

EN España —tras el inicio de la democracia— han proliferado las más diversas corrientes que pretenden encerrar en exclusividad la sabiduría de la vida. Y prometen abrir las puertas de la satisfacción, la seguridad y la felicidad.

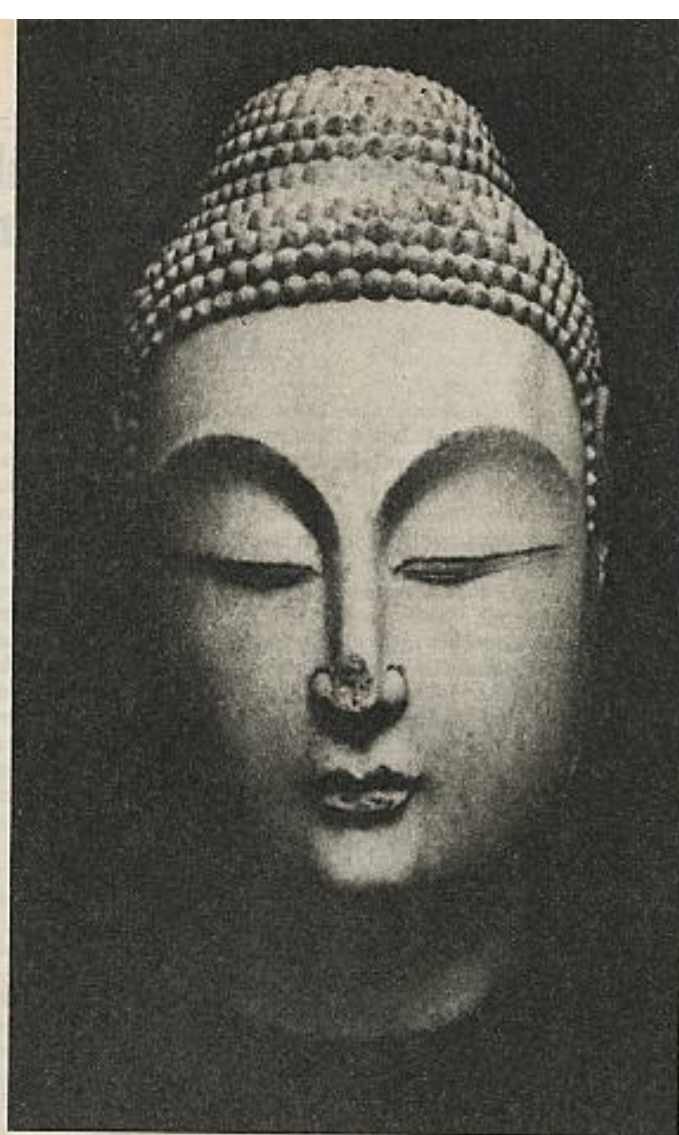
Van desde los confusos Niños de Dios, los peligrosos seguidores de Moon y los anómalos Hare-Krishna, hasta los múltiples centros de diversos matices de yoga o de meditación trascendental del Maharishi, o los grupos de budismo Zen cristianos o no cristianos. Y, por supuesto, pasando también por los maestros del control mental de Silva, o de la física mental, o la relajación autohipnótica del doctor Schulz y la nueva Medicina psíquica llamada sofrología.

Conocemos los métodos de anestesia psicológica —por ejemplo, del valenciano doctor Escudero—, que sirven para operar sin ningún tipo de medicación física que duerma al paciente y lo haga insensible al bisturí. O los grupos de parapsicología, que prometen un refuerzo de nuestros ocultos poderes psíquicos.

Y nada digamos de la promesa salvadora para el angustiado hombre moderno que ofrecen los grupos de inspiración cristiana como son: los testigos de Jehová, los mormones, la Ciencia Cristiana o las Misiones Cristianas fundamentalistas, todas ellas de origen norteamericano. Y ahí están también todos los grupos pseudorenovadores que dentro del catolicismo están proliferando en minorías bienintencionadas, pero engañadas por los mecánicos de la espiritualidad dentro de nuestra religión.

Por eso, muchos se sienten perdidos ante tanta profusión de recetas de salvación humana, y otros se muestran totalmente escépticos ante tan contradictorias soluciones.

Hace un año entré en contacto con un grupo de españoles que son seguidores del budismo Zen. Había conocido esta corriente espiritual hace bastantes años: primero, por los libros de D. T. Suzuki, y después, por otras muchas publicaciones que abarcan aspectos muy diversos del Zen. Principalmente, el espiritual Dürckheim, el neurofi-



LA REVOLUCION DEL ZEN

E. MIRET MAGDALENA

siólogo doctor Chauchard, el monje japonés Deshimaru, el orientalista Robert Linssen, el jesuita Enomiya Lasalle, el ensayista Arthur Koestler, el trapense Thomas Merton y el contraculturalista Alan Watts, pero me ayudó especialmente seguir algunos de sus consejos, desprovistos de toda envoltura doctrinal.

La ventaja del Zen sobre otras "sabidurías" de corte oriental es su desconfianza hacia los conceptos, doctrinas y explicaciones intelectuales. Por eso, Suzuki ha podido decir que "el Zen es extremadamente flexible en adaptarse a casi cualquier filosofía o doctrina moral... y se adapta así al ateísmo o al idealismo".

En Los Molinos hay un

centro de espiritualidad, dirigido por religiosas católicas, en el cual se reúnen estos tranquilos seguidores españoles del Zen, bajo las instrucciones, enseñanzas y práctica que imparte en forma de cursillos el francés Jacques Castermans, discípulo del maestro Dürckheim, que tiene un bello centro de entrenamiento en plena Selva Negra desde el año 1947.

Con los discípulos y con su maestro francés de Zen he mantenido diversas conversaciones que, enriquecidas por el conocimiento proporcionado por estos autores que cito antes, han dado pie a la entrevista que he pergeñado entre un discípulo seguidor del Zen y yo mismo.

MIRET.—¿Cuándo comenzó el Zen?

DISCIPULO ZEN.—El fundador del budismo Zen fue Bodhidharma, en Cantón (China), el año quinientos veinte después de Jesucristo. Más tarde se desarrollaron las dos escuelas de meditación (en lo que consiste el método básico del Zen), que hoy existen todavía: la "Rinzai" (año ochocientos sesenta y siete), que usó en la educación Zen los jeroglíficos llamados "Koan"; y la "Soto" (año mil doscientos veintisiete), que desarrolló el sistema "Zazen", siendo su regla el "quedarse sentado, sin más finalidad que quedarse sentado". Más tarde (siglo XVII), Bankei utilizó el trabajo habitual como camino de formación meditativa (la ceremonia del té, el tiro al arco, la pintura, el jiu-jitsu...).

¿De dónde viene el nombre Zen?

En la India se le llamó a la meditación "Dhyana", y en la China, "Ch'an". Así se forjó más tarde el nombre japonés "Zen". Sin embargo, hay que tener cuidado con esta traducción, porque en Europa, desde el siglo XVI, llamamos meditación a otra cosa. Por influencia de San Ignacio de Loyola —y principalmente de los jesuitas, a partir del siglo XIX—, la meditación se convirtió en un ejercicio mental activo de las facultades llamadas tradicionalmente inteligencia, voluntad e imaginación. Y se olvidaron todas las fuerzas espirituales de intuición, subconsciencia y percepción extrasensorial, que habían entrado en este ejercicio religioso en tiempos anteriores, lo mismo en Oriente que en Occidente.

¿Es el Zen un camino totalmente nuevo en la historia del hombre oriental?

Sí y no. Sin duda es una rama del budismo, y por eso es de raíces muy antiguas. También influyeron en él el yoga mental o raja-yoga, así como el taoísmo de Lao-Tsé. Todos ellos son muy anteriores a nuestra Era cristiana, después de la cual apareció el Zen propiamente dicho.

Muchos hombres críticos —como yo y como muchos de mis lectores— tenemos fuertes reservas contra todas estas corrientes que mezclan demasiado doctrinas exotéricas y esotéricas junto con ciertos ejercicios psíquicos que hoy han sido en buena

parte corroborados por la ciencia médica, en especial la psicosomática y psicoterapia. Quisiera saber su opinión.

Es cierto ese temor, y esa es precisamente la ventaja del Zen sobre algunas otras enseñanzas orientales. El Zen no quiere ser ni una filosofía, ni un sistema doctrinal, ni una religión. Solamente pretende algo más básico: ser una nueva actitud vital, que pone los conceptos y las soluciones explícitas detrás de esta postura interna.

Incluso la escuela Soto piensa que la finalidad del Zen, el "satori", no es una "iluminación", sino más bien un "despertar" de nuestras potencias que tenemos arrinconadas por la influencia de nuestra razón abstracta, sin que sean estas potencias nada misterioso ni oculto, ni solamente para una "élite".

En Occidente, el filósofo Bergson pretendió imbuir en nuestra cultura, incluso en la filosófica, un cierto desprecio por el pedestal sobre el que habíamos puesto en Europa a la fría razón deductiva. Y quiso abrir las puertas a la "intuición". Un famoso psicoanalista, como Erich Fromm, pretende lo mismo

con su actuación psicoterapéutica y con sus publicaciones, como puede verse divulgado en su popular libro "El arte de amar".

He oído decir que la ciencia actual, en concreto la nueva Física, ha tenido un acercamiento a estas posturas. ¿Es cierto?

La gran revolución realizada primero por Einstein y luego por Heisenberg y Schrödinger ha conducido a un nuevo planteamiento de las actitudes mentales del hombre. El Zen mantiene la tesis de que toda la realidad es complementaria, como descubrió el físico Bóhr hace pocos años; incluso que tiene una derecha y una izquierda (un yin y un yang), como demostraron dos premios Nobel de mil novecientos cuarenta y siete, los chinos Lee y Yang. También rechaza prácticamente el dualismo simplista de materia y espíritu, en el que hemos sido educados por la tradición platónica, como superó hace pocos años el paleontólogo jesuita Teilhard de Chardín en su concepción cósmica. Y los sorprendentes hallazgos del sabio Lupesco



El conde Dürckheim, introductor del Zen en Europa.

coinciden también con las pretensiones del Zen sobre la "potencialidad" del cosmos. La renovación de la teoría de la materia desustanciándola en pura energía es también coincidente con la ilusión desvelada por el Zen de una con-

ciencia estática de la realidad, porque nuestra continuidad aparente es discontinua como el giro y oscilación de las moléculas y electrones. Y la nueva noción de "campo" como realidad universal, tan parecida a lo mental cósmico del Zen.

Realmente, ¿es verdad que la meditación Zen tiene claras concreciones físicas favorables?

Las Facultades de Medicina del Japón publicaron los resultados de sus investigaciones sobre el Za-Zen en mil novecientos sesenta y siete. Durante esta meditación Zen comienzan a detectarse las ondas alfa, para terminar recogiendo las ondas beta, que corresponden al desarrollo sereno de las facultades de la vigilia. Se demuestra así que el Za-Zen es un relajamiento activador sin tensiones ni pérdida inútil de energías que —además— mejora la circulación de la sangre del veinte por ciento al cuarenta por ciento y produce un desarrollo celular y hormonal positivos, así como una reducción de la energía calórica inútilmente gastada durante el día.

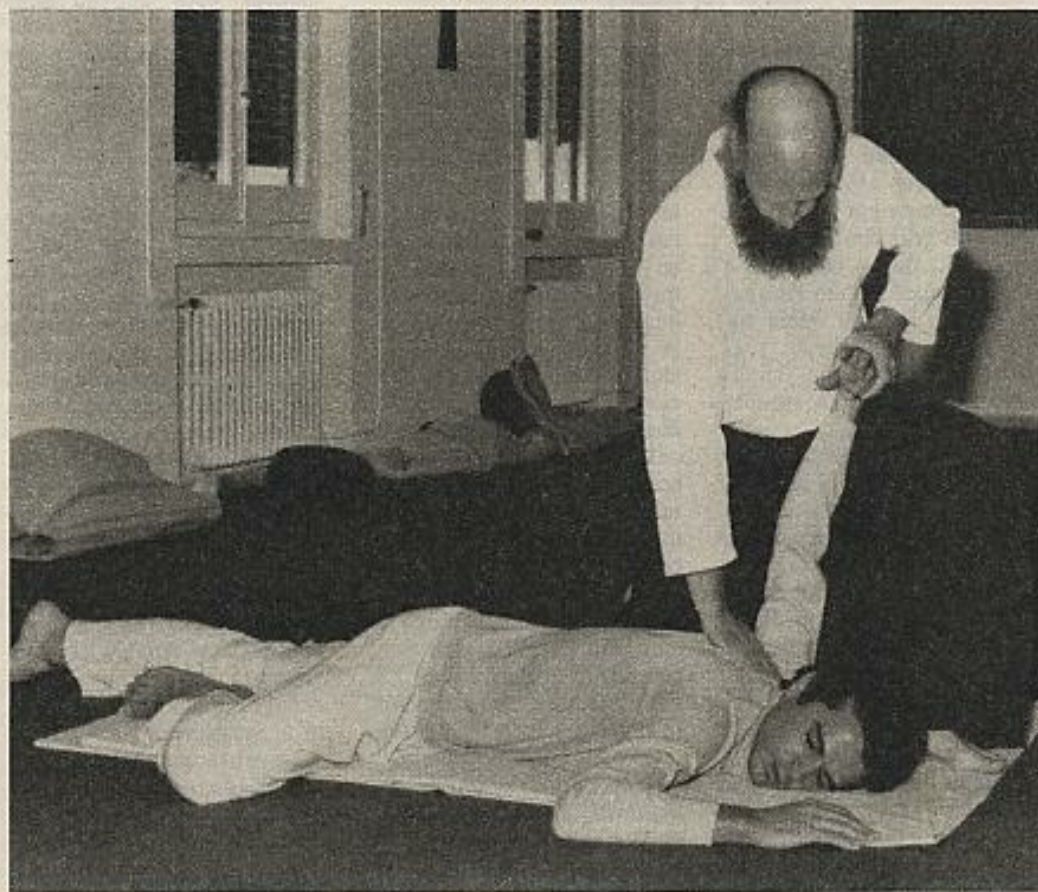
Todo esto suena a misticismo, y sabido es la alergia que esta palabra produce con razón en nosotros los occidentales. ¿Es así?

El budismo Zen tiene la actitud más parecida a las severas enseñanzas de San Juan de la Cruz contra el maravillosismo, el milagrerismo, las visiones y revelaciones sensibles, y contra los gozos hedonistas de algunos místicos. Como dice el doctor Suzuki: "Los místicos, según el Zen, son hombres perfectamente prácticos, y no son ningunos visionarios cuyas almas estén absolutamente absorbidas por las cosas de otro mundo, sino que están interesados en su vida cotidiana".

Sin embargo, estas corrientes orientales conducen a la pasividad social; ahí está la situación de la India para demostrarlo, con sus vacas sagradas intocables para los hambrientos que mueren en Bombay, mientras ellas pasean relucientes por sus calles.

Esto es cierto. Pero no ocurre así cuando las verdaderas actitudes budistas imperan. Eso se ha visto en el activo

El profesor Jacques Castermans, discípulo de Dürckheim, durante un cursillo en el centro de espiritualidad de Los Molinos.



LA REVOLUCION DEL ZEN

Japón, cuyo espíritu eficaz y eficiente supera a Occidente muchas veces: después de la guerra mundial se daba un rato de descanso para meditar en todas las fábricas y potenciar así la acción. Y en la India está el ejemplo histórico del Rey Asoka. Tres siglos antes de Cristo vivió este temible guerrero que imperaba en la India, el cual, años después de gobernarla, se convirtió al budismo. ¿Y cuál fue el resultado? Durante los treinta y siete años de su renovado reino supo demostrar que los principios espirituales tenían sólo razón de ser si eran aplicados a la vida individual y social. Por eso fue un gobernante en contacto con el pueblo, del cual aprendía a gobernar bien, transformó a los funcionarios en instructores del pueblo, construyó grandes escuelas y anfiteatros para recibir instrucción la gente, impidió los abusos comerciales, prohibió el lujo inútil, edificó hospitales, edificios populares, caminos, depósitos de agua en los lugares más secos, en total hizo unos ochenta mil locales públicos, y fomentó la supresión de la agresividad del pueblo, dándole una educación no violenta. Dio ejemplo como el místico alemán maestro Eckehart o la española Santa Teresa, de ser eminentemente activo para bien de los demás, y su preparación espiritual no le convirtió en un ser pasivo, sino en un popular renovador.

Pero, ¿cuál es el secreto del Zen? ¿Cómo podría usted describirme sus puntos básicos?

Por supuesto que ninguna descripción conceptual sirve para entender el Zen, hay que practicarlo y vivirlo. Pero podríamos resumirlo, simplificándolo en unas máximas operativas sencillas: Primero, "siéntese tranquilamente". Segundo, "haga usted el vacío y no piense en nada". Tercero, "déjese estar", no se centre ni en la acepción de los pensamientos que le ocurran, ni en combatir su atractiva o molesta presencia. Cuarto, nótese unido a toda la realidad, no le dé vueltas a su yo ni reflexione, practique una especie de judo mental sin

enfrentarse angustiosamente con las cosas. Quinto, "viva el presente" y "lo cotidiano", el pasado no existe y el futuro se encuentra dinámicamente presente en este presente mío y de todas las cosas. Algunos —la escuela Rinzai— recomiendan durante esta meditación el uso de unos jeroglíficos sin solución racional llamados koan, y de los cuales existe una colección de mil setecientos: son una especie de incongruencias como los relatos del lógico matemático Lewis Carrol, que escribió en el siglo pasado el famoso libro "Alicia en el país de las mara-



Paseo distensor, dirigido por Castermans, en el centro de espiritualidad de Los Molinos.

villas". Todo ello sirve para despertar nuestras facultades intuitivas y creativas, a través del fracaso de nuestra razón deductiva y abstracta para resolver estos jeroglíficos. El humorista San Felipe Neri —el gran santo católico, según Goethe— educaba a sus discípulos por un sistema paradójico que les hacía superar su egocentrismo; y el pensador Chesterton explicaba también así la esencia del catolicismo.

¿Hay alguna confluencia, para bien o para mal, entre el cristianismo y el Zen?

Cualquiera que haya leído los libros de Dürckheim sobre *La vida interior*, *La meditación*, *El hombre y su doble origen* o *El Zen y nosotros* habrá comprobado la consonancia espiritual de sus consejos con la mejor espiritualidad cristiana tradicional. Y las obras de los benedictinos Le Saux o Graham y del jesuita Lasalle le terminarán de convencer. Además, la meditación relajada, sentado en la

postura del loto, y la respiración diafrágica —el Hara— tienen sus precedentes cristianos entre los católicos del Oriente Medio de hace quince siglos, como se lee en los escritos de aquella época de San Gregorio del Sinaí.

¿Qué piensa usted de la crisis del mundo occidental? ¿Podría el Zen dar una salida para ella?

Pensadores y psicoanalistas como Jung y Fromm así lo han visto. Fromm, de influencia humanista-marxista, no desprecia los beneficios del Zen, que estima muy positivos para Occidente. Ayudaría a

dos, que provienen de la enfermiza e inestable inflación del "yo" que existe en nuestra civilización; la cual es producto de ese dualismo que nos han acostumbrado a ver en todo (razas, credos, ideologías, intereses...); siempre vivimos en la superficie y despreciamos lo sencillo y lo natural, anhelamos engañosamente todo lo que no poseemos y nos acucia el afán de dominar a los demás, terminando siempre en continuos fracasos que conducen a una sensación, unas veces descorazonada y otras agresiva, de frustración. El profesor Blyth mantiene que los españoles no hemos aprovechado el testimonio de la figura literaria de Don Quijote, el paradigma máximo de nuestras letras. Sostiene este orientalista que "el Zen es Don Quijote de la Mancha", como enseñó, sin darse cuenta nuestro Unamuno, porque no conocía el Zen. "Vivía Don Quijote las veinticuatro horas del día sin un solo pensamiento sobre sí mismo, y así acometía a cada paso lo imposible". Si aprendiésemos, además, a complementar esta actitud sonriéndonos de todo y olvidando la seriedad del burgués que tanto criticó Sartre, estaríamos en disposición de comprender y aceptar nuestras divergencias y poder convivir; seríamos como Dios, que "nos ama porque le damos risa", como dice el protagonista de una novela de ciencia-ficción de Ray Bradbury. El Zen nos enseña prácticamente una nueva actitud menos crispada, más despreñada y distendida que puede dar una verdadera vuelta al callejón sin salida en que nos encontramos con nuestros valores y criterios de vida actuales, que no sirven para vivir mejor ni para hacer una sociedad mejor. De él se desprendería un nuevo espontaneísmo amable, activo y creador, que ayudaría a hacer un mundo nuevo, porque ni el conservador sirve ni el progresista tampoco: resultan demasiado estrechos. Hasta en psicoterapia han usado el Zen los doctores Morita y Kora, con gran éxito, en Japón. ■ E. M. M.