista.

MEDITACION PARA NO MEDITAR

Tal vez lo más característico de la meditación budista sea, estrictamente hablando, que la meditación consiste preci-

samente en no hacer lo que los occidentales llamamos meditar, es decir, pensar, reflexionar, considerar, rumiar mentalmente. Nada de eso. El objetivo y el método mismo consisten en mantenerse uno vacío de todo pensamiento.

La imagen del hombre que se convierte en una piedra en el cual no entra ningún pensamiento, sentimiento o conmoción de afuera, ni tampoco se dejan surgir del interior, es tal vez, la mejor para explicar el ideal de la meditación budista, tal como la escuela del Zen, a la que pertenece en monasterio de Engakuji, lo enseña.

Uno de los maestros del Zen-Budismo, ha descrito repetidas veces este método y objetivo. B. T. Suzuki nos advierte que, lo que se llama meditación budista no es propiamente meditación (*dhyana*, término sánscrito que significa meditación, reflexión concentrada), sino vivencia (*prajñā*, intuición, experiencia vivida de la realidad de uno mismo).

Por cierto, según el Budismo, es la corriente de nuestros pensamientos y emociones, que vienen de fuera o surgen de dentro, la que no nos deja vivir la verdadera realidad de nuestro ser. De ahí que debamos vaciarnos de todos ellos, para que sea posible encontrar el fondo auténtico de nuestro yo. Por eso se habla de llegar al "vacío" total, a la "no-mente", es decir, a suprimir lo que propiamente nosotros llamamos pensamiento y reflexión. Sólo cuando lleguemos a esta vivencia de nuestra íntima realidad, a un conocer que no es conocer, sino simplemente sentirse a sí mismo como vacío absoluto, es cuando se tiene la verdadera captación del propio yo. Llegar a este punto ideal es ya obtener la iluminación budista, es decir, el Nirva-

na o el "satori", como lo llaman los japoneses de la secta del Zen.

No es fácil llegar a esta vivencia. Confiesan los maestros del Zen que se requiere mucha diligencia y perseverancia en la meditación. En principio exigen toda la vida dedicada a ello. Aun así, son muchos los monjes que después de largos años de meditación no han logrado la iluminación ansiada. Por eso, una de las cosas que Buda más predicó y que el Budismo repite, especialmente a los que ponen la meditación como el medio más seguro y eficaz para alcanzar el Nirvana, es la diligencia y la perseverancia. Con mucha frecuencia, en una exhortación que se hacía al atardecer, el único tema tratado era "perseverad en la meditación. Es muy duro, se subrayaba, estar así todo el día y varios días. Se requiere gran esfuerzo y mortificación. Pero, perseverad, perseverad, porque es el único medio de llegar a la plena realización del yo, al Nirvana".

LA TECNICA DE LA MEDITACION

En realidad, la técnica esencial de la meditación consiste simplemente en estar sentado en la forma antes descrita, tratando de hacer el vacío interior total. Este silencio absoluto interior es el que posibilita el aparecer la verdadera realidad del yo. Hasta tal punto es esto cierto que los budistas del Zen, llaman al meditar "estar sentado". Algunas escuelas son muy estrictas y no quieren admitir ninguna clase de instrucción, ni teórica ni práctica. Pero otras, sin desconocer que lo esencial es el "estar sentado", permiten algunas orientaciones para facilitar el proceso a los que no están bien interiorizados en

el espíritu del Budismo o como simple ayuda psicológica. El proceso es diverso según los individuos y por eso cada uno ha de tener su "maestro", al cual explica cómo le va en la meditación, y de él recibe las indicaciones apropiadas. Estas consisten, por lo general, en sugerir lo que los japoneses llaman el "koan" que significa "problema". Se da al meditante un problema para que lo tenga presente y le sirva de punto de concentración de la mente y de sí mismo. En general se trata de una fórmula breve, aparentemente contradictoria. Así es más apta, según los budistas, para excitar la atención del meditante primero y concentrarla después en el fondo mismo de la realidad. Es corriente proponer el tema en una sola palabra, por ejemplo, "nada". Horas y días, sentado el menje en meditación ante esta palabra interior "nada" parece a la vez apto para crear un estado en el cual se ausentan todos los demás pensamientos y se concentra en el fondo impensable e indeterminado de todas las cosas, que es para el Budismo, la "nada". Hay temas diversos, por ejemplo; "¿cuál es mi verdadero rostro?"; "¿Qué rostro tenía yo antes de nacer?"; "Dios es todo"; "Todo es uno"...

En la práctica pude observar como cuatro estadios en la aplicación, cada vez más estricta, de la técnica del vacío interior. El primer día, seguramente para sedimentar todas las especies traídas de la calle, se nos dio como ejercicio general contar el aliento. Se respira pausada y rítmicamente, y se va contando cada una de las respiraciones hasta veinte; luego, se vuelve a comenzar. El ejercicio es típicamente yoga. El segundo paso parece dirigido a detener toda la actividad psíquica. Es una actitud nega-

tiva. Y debe ser negativa de manera que el mismo detener la actividad psíquica no sea motivo de actividad y distracción. Por eso el "koan" debe concentrarlo a uno de manera que suspenda, por así decirlo, sin darse uno mismo cuenta, toda la corriente de la conciencia. El tercer estadio del proceso se encamina a experimentar directamente la propia íntima realidad. Es decir, a sentirse *uno* consigo mismo. Ahí son de más interés "koans" de este tipo: "¿Cuál es mi verdadero yo?"; "¿cuál era el rostro mío antes de que yo existiese?" Finalmente, en una especie de cuarto estadio, el "koan" se dirige también a mostrar que mi yo no es "mi" yo, que mi verdadera realidad no es "mi" verdadera realidad, sino que todo es, en realidad, el Absoluto mismo, la naturaleza universal cósmica.

HACIA EL NIRVANA

Alcanzar esta experiencia, no es otra cosa que el Nirvana. La meta deseada de todo budista. Este, después de llegar a sentirse totalmente unificado consigo mismo y de haber descubierto la verdadera realidad del yo, experimenta que él no es su yo, sino que es el Absoluto mismo: se ha llegado no sólo a la unidad consigo mismo, sino a la unidad con el Absoluto. Este perderse en el Absoluto, es perder toda individual determinación, es el Nirvana. Pero el Nirvana, téngase presente, no es una idea ni el fruto de una reflexión, sino una vivencia. Es una experiencia, un estado, en el cual se vive la íntima realidad propia que no es otra sino el ser Universal, el vacío de toda determinación, la nada total. ¿Cómo entender estas cosas? He aquí la pregunta que los occidentales se hacen con frecuencia, cosa de que los

orientales se maravillan. Es inútil querer "entender". Justamente ese estado se encuentra más allá de lo que se puede entender, porque está más allá de la mente. El Absoluto-nada no puede ser expresado por ningún concepto. Según el Budismo, éste es ya el estado de perfecta felicidad, porque uno se experimenta a sí mismo más allá de todo el vaivén de los sentimientos de afuera y de adentro, más allá del dolor y del deseo. El Nirvana, por tanto, se obtiene ya en la vida terrenal, según la mayoría de los budistas ortodoxos. He conversado con no pocos profesores y maestros del Zen y todos ellos coinciden en que el Nirvana ya se puede alcanzar en esta vida: y más aún, "aquí y ahora", en este mismo momento. He aquí el ideal al que tiende la meditación budista.

MIS RESULTADOS

Tendrán ahora curiosidad los lectores por conocer cuáles han sido los resultados a los que he llegado con el ejercicio de tal meditación. El primer día fue de sufrimiento. Dolor físico por la incómoda posición y por la inmovilidad absoluta a que debía sujetarme. El ejercicio de contar el aliento lo realizaba sólo mecánicamente, pero mi atención estaba dominada por el dolor y en cansancio, esperando que terminase la hora de la meditación para poder cambiar de postura. Podríase pensar que era un día perdido para la meditación. Sin embargo, lejos de estar perdido, el sufrimiento mismo, según los budistas, constituía una parte de la meditación misma. Pero, en verdad, no pude lograr el estado de autoconcentración buscada. Mi concentración la disolvía el dolor.

Durante el segundo día fui ya acostumbrándome a la posición, buscando la

más apta para poder aguantar toda la hora sin moverme. Entonces, pude dedicarme ya al ejercicio de contar el aliento en toda forma. Después de varias horas de paciente y sosegado ejercicio, puede comprobar, primero, la eficacia del mismo para limpiar el campo de la conciencia de todos los pensamientos extraños. Es posible concentrar la atención en la respiración, y mantener esa actitud de autoconcentración, sin presencia de otros pensamientos o imágenes durante un buen rato. La exclusión de las ideas distractivas por este sistema, al parecer negativo, se utiliza también en la meditación cristiana, pero tratando de concentrar la mente en un objeto más positivo y espiritual, y no sobre un simple ejercicio físico, v. g. fijando la mirada en una imagen sagrada o repitiendo una brevísima oración rítmicamente o centrando la atención en un pensamiento espiritual. El mero ejercicio físico de la respiración y de contar el aliento a fin de concentrar en aquélla nuestra atención parece, sin embargo, una excelente introducción para la meditación más positiva y directa.

El tercer día pude comprobar que la posición, hasta cierto punto, me iba resultando asequible y cómoda. Ya podía pasar toda la hora sin sentir mayor molestia, dedicado plenamente a la autoconcentración. Entonces pude verificar que la posición para meditar, tal como se practica en Oriente, en general, es la más apta para la concentración total de la personalidad. Seguramente ello se debe a que el cuerpo está, en dicha actitud, más concentrado que en ninguna otra de las posiciones conocidas de oración y meditación. Y la concentración física ayuda, como es natural, a la concentración espiritual.

Los días siguientes pude ya dedicarlos directamente a la autoconcentración. Mi "koan" o problema fijo fue "El verdadero yo". La presencia de la fórmula tiende a revelar la realidad misma. Tal vez, por mi hábito de reflexión filosófica, no me fue difícil descubrir y, sobre todo, "sentir" ese fondo humano del yo del cual surge toda la actividad o en el cual incide todo el mundo exterior. Esa íntima realidad parece experimentarse más allá del dinamismo de la conciencia y como la fuente originaria de toda ella. Está como en un reposo activo. Aquí me encontré con lo que, a través de mis reflexiones filosóficas, he ido llamando la "insistencia" como la esencia originaria del hombre. Tampoco me fue difícil experimentar cómo esa realidad individual mía no está aislada de los demás seres del universo, sino que se halla en comunicación con ellos e inserta en el orden universal del cosmos. No se trata de un saber teórico sino de sentir y experimentar. Aquí terminaba, por así decirlo, el itinerario que había visto escrito en los estudios sobre la meditación budista.

Lo que no me daba mi experiencia era la pérdida de mi individualidad, ni la identidad total de la realidad íntima mía con el universo. Por el contrario, en ese sentirme en comunidad con todas las cosas del cosmos, mi individualidad parecía, hasta cierto punto, afirmarse más todavía. Queda purificada, con esta experiencia, del individualismo, porque el lazo íntimo de comunidad universal, corrige la visión aislada egoísta. Pero lejos de resultar menguada mi individualidad, se afirmaba con mayor relieve. Mi experiencia, (y hablo siempre de "experiencia" porque allí se trataba no de reflexionar y pensar, sino de experimentar y vivir) me llevaba más allá

del horizonte budista y no sólo incluía mi afirmación personal, cada vez más acentuada en el orden del universo, sino también la relación de mi realidad individual y de este orden cósmico experimentado, con su origen primero. Pero este origen primero del cosmos, en el cual todo parece sustentarse y lograr su unidad, lo vivo más como infinitamente personal e infinitamente determinado, que como el indiferenciado absoluto negativo que me describían mis amigos maestros budistas. En una palabra, el proceso psicológico de la meditación budista me había llevado más bien a una experiencia como la descrita por San Agustín en el Libro décimo de sus Confesiones.

COMPARACION CON LA MEDITACION CRISTIANA

No podemos terminar sin hacer un paralelo de la meditación budista y la meditación Cristiana, a fin de apreciar su similitud y sus diferencias. Por lo pronto, debemos recordar que, si atendemos al método, éste, como tal, no puede ser ni budista ni cristiano. El método, como proceso de meditación o de concentración, es una técnica psicológica que puede ser utilizada por diversas religiones. Sólo puede hablarse de meditación budista o cristiana en el sentido del método predominantemente usado en el budismo o en el Cristianismo, y en el de los efectos a que por dicho método se ha llegado.

La meditación budista acentúa el aspecto negativo del método y, sobre todo, el de la realidad última. Dios es representado por la nada. Por fuerza se ha de sentir cierta vaguedad e insatisfacción respecto del estado final a que la medi-

tación parece llegar. La negación de la persona individual del meditante es demasiado opuesta a la experiencia inevitable de nuestra individualidad para poder anularla. Todo esfuerzo por negar esta experiencia resulta siempre vano, ya que no podemos, en manera alguna, eliminarla. Tratándose de la experiencia budista de *satori*, siempre he preguntado si se llega a perder efectivamente la conciencia individual. Esto resulta imposible, pues, en tal caso, la memoria del éxtasis desaparecería, cosa que no sucede. Los "iluminados" que han llegado al Nirvana, tienen conciencia de ello, aunque confiesan que no saben cómo expresarlo. Si en realidad tienen conciencia, es porque, en ese momento, tenían una presencia de sí mismos, y por tanto su individualidad estaba actuando frente a sí misma, sin esfumarse nunca del todo.

La meditación cristiana utiliza más el método discursivo (que no es de suyo ni cristiano ni budista). Este tiene el peligro de paralizar al meditante en el pórtico del templo, es decir, en la pura especulación teórica, la historia muestra que el clima religioso psicológico del Cristianismo ha superado ese peligro y ha resultado ser uno de los más aptos para la experiencia mística. Los grandes místicos cristianos, sabios e ignorantes, se sumergían en una experiencia vivida de Dios, que confiesan ser inefable, pero de cuya realidad tienen perfecta conciencia.

FRUTOS DE LA MEDITACION BUDISTA

Se habla mucho del fruto extraordinario de la meditación budista. No lo ponemos en duda. Con su práctica muchos impacientes se tornan moderados; los

que no podían antes controlarse, ahora adquieren un dominio de sus acciones y de su actitud ante la vida; se observan transformaciones radicales en algunos de los que han practicado la meditación budista en el sentido de autodomínio, serenidad e imperturbabilidad en los vaivenes de la vida. No nos extraña. No sólo la meditación budista, sino simplemente toda meditación produce de suyo tales efectos. Es claro que el mismo pasar cinco días en el retiro de un monasterio, en la soledad, es de un efecto indudable para llegar al reencuentro de sí mismo, descubrir las propias desviaciones y adquirir fuerza para controlarlas. La comprensión de sí y de los demás, la correcta situación de uno mismo en el mundo es más fácilmente descubierta en la tranquila y serena atmósfera de la meditación. En verdad, yo tenía la impresión de que este fruto se debía más a un impacto psicológico del ambiente que a una nueva actitud interior. Los jóvenes universitarios que estaban meditando conmigo no tenían, en su mayoría, elevada instrucción religiosa ni tampoco mayor formación filosófica, pero en los cinco días de retiro experimentaban cierta sedimentación espiritual interior. Ésta, sin embargo, por no tener un fundamento correspondiente a una más clara comprensión del universo, no podía seguramente resistir los embates del mundo exterior, una vez que retornasen al trájín de la vida diaria. Ellos mismos me decían a veces que ni sabían casi porqué habían venido. Sentían simplemente la necesidad de una mayor paz y tranquilidad interior y eso era todo. Nos parece que a esta preparación ambiental psicológica, lograda sin duda en alto grado en la meditación budista, habría que agregar una fundamentación ideológica, metafí-

sica o religiosa mucho más precisa. El budismo japonés y especialmente el Zen-Budismo, es particularmente cuidadoso en la técnica de la concentración y en la disposición del ambiente exterior para obtener las circunstancias más favorables a un total recogimiento. Se trata de descubrir así la comunicación del yo con el universo. Sobre todo, las horas de meditación de la madrugada y del atardecer se prestaban a esta concentración e intimidad espiritual. Imaginen los lectores al grupo de meditantes, sentados en cuatro hileras en la amplia sala, inmóviles como estatuas de Buda; las ventanas están abiertas y dejan entrar el aire puro y fresco; todavía nos envuelve la oscuridad de la noche, pues son las tres de la mañana; pronto, sin embargo, se insinúa y paulatinamente crece la luz matinal en medio de un silencio sólo alterado por la brisa que mueve las hojas de los árboles o por el canto de los pájaros. En verdad, experimentaba yo la efectiva influencia del ambiente que me rodeaba. La misma impresión producía la meditación al crepúsculo o a la noche. Las horas de meditación después de las 19 horas hasta las 22 en que nos retirábamos eran también de un recogimiento exterior tal que no podía resistir el ánimo la fuerza de interiorización que lo impelía hacia dentro. Tal vez sea ésta la mejor lección que podemos recoger de la meditación, tal como se ha estilado entre los budistas. Cuidar más las técnicas de concentración y el ambiente exterior.

En este sentido, lo más perfecto, dentro del Cristianismo, han sido los ejercicios espirituales de San Ignacio de Loyola. En ellos se ha tratado de utilizar al máximo los recursos psicológicos, para ayudar a la meditación sobrenatural cristiana.