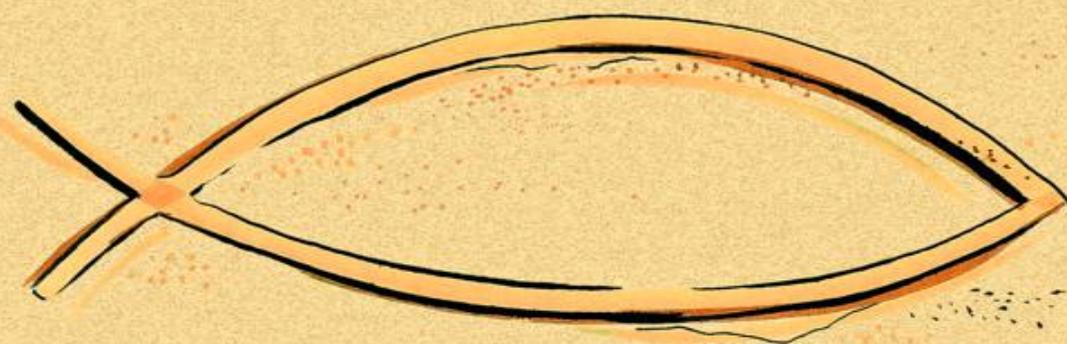


# MINDFULNESS Y CRISTIANISMO

Entre la Palabra y el Silencio

Coordinadores:

**Javier García Campayo, Carmen Jalón y Antonio Mas**



**siglantana**

*ll*  
**ILUSBOOKS**  
ILLUSION ILLUSTRATED

# MINDFULNESS Y CRISTIANISMO

Entre la Palabra y el Silencio

Coordinadores:  
Javier García Campayo,  
Carmen Jalón y Antonio Mas



siglantana

© Javier García Campayo, 2016

Para esta edición:

© Editorial Siglantana S. L., 2016

<http://www.siglantana.com>

Diseño de la cubierta: Carles de Gispert Núñez

Ilustración de la cubierta: Silvia Ospina Amaya

Maquetación, corrección y preimpresión:

José M.<sup>a</sup> Díaz de Mendivil Pérez

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN (Siglantana): 978-84-18556-86-9

Depósito legal: B-12005-2016

Impreso en España - *Printed in Spain*

# SUMARIO

## **Prólogo**

**Hacia el *heartfulness*.**

**Meditación cristiana y mindfulness**

Pablo d'Ors

## **Parte I**

**Mindfulness como punto de encuentro  
entre el cristianismo y otras tradiciones religiosas**

**1.**

**Diálogo creativo entre el Silencio de Oriente y la  
Palabra de Occidente**

Berta Meneses

**2.**

**La mística de los ojos abiertos:  
un punto de encuentro**

Josep Otón

**3.**

**Aspectos comunes entre mindfulness y tradición  
cristiana**

Jorge Moltó

**4.**

**Compasión mindful: un puente entre religiones**

Javier García Campayo, Marta Modrego Alarcón y Alba  
López Montoyo

**5.**

**Psiquiatría y espiritualidad**

Mercedes Nasarre

**Parte II**  
**Desarrollos específicos de mindfulness**  
**en la tradición cristiana**

**6.**

**Mindfulness y monacato primitivo:  
encuentros y diferencias**

Miguel Ibáñez Ramos

**7.**

**Verdad, compasión y contemplación.  
La espiritualidad de los dominicos en el quehacer  
cotidiano.**

Jesús Díaz Sariego

**8.**

**La revolución de la ternura  
y «hacerse como niños»**

Carmen Jalón

**9.**

**Estilo de vida contemplativo de las monjas cristianas  
y repercusión cerebral**

Carlos Valiente Barroso

**10.**

**La mística de santa Teresa y la sociedad actual**

Antonio Mas Arrondo

**11.**

**Atención a lo interior.  
Acercamiento a la oración teresiana**

Pedro Navajas

**Reflexión final**  
**Escuchando la vida**  
Lucio Saggioro

**Anexo**  
**El futuro de mindfulness en la tradición cristiana**  
Miguel Ibáñez Ramos y Javier García Campayo

**Bibliografía**

**Los autores**

# PRÓLOGO

## HACIA EL *HEARTFULNESS*<sup>1</sup>

### MEDITACIÓN CRISTIANA Y MINDFULNESS

Durante una mesa redonda de unas jornadas de reflexión en las que participé hace algunos años sobre el encuentro entre filosofía y psicología, uno de los ponentes aseguró que aquél era un diálogo desigual, puesto que la filosofía (él se dedicaba profesionalmente a ella) era el saber del que se había desprendido esa disciplina que hoy llamamos psicología. Esta disparidad de puntos de partida era, en su opinión, algo muy determinante. El debate se cerró cuando uno de los asistentes (psicólogo) arguyó: «¿Y no puede una hija adulta sentarse ante una mesa para hablar con su madre y clarificarse un poco?».

El ejemplo vale aquí solo hasta cierto punto, puesto que no es que el llamado mindfulness nazca del cristianismo pero sí, ciertamente, de la religión. Lo que hoy conocemos por mindfulness es básicamente la meditación budista que algunos europeos y estadounidenses aprendieron en Oriente cuando eran jóvenes, allá por las décadas de 1960 y 1970, y que, luego, al llegar de vuelta a sus universidades, teorizaron despojándola de toda adherencia religiosa y formulándola en clave meramente secular para, más tarde, pasar a una formulación científica y a una práctica terapéutica. Quizá no todos los que practican mindfulness se sientan completamente a gusto con esta definición; tampoco los que somos cristianos, por otra parte, solemos sentirnos del todo a gusto con lo que la gente dice de nosotros o cree que es la religión.

Lo que la meditación cristiana y el mindfulness tienen en común es, desde luego, el silencio; este territorio compartido es claramente lo esencial, de modo que todo lo que sigue a continuación debe leerse desde esta perspectiva. En mis homilías y artículos suelo recordar a este respecto algo que leí o escuché en cierta ocasión: que la espiritualidad es el vino y que la religión es la copa. Que lo que todos queremos es el vino, por supuesto, pero que ese vino, de un modo u otro, hay que beberlo en una copa. Mal que bien, al igual que otras religiones, el cristianismo ha dado de beber vino en su copa. Parece lógico pensar que si a muchos no les sirve hoy semejante copa quieran cambiarla por otra o, al menos, reformarla para que de ella pueda beberse mejor.

Pero ¿en qué consiste realmente la espiritualidad?, cabe preguntarse. ¿En qué la religión? Para mí es claro: la espiritualidad es el silencio, y en eso consiste el fondo al que quiere conducirnos toda verdadera tradición religiosa; la religión, en cambio, son las palabras y los gestos, los ritos y mitos; podríamos decir también, al servicio de esa experiencia silenciosa, donde se atisba el misterio del ser. Afirmar esto es tanto como decir que sin silencio no hay espiritualidad posible. Y que si las religiones no nos ayudan a enmudecer y a escuchar, degeneran en simple magia o, en el mejor de los casos, cultura.

La pregunta que dimana de este planteamiento es evidente: dado que cultiva el silencio, ¿es entonces el mindfulness una espiritualidad? Mi respuesta es que tiende a ello pero solo en teoría, puesto que muchos de los practicantes que vienen a mis retiros de iniciación al desierto y seminarios de silencio me aseguran que el mindfulness se les queda corto. Con esa expresión, «quedarse corto», aluden a que viven lo aprendido en el mindfulness como simples técnicas en orden a un beneficio psíquico y, por tanto, como una práctica carente de una necesaria dimensión trascendente. ¿Puede cultivarse el

silencio y quedarse en una psico-higiene? Esa es, creo, una buena pregunta.

A mi modo de ver, el mindfulness, que en ocasiones ha sido definido como una espiritualidad laica, se va deslizando, conscientemente o no, hacia expresiones y formas inequívocamente religiosas, si bien arropadas por el prestigio que hoy siguen teniendo en Occidente las ciencias positivas. Una religión sui géneris y en clave secular, se entiende, pero religión al fin y al cabo, pues para dar de beber del vino del silencio debe recurrirse necesariamente a algunas palabras y a algunos gestos, que es precisamente lo que caracteriza a las religiones. No es posible acceder al fondo sin formas. El mindfulness está inventando un nuevo lenguaje religioso. O lo hace, o sus usuarios pasarán todos, tarde o temprano, a las prácticas meditativas del zen, del vipassana o de la contemplación cristiana, por citar las más relevantes.

Entiendo que este planteamiento, dicho tan crudamente, pueda resultar discutible; de hecho hay quienes aseguran que se puede ser espiritual sin ser religioso, arguyendo para ello nombres tan ilustres como los de Einstein o Rousseau. No lo niego, pero quisiera saber cómo han sido espirituales esas personas que se citan, cómo han cultivado su silencio, si es que lo han hecho, hasta qué punto el silencio que practicaron era simple y llanamente reflexión, y no vaciamiento. Solo son algunas pistas para pensar.

Hace pocas semanas recibí de una amiga una felicitación de adviento bastante singular. En ella se hablaba de un llamamiento a todo aquel que quisiera adherirse a una meditación mundial cuyo propósito era estar todos unidos de manera libre y abierta para enviar luz y compasión a los lugares del mundo donde se encuentran focos de negatividad. La hora para conectarse serían las 7 de la tarde, pues el 7 —se aseguraba— representa la energía del triunfo frente a los poderes del mal. Este mensaje puede

interpretarse como se quiera, pero resulta claro que tras él subyace el mundo de lo religioso.

Por el desgaste propio de la historia y por la necesidad de renovación lingüística, muchos prefieren hablar hoy de Fuente que de Padre, de Camino que de Cristo, de Energía que de Espíritu Santo. ¿Se trata de una mera cuestión terminológica? Y, después de todo, ¿no son «fuente», «camino» y «energía» palabras tan metafóricas como «padre», «hijo» y «espíritu»? Si por el contrario nos limitamos a hablar del ser y de otros términos puramente metafísicos, ¿no estará el mindfulness despojando al alma humana de su necesidad de poesía? Tal vez el mindfulness sea precisamente eso: una religión sin poesía.

Por lo que se refiere a la aportación genuinamente cristiana al mundo de la meditación, no tengo dudas al respecto, se trata de: el corazón. Porque el ser humano no tiene un solo ritmo natural —el respiratorio—, al que los meditadores acudimos para, sintonizados con él, acceder al ámbito de lo espiritual, sino dos: el cardiorrespiratorio. La tradición meditativa cristiana, desde los padres del desierto en adelante pero, en particular, con los hesicastas, ha subrayado la importancia de seguir no solo el ritmo de las inspiraciones y espiraciones, sino también los latidos del corazón, asegurando que estando en la vida, estábamos, lo supiéramos o no, en la Vida con mayúscula. Que estar en el presente es la forma para estar en la Presencia, la llamemos Dios o Realidad suprema. Por esta contribución, genuinamente cristiana, propongo que al mindfulness, al menos cuando dialogue con el cristianismo, se le llame *heartfulness*. Tal vez entonces para los meditadores, creyentes o no, se abra un nuevo mundo.

Pablo d'ORS  
Sacerdote, escritor y fundador  
de la red de meditadores

Amigos del desierto

- PARTE I -

MINDFULNESS COMO PUNTO  
DE ENCUENTRO ENTRE EL  
CRISTIANISMO  
Y OTRAS TRADICIONES RELIGIOSAS

# DIÁLOGO CREATIVO ENTRE EL SILENCIO DE ORIENTE Y LA PALABRA DE OCCIDENTE

Berta Meneses

El punto de partida de un diálogo creativo entre el Silencio de Oriente y la Palabra de Occidente es un camino interactivo y creativo. Es decir, realizado desde el interior y cultivando una energía dinámica capaz de enriquecer a las partes implicadas en dicho diálogo.

Ser creativo implica, en primer lugar, la actitud de volverse hacia el otro. Esto no significa desdibujar las diferencias ni acentuar las similitudes, sino que conlleva volverse hacia el otro con total apertura, apoyándose con seguridad en el propio pie, que es la propia tradición religiosa. Se puede decir que el diálogo es un experimento para repensarse a uno mismo, para que cada una de las tradiciones que participan en él lleguen a un autoconocimiento más profundo de sí mismas y salgan del encuentro transformadas, con algo nuevo surgido del propio diálogo, algo que amplía la percepción de la realidad. Porque este diálogo lleva consigo acercarse al otro sin miedos, manteniendo una energía dinámica que nos libera, por un extremo, de caer en la absorción y, por el otro, en la indiferencia, para así producir una verdadera transformación con nuevas experiencias, comprensiones e incluso un nuevo lenguaje para expresarlas.

Según el filósofo estadounidense James W. Heisig, «El cristianismo mira a través de las lentes de la fe budista para dar una segunda mirada a la fe cristiana. El budismo

mira a través de las lentes cristianas para mirar de nuevo la fe budista».

Esto comporta entrar en un diálogo interreligioso y creativo que permite que surjan cuestiones que han de ser tomadas con seriedad. Pero solo un compromiso firme con la propia tradición es capaz de generar este tipo de diálogo creativo que ayude a transformar la religión de nuestros tiempos y que suponga una conversión por parte de cada una de las religiones involucradas.

Otra de las condiciones para que el diálogo sea creativo es que las religiones implicadas sean autocríticas y autorreflexivas aunque, bien es verdad, el diálogo no se realiza entre instituciones sino entre personas representativas de cada una de las tradiciones religiosas. En definitiva, el verdadero diálogo comporta ensanchar la fidelidad a nuestra religión más allá de sus límites.

Esto nos abre a una actitud de respeto o como expresó el teólogo barcelonés Raimon Panikkar: «Hemos de respetar los valores de todas las tradiciones, no deberíamos congelarlas, ni en sus procesos ni en sus puntos de partida». Y ahora más que nunca son necesarios el trabajo de interculturalidad y la crítica constructiva.

Así pues, voy a centrarme, por una parte, en el encuentro entre la cultura oriental, más concretamente en algunas prácticas espirituales dentro del budismo (zen, vipassana), y el camino de la mística cristiana, sabiendo que, tanto a nivel religioso como filosófico, este diálogo se ha realizado desde siempre de forma realmente enriquecedora y transformadora en el corazón de algunas personas.

Existen trabajos muy interesantes relacionados con el budismo zen y el pensamiento de algunos místicos cristianos. En este sentido, es especialmente importante la aportación de la llamada escuela de Kyoto, con Nishida y sus discípulos Nishitani y Tanabe; y, en la actualidad, Ueda Sisutero y Masao Abe; este último, sin duda, un pensador

clave, dado su conocimiento profundo de la filosofía y la teología occidentales.

Asimismo, son de sumo interés las aportaciones hechas en el estudio y la práctica del budismo desde el cristianismo. En este ámbito, podemos destacar la obra de Henri Dumoulin y del padre Enomiya Lassalle, por citar solo algunos.

Por otra parte, creo que es de gran importancia para el siglo XXI la fecundación mutua entre el Silencio de Oriente y la Palabra de Occidente (entendiendo Oriente y Occidente, en palabras de Raimon Panikkar, como realidades antropológicas, como los lados femenino y masculino del ser humano).

Este diálogo creativo va en la línea del pluralismo interactivo. Las identidades no están en la meta sino en el punto de partida de un camino interactivo, sin que ninguna de las partes tenga el monopolio del punto de llegada. También creo que la meta es un misterio único pero sus nombres son variados. El punto de llegada es una convergencia de caminos a la que se llega por muchas peregrinaciones. La realidad última es una pero las apariencias son varias. De una luz única brotan reflejos múltiples.

De ahí que es urgente, en el momento actual, potenciar los aspectos contemplativos que nos abren a un conocimiento más allá de los sentidos. Esta es la búsqueda de la sabiduría tal como la experimentan las tradiciones orientales, valorando al mismo tiempo la aportación que Occidente tiene respecto al compromiso de transformación del mundo en el que nos ha tocado vivir. A nosotros nos corresponde potenciar los medios que desarrollen una nueva percepción más global del ser humano, cultivando los diferentes niveles que nos configuran, desde el físico, el cuerpo, y los aspectos psíquicos, emocionales e intuitivos, hasta los niveles más sutiles y trascendentes.

## SILENCIO Y PALABRA

*Palpo aquí una presencia latente.  
No sé lo que es.  
Pero me brotan lágrimas de agradecimiento.*  
SAGYO (S. XII)

La experiencia religiosa a la que apuntan todas las religiones requiere la dimensión contemplativa de la existencia humana, que Occidente ha intentado expresar a través de la Palabra y que Oriente acentúa a través del Silencio. Es preciso desvelar la visión profunda de la realidad, que penetra toda la existencia humana y traspasa hasta el misterio de lo infinito y eterno, no como algo remoto e inaccesible, sino como algo tangible. El espíritu de Oriente está abierto no solo al hombre y a la naturaleza en una comprensión intuitiva, sino también a ese poder oculto que penetra todo cuanto existe.

### **El Silencio en la tradición zen**

El silencio no es la supresión del sonido y de la palabra, sino la condición para la escucha, el origen y destino de la palabra misma.

El silencio es el camino para llegar a experimentar el verdadero Yo mismo de cada uno. En el silencio, el hombre descubre el SER; la quietud es ejercitada dentro del arte del recogimiento silencioso. La cultura del silencio ha sido sostenida y practicada por muchas civilizaciones antiguas y es característica primordial de la cultura oriental y del zen en particular.

El punto central de la vida de los monjes es el recogimiento silencioso. Pero «la sentada silenciosa» no solo se practica en los claustros. Es una práctica que forma parte de la vida y que es esencial para toda persona, ya que

abre la posibilidad del encuentro con el propio ser, fuente de plenitud y felicidad.

Oriente nos enseña que el fondo primigenio de la vida, tan fácilmente acallado por nuestra pretendida lucidez, se manifiesta, ante todo, en el silencio. Según el maestro zen Suzuki, en el espíritu oriental «hay una especie de gran silencio, un algo de imperturbabilidad, como si se estuviera contemplando la eternidad. Ese silencio y calma no es ausencia de vida. Es más bien el silencio de esa matriz creadora o esa sima de la eternidad en la que todas las cosas están inmersas. El que entienda este silencio contemplativo como muerte o disolución, se quedará admirado, si realiza la experiencia, de la inaudita actividad que puede brotar del silencio». Toda verdadera palabra ha de haber nacido del silencio. Este silencio es también característico de toda la mística y de la práctica del zen. El silencio de lo insondable es un manantial siempre claro porque nos colma con una vida que está más allá de todas las ideas y conceptos y, por lo tanto, es inaccesible a los impactos continuados de imágenes, conceptos, dudas, interrogantes o ansiedades con las que vivimos.

Apenas hay nada que falte tanto al hombre occidental como el silencio, ni nada que se le haga tan difícil como su práctica. Somos prisioneros del ruido, del estrépito del mundo y, más aún, del estrépito interior de nuestras mentes llenas de inquietudes, de nuestras represiones, de nuestros impulsos defraudados, pero, sobre todo, de la tensión en la que vivimos y que llega a afectar a nuestra intimidad, que queda cautiva por todo este bombardeo continuado. Nos dispersamos en multitud de cosas que nos aturden y perdemos lo UNO, lo único necesario, ya que uno de los motivos más evidentes de nuestra falta de felicidad es la ausencia de silencio. En el silencio anida una energía que nos posibilita el encuentro libre y profundo con nosotros mismos y con los demás.

La propuesta de este diálogo entre el Silencio de Oriente y la Palabra de Occidente apunta al silencio, la comunión en el silencio contemplativo, para que el misterio que penetra, envuelve y desborda todas las religiones nos conduzca a una espiritualidad más allá de todas ellas.

A veces se afirma que este pluralismo religioso puede llevar a un relativismo pero, como Suzuki, pienso, muy al contrario, que «es como un retablo, un mandala: pluralidad unificada», es decir, podemos unificar la pluralidad más diversa si el telón de fondo es el vacío y la nada.

El teólogo Juan Masiá Clavel explica que para Abe, filósofo japonés de la escuela de Kyoto, hay dos maneras de concebir lo absoluto que podrían considerarse como dos clases de nada absoluta diferentes: la noción cristiana de Dios y la noción budista de *sunyata* o vacío.

Estableciendo el puente entre el silencio y la palabra, y apuntando directamente al silencio dentro del zen, decimos que el zen es:

- una transmisión especial, al margen de toda doctrina;
- no se basa en palabras ni en erudición;
- apunta directamente al corazón del ser humano;
- y lo lleva al estado de despierto.

Esta posible definición del zen, atribuida a Bodhidharma, pone de manifiesto que el zen señala un camino más allá de las palabras y al margen de las doctrinas pero no por eso niega la enseñanza de las escrituras. De esta manera nos invita a realizar la experiencia del silencio más radical, porque el énfasis está en el vacío inefable y en el silencio; incluso hablando, sería aquella palabra anterior a la voz. Es aprender a pensar, sentir y actuar no desde el yo limitado, sino desde ese vacío, desde ese Silencio que permite que Ello actúe, gracias a que el yo se ha retirado.

## **La Palabra cristiana**

Hablar de la Palabra en nuestra tradición cristiana es fundamental y, en el diálogo entre culturas, exige profundizar en el conocimiento de nuestra revelación y los diferentes matices que esta palabra tiene. También es necesario el respeto mutuo, que no es posible sin simpatía y sin amor. Todo esto nos lleva a la revalorización y acaso reinterpretación transformadora de una noción que en nuestra cultura occidental ha adquirido un lugar preponderante: la Palabra. Y esa revalorización puede servir, a su vez, como trampolín a la interculturalidad. Pero ha de ser la Palabra verdadera, la palabra que tiene raíz, que es consciente, que no es incompatible con el Logos, aunque no es reducible a él. Aunque el punto más importante en este diálogo estriba en que el cristianismo es una religión que se apoya en un relato particular (la historia de salvación del pueblo judío y la de Jesús de Nazaret), más que en la experiencia y el análisis de la condición humana universal y, por tanto, se trata de una religión en cuyo centro está la fe más que la experiencia humana directa.

La naturaleza de la revelación es dialógica y se define por la palabra y es la palabra la que introduce al hombre en la comunicación del amor divino. La fe de la Iglesia de los primeros tiempos, constituida sobre el testimonio apostólico, pronto se objetivó en la Escritura. En todos los tiempos, la Iglesia ha considerado los libros sagrados, la Biblia, como norma de la fe, con un carácter no comparable a otros escritos. La Escritura es considerada Palabra de Dios, testimonio de revelación cuya plenitud es Cristo.

Cristo es el culmen del hablar de Dios (así lo expresa el comienzo de la Carta a los hebreos). Se expresa una continuidad entre Antiguo Testamento y Nuevo Testamento. En Cristo se nos da una plenitud y una superación del Antiguo Testamento. La palabra fundamental se nos da en

el Hijo. En Jesús se nos ha manifestado la intimidad de Dios y la obra de la salvación: «Después de haber hablado Dios a nuestros padres en el pasado muchas veces y de formas diversas en los profetas, en estos últimos tiempos nos ha hablado en su Hijo» (Heb 1,1).

Dios no solo quiso manifestarse por la creación sino que quiso entrar en relación inmediata con el hombre (alianza), estableciendo un diálogo con él a través del acontecer histórico. Es un encuentro personal, fruto de la iniciativa divina y tiene un carácter verbal y operante: la palabra anuncia e interpreta los hechos, porque es Dios mismo el que está actuando y haciéndose presente.

Por otra parte, la teología contemporánea sigue siendo, aunque no se limite solo a este aspecto, una teología del Logos, sobre todo del Verbo encarnado. Es una teología del Logos divino, de su identidad y de su relación con el Padre en el Espíritu. Así fue en la comunidad cristiana que surgió en la meditación profunda del misterio de Jesucristo y que se manifiesta en el evangelio de san Juan: «En el principio existía la Palabra y la Palabra estaba en Dios, y la Palabra era Dios» (Jn 1,1). Esta palabra es decisiva respecto a la historia del hombre y del cosmos entero.

Misterio y Logos van juntos, y su relación los constituye a los dos. Si solo tenemos la lógica, se ahogaría el espíritu en el logos. Si solo fuese misterio, se reduciría el logos al espíritu. Podemos pensar que la forma de hablar del misterio, o del espíritu, es logos, es lenguaje. Cuando estamos intentando establecer este diálogo creativo entre la palabra y el silencio, percibimos la profunda interrelación entre la objetividad de la palabra y la subjetividad del silencio, o entre la mente y el corazón. Este diálogo nos abre las puertas al reencuentro entre el pensamiento racional y el espíritu.

La metafísica occidental es un logos que escucha y se interroga, y el espíritu oriental es vacío y silencio que se respira. Quizás la teología católica tendrá que revisar su

exceso de lenguaje y de absolutizaciones dogmáticas y situar la teología negativa o apofática en un lugar relevante. También ha de tomar en serio el vacío y el silencio budista como camino de conocimiento y de sabiduría.

Las mayores diferencias aparecen en el nivel del lenguaje filosófico-religioso que ha ido apareciendo a lo largo de los siglos. Pero, cuando las palabras están llenas de realidad viva, se acercan a las grandes intuiciones que emergen del silencio: son palabras con raíz. El lenguaje es a veces poético y muchas veces paradójico: «A Dios nadie lo ha visto nunca, pero quien me ve a mí ve al Padre». O bien: «Quien pierde la vida la gana...». San Pablo escribe: «Antes de la creación del mundo habéis sido elegidos».

La palabra no lo dice todo pero indica también lo no dicho. Por eso el logos del diálogo es dialogal: escuchando al otro en su lengua creamos un bilingüismo.

## **El diálogo entre creencias**

En este sentido, en la actualidad vivimos el despertar de la sensibilidad religiosa y necesitamos un lenguaje que pueda ser entendido por el hombre de hoy, un lenguaje intercultural que pueda ser expresión de esta experiencia. Este bilingüismo supone entender al otro, entrar en su propio universo cultural y religioso, y esto no se puede hacer si uno no entra primero en su propio hogar y llega a experimentar una fe madura. El bilingüismo religioso nos ayuda a ver el tesoro que hay en cada tradición y nos ayuda a redescubrir la propia religión experimentando la del otro.

Hemos de abrirnos a la inmanencia escondida en nuestras propias tradiciones hasta llegar a sus raíces más profundas y, a la vez, hemos de abrirnos a las otras culturas en una actitud de diálogo abierto aunque, si no entramos individualmente a través de la experiencia en el ámbito del

misterio de la realidad, es imposible creer que estamos haciendo un verdadero esfuerzo intercultural.

## MINDFULNESS Y ZAZEN

En algunos ámbitos, la meditación mindfulness se ha convertido en un fenómeno de masas, abriéndose camino en escuelas, empresas, centros penitenciarios y en casi todos los ámbitos sociales. Millones de personas están descubriendo los beneficios tangibles de su práctica: menos estrés, mejor atención y concentración, más capacidad de empatía y escucha, incluso mayor rendimiento en el trabajo. En sí, se trata de un gran avance que debe ser valorado pero que presenta algunas sombras. ¿Puede una técnica resolver casi todas las áreas conflictivas de la vida humana? Está claro que no.

### **Algo más que una técnica**

Desligar el mindfulness de su contexto ético-religioso budista, o sea, realizar un fuerte proceso de secularización y acomodación del mindfulness a una técnica de mercado puede llevar a una desafortunada desnaturalización de esta antigua práctica que, en sí misma, puede y debe ser un camino de plena realización personal en todos los niveles espirituales, humanos y de compromiso social.

Entendemos que mindfulness es una cualidad de la mente o, más bien, la capacidad intrínseca de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado, el momento en que cuerpo y mente se sincronizan totalmente, y se realiza ese instante de realidad presente. Presencia plena y conciencia abierta se conjugan en un momento en nuestro cuerpo/mente/espíritu. Es esa una cualidad propia de cualquier ser humano que ha sido estudiada y practicada, sobre todo, en el Oriente budista.

Se trata de una cualidad distintiva de la atención que depende y se ve influida por otros muchos factores: la naturaleza de nuestros pensamientos, acciones y palabras; nuestra forma de vivir y trabajar; o nuestros esfuerzos por evitar comportamientos poco saludables y desarrollar otros comportamientos que propicien acciones sabias, armonía social y compasión.

En la tradición budista esta práctica se denomina *shamatha-vipashyana*. Se comienza observando la respiración natural para concentrar la mente y, luego, con la conciencia agudizada, se procede a observar la naturaleza cambiante del cuerpo y de la mente (sensaciones, sentimientos, pensamientos). Con esta práctica se experimentan las verdades universales que en el budismo están asociadas a las tres marcas de dharma: la impermanencia (*anicca*), el sufrimiento (*dukkha*) y la ausencia de ego (*anatta*). Se trata de entrenar, estar y ser presente y consciente en cada momento de nuestra vida; acoger cualquier cosa que surja en nuestra experiencia, amorosamente y sin juicio; abrir el corazón para hacernos amigos de nosotros mismos y permitir que surja la compasión por los demás. Nos permite recorrer el camino de nuestra vida y desempeñar nuestra labor en ella con el corazón abierto y la mente despierta.

Podemos decir que los frutos de una práctica bien realizada de mindfulness apuntan a una realización personal y a un compromiso social. Tenemos la esperanza de que el movimiento de mindfulness llegue a ser una fuerza genuina para la transformación positiva personal y social, dentro de un marco ético que propicie el bienestar de todos los seres vivos.

En la comparación entre las prácticas meditativas es importante cuidar los elementos diferenciadores porque estos nos enriquecen.

## Las claves del zen

En la práctica de la meditación zen se precisa también un alto grado de atención. Se suele hablar de una atención de alta calidad pero es una atención no objetiva. Aunque uno se centra en la respiración o en el *koan*, el camino es el olvido total del ego; es más, en palabras del gran maestro japonés del siglo XIII Dogen Zenji, se trata de «dejar caer la mente y el cuerpo». Vemos aquí ya la primera diferencia con la práctica de vipassana.

El maestro Eno (sexto patriarca Hui Neng) explica: «Queridos amigos, desde tiempos inmemoriales nuestra escuela ha establecido primeramente la libertad de pensamiento como el principio, la libertad de forma como la sustancia, y la libertad de fijación como la base o fundamento»<sup>2</sup>.

Para el practicante de meditación zen, la esencia es el no objeto: no hay objeto sobre el que se medite. No hay sensaciones ni pensamientos, ni sentimientos, no hay análisis, ni objetos. No es, propiamente hablando, meditación; más bien, podríamos denominarla contemplación sin objeto. Esta actitud, que es la base durante el zazen, en japonés se llama *mumen-muso* (sin pensamientos, sin imágenes).

La libertad de forma es el desapego y este es el principio fundamental del zazen. Realmente podemos hablar de la vía del no apego. Son conocidas las múltiples anécdotas entre maestros y discípulos que nos muestran la radicalidad que implica este principio fundamental, absolutamente no apego a nada, ni tan solo a la Iluminación.

No apegarse a algo es estar conscientes de su valor absoluto. Cuando uno se sienta en zazen, renueva su actividad creadora, en primer lugar, porque toma conciencia de sí mismo y, en segundo lugar, porque, si uno está libre y olvidado de todo en cada momento, todo está

allí presente. Todo se crea en ese momento único y creativo, vivo y nuevo.

Un practicante zen no debe apegarse a la visión luminosa que surge de su práctica. Si viene el Buda, dice un dicho zen, mata al Buda; si viene Mara, mata a Mara. Ninguna imagen es la realidad, solo así se puede llegar a experimentar la verdadera libertad.

La siguiente anécdota Zen refleja con claridad esta vía del no apego.

*Un maestro Zen preguntó a un discípulo:*

*—¿Qué traes en las manos?*

*—Un libro de sutras —respondió el discípulo.*

*—¡Arrójalo! —le gritó el maestro.*

*Sorprendido, el discípulo así lo hizo.*

*—¿Qué tienes en las manos? —volvió a preguntar el maestro.*

*—Nada —respondió el discípulo.*

*—¡Arrójala! —le gritó el maestro.*

*—¡Pero si no tengo nada! —exclamó extrañado el discípulo.*

*—¡Arroja esa nada! —replicó el maestro.*

Ni apego a los objetos, ni apego al vacío. He aquí la vía del zen. La libertad de pensamiento significa no tener pensamientos en medio de los pensamientos (*hishiryō*), palabra que aparece también en el *Fukanzazengi* de Dogen Zenji y en el *Zazen Yojinki* de Keizan Zenji. Literalmente significa 'pensar sin pensar', ya que está formada por la raíz *shiryō*, que significa 'pensamiento', y el prefijo *hi* que indica negación y oposición. Por tanto, *hishiryō* equivale a «no pensar» o «más allá del pensamiento». Se trata de uno de los términos más importantes utilizados para describir el zazen.

Otra anécdota zen del gran maestro Yakusan Kodo nos relata que, estando sentado en zazen, un monje le

preguntó:

—*Al estar sentado inmóvil, ¿en qué estás pensando?*

—*Pienso a partir del no pensar —dijo Yakusan .*

—*¿Pero cómo se piensa a partir del no pensar? —replicó el monje.*

—*Más allá del pensamiento [hishiryō] —respondió Yakusan.*

Yakusan señala un ámbito más allá del pensamiento discriminatorio. Es el ámbito de ser uno con el no pensar, que es el Ser original o Verdadero que somos originalmente.

En el *Shinjinmei*, escrito por el tercer patriarca Sosan, se dice: «La iluminación se ilumina por sí sola con la luz del vacío». No hay necesidad de realizar el menor esfuerzo mental. Es el ámbito del no pensar. Un ámbito que va más allá de la comprensión del razonamiento y de las emociones.

Resumiendo, este aspecto del zen es la verdadera libertad que nos permite entrar y salir de las cosas; así, podemos practicar la atención y el no apego en la realidad de la vida cotidiana. Cuando lo ponemos en práctica, aquellos momentos en nuestra vida que eran momentos muertos entre actividades se convierten en el lugar en que tocamos directamente la Realidad original, más allá del tiempo y del espacio. Es como transformarse en el cielo claro, visible entre nubes. Ese cielo claro, visible entre las nubes, no es algo que se encuentra entre nube y nube, sino algo que se abre infinitamente por encima de ellas. Esta más allá de las nubes. Las contiene pero no está tocado por ellas.

En cuanto a la libertad de fijación, es la base. Podemos llamarla «no detención». Aceptar, fluir, permitir que seamos llevados más allá del control de mi yo.

El propio maestro Eno (Hui Neng) explica de qué manera se puede cultivar esta no detención. Nos dice: «La humanidad está en el medio del mundo, con lo bueno y lo malo, lo bello y lo feo, la enemistad y la familiaridad, las palabras y el habla, la ofensa y el ataque, la decepción y el contento; uno lo considera todo vacío y no piensa en represalias ni desquites, ni piensa acerca de los objetos que los rodea». Ante esta realidad, la libertad consiste en ejercitar la disciplina, entendida como acción correcta, es decir, libre de las ataduras del deseo: aprender a fluir en cada momento, no querer retener nada, no apoderarse de nada. Esa es la disciplina purificadora ya que nos libra de los tres venenos: del odio, del orgullo en todas sus formas y de todo tipo de ignorancia, que es el peor de ellos.

No detención es aceptar ser llevado más allá de lo que yo puedo controlar con mis facultades. En el sutra del Diamante se dice: «No morando en ninguna parte, la mente se manifiesta». Esta es la no detención.

## **Los objetivos del zen**

Vista así, podemos intuir que la meditación Zen, si bien tiene elementos comunes con la práctica del mindfulness, difiere de ella no solo en la forma sino también en el fondo, ya que en ella son fundamentales esos tres elementos (no objeto, no apego, no detención) y la experiencia de vacío apunta al corazón del ser humano, y le lleva a Despertar esa percepción de la Realidad vacía. Esta práctica implica confianza, entrega y abandono del yo. No es tanto un método como una actitud hecha de apertura infinita, de expectación. Por eso, el mismo maestro Eno critica la actitud de algunos meditadores de querer vaciar el espejo de la mente: «Sitúa tu mente en un estado similar al del espacio ilimitado, pero sin apegarte a la idea de vacío. Deja que funcione libremente. Realizando cualquier actividad o descansando, no permitas que tu mente se detenga en

nada». Olvídate de la iluminación. Las actitudes de querer alcanzar la vacuidad no dejan de ser también una posesión del falso yo. La búsqueda de experiencias tiene poco que ver con el zen auténtico.

El vacío del Zen es un vacío dinámico y vivo, inaprensible y atemporal, cuya verdadera naturaleza permanece desconocida. La esencia de la vida se siente, no se piensa y, cuando se capta, se comprende su naturaleza.

La experiencia del verdadero vacío es una experiencia del verdadero Yo. El Yo cuya identidad, para la mística cristiana, yace oculta en Dios, y cuya identidad se revela en unión con Dios.

En el *Genjo-koan* de Dogen, leemos:

*Conocer el camino del Despertar es conocerse a sí mismo.*

*Conocerse a sí mismo es olvidarse de sí mismo.*

*Olvidarnos de nosotros mismos es ser iluminados por las miríadas de cosas y fenómenos.*

*Ser iluminados por las miríadas de cosas y fenómenos es dejar caer nuestro propio cuerpo y mente, así como el cuerpo y la mente del Universo.*

Entonces, podemos olvidar los rastros mentales de la iluminación y mostrar los signos reales de la realización continuamente olvidada, momento tras momento. Aquí se resume perfectamente a dónde apunta la verdadera práctica y experiencia zen.

## EXPERIENCIA MÍSTICA E ILUMINACIÓN

*A Dios no le ha visto nadie*  
SAN JUAN

El silencio es una categoría mística fundamental —como acentúa el budismo—. El último velo de la realidad no puede ser desvelado. La realidad nos trasciende. La mística siempre ha sido una aspiración profunda del ser humano pero esta experiencia es «inexpresable entre Ser y no Ser», dice el Vedanta.

El silencio del místico nos muestra que la sola inteligencia no puede penetrar en el misterio. El místico responde que no hace falta decirlo o, simplemente, calla.

Este silencio aparece tanto en los escritos de los místicos cristianos como en las experiencias de iluminación dentro del zen. San Juan de la Cruz escribe en uno de sus poemas:

*Entréme donde no supe,  
y quedéme no sabiendo,  
toda ciencia trascendiendo.*

Ese olvido total del yo es el silencio más radical del que también habla el zen cuando el Buda guarda silencio ante las preguntas sobre la Realidad Una y vacía.

La mística toma forma y se profundiza en la medida en que se hace experiencia de esa Verdad, que es innombrable e inefable. Hay un lenguaje diferente para expresar esta experiencia pero ambos intentan decir lo que es indecible.

En el ámbito del zen, la experiencia de iluminación aboga por *sunyata* (vacío) y *tahata* (talidad o mismidad) en tanto que Realidad última. Esa Realidad está más allá de todas las dualidades y las incluye a todas. Esto quiere decir que las cosas en el universo son reales pero en sentido relativo, no en sentido absoluto. El budismo reconoce la sustancia temporal o cambiante de todas las cosas del universo — todo es impermanente—, pero el dharma es la vida en toda su inmensidad y hondura, sin forma, más allá de todo espacio y tiempo; lo llena y lo empapa todo; no cesa de actuar; lo vivifica todo. Es, en frase del maestro Suzuki, la

«matriz del Buda en nuestro interior» y, si está en nuestro interior, es porque estamos previamente envueltos por Ella.

## **El vacío místico**

Desde la perspectiva occidental cristiana, la palabra *vacío* está asociada también a experiencias que nos trascienden. Son conocidas las «nadas» de san Juan de la Cruz; ese vacío, esa noticia oscura de Dios que, de tan sutil, el alma no se da cuenta; la pura contemplación que implica no saber, no gustar, no poseer y, en definitiva, no ser. Porque el todo es, esencialmente, desconocido e incognoscible. El camino para llegar a Él es un no camino, ya que es un camino de vaciamiento, despojamiento, negación y anonadamiento. Pero la experiencia mística, aun en un paso más, lleva al místico no a poner la conciencia en objeto alguno sino en la fuente misma de la conciencia, en un total abandono de lo externo y de lo interno, del cuerpo y la mente.

*Para venir a lo que no sabes,  
has de ir por donde no sabes.  
Para venir a lo que no gustas,  
has de ir por donde no gustas.  
Para venir a donde no posees,  
has de ir por donde no posees.  
Para venir a lo que no eres,  
has de ir por donde no eres.*

*Cuando reparas en algo,  
dejas de entregarte al todo.  
Porque para venir de todo al todo  
has de dejar del todo a todo.*

*Y cuando lo vengas todo a tener,  
has de tenerlo sin nada querer.*