
L A ESTRUCTURACIÓN RITUAL DEL CUERPO, LA EXPERIENCIA Y LA INTERSUBJETIVIDAD EN LA PRÁCTICA DEL BUDISMO ZEN ARGENTINO

Catón Eduardo Carini

Introducción

En este trabajo me propongo indagar en la experiencia subjetiva de los practicantes de meditación zen argentinos, focalizando en sus prácticas y representaciones relacionadas al cuerpo, el sufrimiento y la intersubjetividad. Tres preguntas básicas constituyen el eje de este estudio. Primero, ¿cómo son conceptualizados y experimentados el dolor y el sufrimiento por los miembros de las comunidades consideradas¹? Segundo, ¿cómo se crea y reproduce en el zen local un habitus religioso que involucra una nueva forma de percibir y experimentar el mundo? Y por último, ¿cuál es la dinámica de interrelación que se pone en juego en la experiencia comunitaria y cuáles son las prácticas y representaciones colectivas asociadas?

Antes de adentrarnos en esta tarea, presentaremos someramente algunas ideas claves que se enmarcan en la perspectiva fenomenológica del estudio del cuerpo y de la experiencia, relevantes para el objetivo de este trabajo, aunque sin profundizar en los autores, temas y principales discusiones que abordan la cuestión². Comenzaremos destacando, junto con el antropólogo neozelandés Michael Jackson (1998), que la antropología del cuerpo ha sido determinada por la tendencia a interpretar la experiencia incorporada en términos de modelos

cognitivos, semióticos y lingüísticos. Para superar esta perspectiva, Jackson propone indagar en una serie de cuestiones ontológicas y existenciales con respecto a la forma en que entienden el mundo de la vida y el ser-en-el-mundo los sujetos que lo habitan, empleando una perspectiva existencial y fenomenológica que abreva en la obra de Heidegger, Merleau-Ponty y Sartre. En esta línea, 'ser' es concebido como 'ser-en-el-mundo', en un ámbito de inter-existencia, inter-corporalidad, inter-experiencia, inter-locución e inter-acción. Este enfoque permite superar la dicotomía entre objetivismo y subjetivismo al emplear como categoría de análisis central la 'intersubjetividad'.

Jackson (1983) deja claro que uno de sus objetivos fundamentales – particularmente relevante para nuestro estudio – es delinear un enfoque fenomenológico de la praxis corporal que permita, por un lado, mostrar como la experiencia humana está basada en movimientos corporales situados en un ambiente social y material, y que, por otro lado, posibilite estudiar el interjuego de los patrones habituales del uso del cuerpo y las ideas convencionales acerca del mundo. Las formas de uso del cuerpo – las técnicas corporales – son condicionadas por nuestra relación con otros seres o con otros objetos; trabajar ya sea en un escritorio o en una máquina industrial, refuerza actitudes posturales características de una vida sedentaria de trabajo intelectual, o de una vida corporalmente más activa de trabajo manual.

En la misma línea, Thomas Csordas (1993; 1999) propone complementar el paradigma semiótico, textualista y representacionista de la cultura como un texto, con el paradigma fenomenológico del *embodiment* – el cual, como hemos señalado, tiene sus raíces en la tradición fenomenológica de Heidegger, Scheler y Merleau-Ponty, entre otros, y cuyo concepto clave es 'ser-en-el-mundo'. Csordas intenta, sobre todo, articular el concepto de 'percepción' de Merleau-Ponty, con la noción de 'práctica' de Bourdieu, a fin de complementar la perspectiva individual y microanalítica del primero, con la visión del cuerpo como un producto socialmente estructurado del segundo³. Otros autores cuya visión del cuerpo y de las prácticas sociales han contribuido a iluminar nuestra indagación con sus reflexiones sobre el habitus, las teodiceas y las soteriologías religiosas, son Max Weber (1964; 1996; 1998), Pierre Bourdieu (1971; 2003; 2007) y Clifford Geertz (1994; 1997; 2000). Por último, también nos ha sido esclarecedora la discusión de Michel Foucault (1982; 1990) sobre las tecnologías del ser y el conocimiento/cuidado de sí en el período clásico occidental.

Comenzaremos ahora por inquirir en la forma en que es experimentado y representado el sufrimiento por los practicantes zen argentinos – i.e. el sentido que se le da a la experiencia del dolor físico y emocional dentro del contexto de una enseñanza tradicional y comunitaria –, y el lugar que ocupa el mismo como disparador del interés en la meditación.

Cuerpo y sufrimiento

El sufrimiento es un aspecto universal de la experiencia humana, de modo que los individuos o los grupos deben cargar y sobrellevar ciertos problemas, dificultades y heridas en el cuerpo y en el espíritu (Kleinman 1996). Desde luego, el fenómeno religioso ha sido la forma más universal por la cual muchas sociedades del pasado y el presente han encontrado una manera de superar – o al menos dotar de sentido, explicar, y así hacer más soportable – el sufrimiento⁴. En otras palabras, un aspecto central de las grandes religiones mundiales es la forma en que cada una aborda el problema de la teodicea – i.e. la pregunta de por qué Dios (o, dependiendo de la doctrina considerada, un orden cósmico supradivino e impersonal), siendo perfecto y todopoderoso, creó un mundo imperfecto en el cual existe el sufrimiento (Weber 1964; 1996). El problema de la teodicea es, como escribe Geertz (1997:96-117), un problema de significación, determinado por las limitaciones del sentido común – y también, no está demás decirlo, del pensamiento científico y el estético – para esclarecer dilemas, tensiones y paradojas racionales, afectivas y morales⁵.

Luego de estas reflexiones generales, vamos a explorar la forma en la cual se aborda la problemática del sufrimiento en el budismo zen actual que se ha estado desarrollando en la Argentina durante las tres últimas décadas. Comenzaremos señalando que, en nuestra indagación hemos observado varios tipos de sufrimiento, vinculados principalmente a la práctica de meditación. En términos generales, considero que el dolor y el sufrimiento ocupan un lugar destacado no sólo en el mismo momento de la meditación, sino también en las causas que llevan a alguien a practicar zen. Por ello es necesario distinguir el efecto de aquella a corto plazo – durante e inmediatamente después de la meditación –, de sus consecuencias a largo plazo, tal y como son narradas por los propios practicantes. Esto además nos permitirá comprender mejor la fenomenología de la experiencia de la meditación zen y las motivaciones para continuar la práctica por parte de sus adeptos.

El sufrimiento como disparador del interés en el zen es frecuentemente mencionado en los discursos de los maestros que he conocido en el trabajo de campo. Por ejemplo, Seizan Feijoo, del *Centro Zen Cambio Sutil*, dice siempre que todos sufrimos mucho, algunos más que otros, y que esta situación es inherente a la vida. De la misma forma, en las entrevistas realizadas a practicantes del zen es evidente que una de las razones por las cuales aquellos comenzaron a meditar es el sufrimiento. El mismo puede ir desde una ligera insatisfacción por la vida – que desencadena una ‘búsqueda religiosa’ – hasta crisis personales causadas por conflictos emocionales, adicciones o enfermedades graves. Para ilustrar este punto veamos el siguiente testimonio de Roberto, un empleado de cuarenta y dos años que practica *zazen*⁶ desde hace unos quince años en la *Asociación Zen de América Latina*:

Si bien venía buscando y qué sé yo, pero como que también un poco por *karma* de familia y qué sé yo, venía como muy... muy desordenado, muy despelotado, vistas así... y con hábitos muy... que habían prendido bastante vistas, entonces, bueno ahora en el tiempo puedo, lo que puedo decir es que, que se yo, sí... he dejado hábitos que realmente eran dañinos para mí y para los otros también. Y se fueron, vistas, así como con la práctica...obviamente también depende de que energía le ponés a la práctica. Para mí era realmente viste como dicen en algunos... Dogen creo que dice “debemos practicar como si tuviéramos un fuego en la cabeza”. Y yo realmente tenía un incendio bastante grande (...) Y bueno que realmente por intuición descubrí que realmente el camino era no tanto seguir la lectura, digamos, que si bien te ayuda, te motiva y todo, pero era realmente poner el cuerpo, entendés, porque lo que uno quiere es... [lo que] todos [quieren es] creo en cierta forma es ordenarnos, ordenarnos, no de monjes sino interiormente, especialmente cambiar hábitos, que es lo que creo que en cierta forma la postura te lleva tarde o temprano, a dejar los malos hábitos. Y bueno yo tenía cosas así, venía con una historia bastante fuerte, como que estaba podrido de estar todo el tiempo... ¿cómo decir? O sea sufriendo por hábitos, hábitos de... de... qué sé yo viste, incluso desde alimenticios hasta adictivos, bueno... en ese sentido fue para mí una revolución viste, fue muy, muy potente, y yo sentía eso en cada *zazen*, como que realmente entrara a quemar, viste, dolía pero bueno...

Otro ejemplo de los motivos para comenzar la práctica de la meditación es el que nos brinda Adriana, una profesora de Física de cuarenta y cuatro años que practica *zazen* desde hace diez, actualmente en el *Templo Serena Alegría*:

Va cambiando el motivo; cuando empecé a practicar, empecé a practicar porque tenía un miedo terrible a la muerte [en esa época se enfermó de cáncer de mama]. Hoy sigo teniendo miedo a la muerte, pero bueno, no sé, me aparecieron otras cosas también, es un conjunto de cosas. Ese miedo a la muerte, de alguna forma fue un emergente de otras razones por las cuales practico. Podría haber hecho otra cosa para evitar ese miedo a la muerte, pero salí a buscar la raíz del miedo a la muerte, que es, bueno, que es esto, eso es todo.

Paradójicamente, uno de los efectos inmediatos que frecuentemente puede tener la práctica de la meditación zen no es la liberación o la supresión del

sufrimiento, sino su intensificación. Esto no quiere decir que el sufrimiento físico o emocional sea la única experiencia durante el *zazen*, sino que, en general, muchas personas experimentan en algunos momentos – y con variable intensidad – el dolor. En cierta ocasión, Seizan Feijoo, señaló que el dolor es un tema del cual no se habla en el zen, porque es algo que naturalmente aparece en la práctica. Roberto reflexionaba sobre las causas de la dificultad del *zazen*:

Porque... porque es el ego, entendés, lo que... es para el ego que es duro, no para el buda que está adentro, para el buda es un encuentro, entendés, pero para el ego es durísimo, es una piña en el medio de la nariz, viste, así, sin aviso, por eso la gente se asusta, le duele. Yo siempre recuerdo, en la *sechin*⁷ esa [la primera vez que practicó zen] fue tan dura (luego) me dolió por los tres o cuatro primeros años que seguí practicando... (me dolió) duro eh. Pero era realmente... yo sabía que esa era la manguera de bombero para apagar el incendio, viste, y por eso la gente realmente... no es fácil el zen que te... es directo, entendés, no hay una cosa progresiva que te... hay que realmente tomar el toro por las astas, de entrada.

Notemos que el dolor emocional y el físico van de la mano en el zen: ambos son aspectos de un mismo estado de sufrimiento causado por la ignorancia, que se puede manifestar a nivel físico por tensiones, incomodidades y dolores, o a nivel emocional con ansiedad, tristeza, ira, temor, etc. En una ocasión, durante la meditación, el maestro Stéphane Thibaut, de la *Asociación Zen de América Latina*, señaló que:

Esta práctica se considera difícil, dolorosa: duelen las piernas, la espalda –depende para quién. En general, no es el *zazen* lo que duele, sino la realidad la que cuenta, la realidad psíquica, la realidad material de nuestro cuerpo que duele –que siempre ha dolido-, cuando nos sentamos en *zazen* (...) Cuando se practica *zazen* se sufre más, más fuerte que los otros. Aquellos que no practican *zazen* encuentran los medios de atenuar, de ensordecen sus sufrimientos. Cuando practicamos la intimidad que nos liga a nuestro cuerpo y nuestra mente, sentimos las cosas más fuertemente.

Otro aspecto de la cuestión del dolor que es imprescindible considerar para comprender el lugar que este tiene en la práctica de la meditación –sin el cual nuestro esbozo de la cuestión del sufrimiento que hemos visto en este apartado quedaría incompleto- es el papel que el mismo juega en la transformación

del ser que plantea el budismo zen argentino. Esto es, en términos generales, que el dolor mismo es una manera por la cual se puede trascender el sufrimiento.

Cierta vez estaba participando de la charla informal que el grupo zen *Viento del Sur* realiza luego de la práctica de meditación. Había unas quince personas y una principiante preguntó si podía hacer la meditación en otra postura diferente de la tradicional, pues ésta le costaba mucho trabajo. Ricardo, el responsable de coordinar el grupo, con paciencia le explicó todas las posturas posibles, incluido el uso de los banquitos de meditación y la silla⁸. Luego habló sobre permanecer atento y sin resistencia a lo que sucede, que, según dijo, es el trabajo íntimo del *zazen*. Otra practicante le sugirió hacer algún ejercicio de yoga, con el fin de mejorar la comodidad de la postura de a poco. La primera reclamó tener buena elongación; entonces, otro practicante le dijo que su problema debe ser la resistencia espiritual ya que decía tener mucha flexibilidad. Sin embargo, estas explicaciones no la dejaron satisfecha, y volvió a preguntar si el dolor físico termina en algún momento. Un monje, muy experimentado, le dijo que la respuesta más sincera es decir que no, que el dolor no desaparece por completo nunca, porque es parte de la condición humana. Pero, señaló, el *zazen* es una oportunidad para estar con el dolor e incorporarlo, incluirlo a la respiración. Este practicante, llamado Pablo (empleado de un *call center*, tiene treinta y dos años, y practica *zazen* desde hace doce en el *Dojo del Jardín*) había estado en Japón, y en una entrevista le pregunté si allí uno se puede mover si le duele, y me dijo que normalmente uno nunca se puede mover...

... uno está en esa situación y se tiene que exponer a estar en esa situación y sólo a estar en esa situación. Lo mismo que viene un pensamiento, lo mismo que viene la somnolencia, el dolor es como una experiencia más, igual a cualquier otra, y uno lo que tiene que hacer es vivirla de acuerdo a lo que le dicta ese instante. Así que, supuestamente, se trata de aceptar todo lo que ocurre, mismo los pensamientos, mismo la somnolencia, en todo momento. No hay nada que uno deba o no deba hacer. Pero cuanto más uno practica se va dando cuenta de que el propio *zazen* va haciendo el que determina.

Del mismo modo Quique, un artista plástico de treinta y ocho años, que comenzó la práctica diez años atrás en la *Asociación Zen de América Latina*, comentaba que en el *zazen*:

Surgen cosas, pero bueno, la postura... también se habla de no apegarse a lo que uno va sintiendo y le va pasando, y dejar pasar, como el dolor por ejemplo. Hay veces que se siente mucho el dolor,

más al principio, pero bueno, lo mejor es concentrarse en la postura, en la respiración y dejar pasar, tanto como el placer como el dolor. No hay que apegarse a nada, solamente el punto de observación.

No obstante, en general he escuchado numerosas veces preguntas de novicios sobre el dolor y sobre la práctica corporal en sí misma. En cierta ocasión, un hombre en la cincuentena le preguntó al maestro Feijoo “¿si el aprendizaje es a través del cuerpo y no es verbal, entonces qué es lo que se aprende?”, lo cual no es en modo alguno infrecuente, pues muchas personas llegan a un centro zen esperando un “curso” o un “clase” sobre el budismo. Sin embargo, si asisten a los grupos zen que he estudiado, se encontrarían con horas y horas de sentarse en silencio mirando la pared y siguiendo su respiración. Muchas personas que conocí dejaron la práctica porque consideraban que sólo era “algo corporal”⁹.

Recíprocamente, es razonable pensar que muchos de los que continúan meditando necesitan darle un sentido al dolor, es decir, disponer de una razón de porqué sufrir con esta disciplina oriental. Por ello es casi imperativo para los maestros zen brindar algo así como una soteriología del dolor. En ocasión de la pregunta sobre el aprendizaje corporal, anteriormente mencionada, Seizan Feijoo dijo, entre otras cosas, que cuando el practicante se hace la pregunta de “¿quién soy yo y porqué sufro?”, debe detener las actividades cotidianas por un rato y darse tiempo para respirar conscientemente en la meditación. Esto, según el maestro, puede producir fuertes momentos emotivos. Contó que él mismo, al comienzo de su trayectoria en la práctica, se sentaba y empezaba a llorar todo el tiempo, y se daba cuenta de lo bueno que solamente era sentarse y respirar. Los maestros zen que he conocido frecuentemente comentan sus experiencias personales en la práctica; de esta forma, sus discípulos aprenden a lidiar con sus propias dificultades y a tener en cuenta que el *zazen* puede desencadenar una amplia gama de experiencias psicológicas, físicas y emocionales, muchas de ellas displacenteras¹⁰.

Feijoo comentó en otra ocasión que el dolor está siempre presente, que él practica desde hace cuarenta años y, debido a que nació con reuma, siempre le dolió el *zazen*. Pero agregó que llega un punto en que el dolor deja de molestar: este momento se produce cuando la persona está totalmente concentrada en la respiración, y el autor de la meditación, el ‘yo’, desaparece. En ese momento el dolor también desaparece, pues no hay conciencia de él (remarcó que los pensamientos incrementan el dolor). Del mismo modo, la maestra zen australiana Mary Jacks señala que el que desaparece no es el dolor, sino el que sufre. Otra maestra zen, la norteamericana Charlotte *Joko* Beck (1993), se refiere a los períodos intensivos de meditación zen como una crisis artificialmente producida, un dolor controlado, producido por las condiciones

mismas de la estructura del retiro. Por ello el dolor en el zen es, como dice Stéphane Thibaut, un ‘dolor de guerrero’, una prueba iniciática que es preciso soportar, y que con el tiempo trae aparejada la trascendencia del sufrimiento. En palabras de éste maestro:

Entonces, por supuesto, el *zazen* no impide sufrir. Hay cosas que debemos sufrir en nuestra vida. Pero si su práctica es fuerte y profunda, ustedes saben que incluso ese dolor no puede interferir la plenitud del *dharma*¹¹ (...) Hay que reforzar justamente nuestra verdadera naturaleza en el seno del peor sufrimiento, cuando tenemos un círculo de hierro encima de nuestra cabeza. Cuando estamos en el infierno total, para volver a este estado sin dolor, poder volver ahí sólo, por su *zazen* (...) Si no huyen de esta dificultad y de este dolor, si lo aceptan con calma, si lo viven, si no se oponen a él, se darán cuenta de que este sufrimiento tiene la misma naturaleza que la paz, que el *nirvana*¹².

De todos modos, no hay que dejar de decir que los maestros zen argentinos remarcan que esta disciplina no es un ascetismo ni una mortificación, aunque tampoco es hedonismo ni complacencia. La noción subyacente es que el dolor y el sufrimiento son una condición humana universal. Sin embargo, no debemos confundirnos y pensar que esta condición es para el budismo el estado “normal” o “natural” de los hombres; todo lo contrario, la esencia humana – llamada ‘naturaleza de buda’ en esta religión – es un estado de felicidad y paz absoluta, que solo por la ignorancia del hombre se ve oscurecida por el sufrimiento. Entonces, la actitud de la práctica zen con respecto al dolor es hacerlo consciente, enfrentarlo y observarlo con el fin de liberarse del mismo: como decía uno de mis interlocutores anteriormente, “tomar el toro por las astas”¹³.

Cuando esto último se logra, se produce lo que en el zen se llama “abandonar el cuerpo y el espíritu”, el proceso opuesto y complementario a la toma de conciencia de la corporeidad y del proceso mental realizado en el *zazen*. En ocasión de una de las charlas que se realizan luego de la meditación – en el grupo Viento del Sur – mencionadas arriba, un hombre de unos ochenta años contó que ese día, apenas se había sentado, pudo olvidarse del cuerpo y sentir una especie de paz y agradecimiento. El responsable de dirigir ese grupo dijo que si bien la práctica del *zazen* a menudo es muy corporal, también está presente otro aspecto que implica olvidarse del cuerpo, y agregó que eso le recordaba al maestro Dogen quien decía que “estudiar el budismo es estudiarse a sí mismo, estudiarse a sí mismo es olvidarse de sí mismo, olvidarse de sí mismo es ser iluminado por todo y todas las cosas: tu cuerpo y tu mente caen, así como el cuerpo y la mente de los demás”. En la praxis cotidiana de los grupos zen,

esta noción se pone en juego en las indicaciones de los maestros, que exhortan a sus discípulos con frases como “suelten el cuerpo y la mente”.

A continuación, nos centraremos en indagar el particular modo en que la participación en las comunidades de práctica zen de la Argentina fomenta en sus miembros un habitus psicofísico social y culturalmente determinado, en el cual las modalidades somáticas de atención juegan un papel de primera importancia.

Cuerpo, atención y habitus

Uno de los conceptos que, con el fin de complementar el paradigma semiótico de la cultura con una perspectiva fenomenológica, propone Csordas (1993; 1999), es el de “modalidades somáticas de atención”. Éstas son definidas como formas culturalmente elaboradas de prestar atención a, y prestar atención con el propio cuerpo, a entornos que incluyen la presencia incorporada de otros sujetos. De esta manera, la atención a una sensación corporal puede llegar a ser un modo de atender al contexto intersubjetivo que originó esa sensación. El cuerpo siempre está en el mundo, y uno puede prestar atención a éste con aquel. En otras palabras, prestar atención al cuerpo puede decirnos algo acerca del mundo y de los otros que nos rodean, lo que incluye el cuerpo de otros, su posición y su movimiento¹⁴. La sugerencia clave del autor es que la forma en que uno atiende a – y con – el propio cuerpo, no es arbitraria ni biológicamente determinada, sino que es culturalmente constituida.

Considero que la pedagogía zen implica el aprendizaje y la puesta en práctica de distintas formas de modalidades somáticas de atención. Especialmente, esta disciplina espiritual propone la reeducación de la atención de cada practicante sobre su propio cuerpo¹⁵. Este es uno de los rasgos más característicos de la meditación zen, ya sea que en la práctica se centre la atención sobre la respiración, sobre la región abdominal, el ombligo o el *hara*¹⁶, u otras partes del cuerpo¹⁷. La siguiente declaración del maestro Stéphane Thibaut brinda testimonio de la importancia de la conciencia corporal en el *zazen*:

Cuando comiencen a practicar *zazen* les daremos referencias sobre el cuerpo y la postura, porque en realidad, el hombre común todavía no sabe orientarse dentro de sí mismo. No sabe donde se encuentra el norte, el sur, el este y el oeste, y sin embargo, el descubrimiento del microcosmos comienza con el descubrimiento del equilibrio del propio cuerpo. No sabemos orientarnos, no sabemos cómo funciona nuestro ser y tenemos una idea muy vaga de lo que realmente somos, que nada tiene que ver con la intimidad que cada uno puede tener consigo mismo. Se existe a través de una situación

social, pero existir por dentro es otro asunto. Es por eso que al principio, cuando comiencen *zazen*, se les darán los puntos de referencia concretos para ayudarles a reencontrar la orientación dentro de ustedes mismos. Por ejemplo: la cabeza bien derecha sobre los hombros, el mentón hacia dentro, la nuca estirada, la nariz en la misma línea vertical que el ombligo, las orejas y los hombros en el mismo plano, las rodillas bien plantadas en el suelo (posición de loto o medio loto), la pelvis ligeramente basculada hacia delante dejando la curva natural al nivel de la quinta vértebra lumbar.

También se le enseña al practicante que la atención es una forma de dirigir la energía en el cuerpo: por ejemplo, si uno se concentra correctamente en la zona abdominal, debería sentir luego de unos minutos calor en dicho lugar (lo cual, se explica, es señal de presencia de la energía). Este tipo de modalidad somática de atención es aprendida y empleada para desbloquear las zonas corporales tensas u obstruidas.

Por otra parte, la práctica de la meditación es un entrenamiento de la atención al entorno inmediato – que incluye personas y cosas, – que implica la totalidad de los sentidos, e incluso también el resto del cuerpo. Se dice que en la meditación todos los órganos sensoriales se ven incrementados en su poder de percepción: por ello la atmósfera del *dojo*¹⁸ debe estar cuidada, sin demasiada luz u oscuridad, frío o calor¹⁹, con un perfume a incienso agradable pero no demasiado fuerte. Las personas, se establece, deben estar aseadas, vistiendo ropas de colores neutros u oscuros. Entonces el practicante de meditación debe permanecer consciente de su postura física, de su cuerpo y su respiración, y – como medita con los ojos semiabiertos – de lo que pasa alrededor, no sólo delante, sino también a los costados y atrás, ‘como un león al acecho’, percibiendo ruidos y movimientos lejanos.

También, las modalidades somáticas de atención abarcan percepciones que desafían la concepción habitual de cómo se puede conocer el mundo. Así, el maestro Taisen Deshimaru hablaba de pensar y percibir con el cuerpo como una de las características de una correcta meditación. Además, en el zen se le da mucha importancia al desarrollo de la intuición. Por ejemplo, un practicante me comentó una vez que con los años de *zazen* se desarrolla la intuición y se empiezan a sentir las cosas con el cuerpo – y en el cuerpo – antes de que pasen. Existen innumerables relatos en la literatura zen tradicional sobre la intuición de los maestros, que se relacionan con el mundo de los *samuráis* y de las artes marciales, e incluso los maestros actuales comentan a veces sucesos de su vida relacionados con la intuición.

Por otra parte, las modalidades somáticas de atención hacia el cuerpo y la postura de las personas del entorno implican un proceso de interpretación de

estos fenómenos en el marco de los esquemas simbólicos valorativos transmitidos por la comunidad²⁰. Algunos ejemplos ilustrarán con mayor claridad lo que queremos señalar. En cierta ocasión, un practicante con cierto grado de responsabilidad en un grupo zen me comentó que al volver a asistir a los encuentros de meditación, luego de un período de un año en el cual estuvo ausente, notó que uno de los encargados le corregía mucho la postura – aunque es parte esencial de la pedagogía del grupo zen implicado que el responsable de dirigir la meditación corrija las posturas deficientes, esto nunca le había pasado hasta ese momento a la persona en cuestión –, e incluso le reclamó que tenía que venir más seguido al *dojo* de Buenos Aires para que no perdiera la buena postura. La falta de compromiso – “debilidad en la práctica” según los términos nativos – no sólo se ve reflejada o se expresa en la mala postura, sino que ambos aspectos están estrechamente imbricados, de modo que la mala postura *es* falta de compromiso con el zen. De forma análoga, se dice que los practicantes fuertes, comprometidos, fervorosos, tienen una “buena postura”. Por ejemplo, cierta vez el maestro Thibaut se quejó de que tenía pocos buenos discípulos, y nombró como excepción a unos pocos que “siempre están presentes en los Campos de Verano²¹ y las *sesshines*, siempre con buena postura”. También en otro momento puso como ejemplo a su propio maestro, Taisen Deshimaru, quien “estaba siempre con la nuca recta, estirada”, lo que implica que la buena posición corporal debe trascender el contexto de la práctica del *zazen*. Este último maestro frecuentemente decía que podía saber el “estado de espíritu” de una persona con sólo mirar su postura global durante el *zazen* (y, a veces, solamente observando la postura de las manos²²); también menciona al hecho de pensar y percibir con el cuerpo como una de las características de una correcta meditación²³. Además, dentro de esta tradición se considera que las personas que inclinan hacia delante y abajo la cabeza durante la meditación son ‘demasiado egoístas’, y las que la llevan hacia atrás son ‘demasiado orgullosas’.

Es preciso insistir, para comprender mejor esta perspectiva, que desde la misma el cuerpo o la postura no son un mero símbolo de lo psíquico, sino que ambos son un proceso unitario. De modo que el dejar caer la cabeza no simboliza el egoísmo, sino que *es* el egoísmo. En cierto sentido, esta forma de concebir la relación cuerpo y mente no está muy lejos del enfoque fenomenológico de Jackson (1983:330 [mi traducción]) cuando escribe que:

Los términos que usan expresiones corporales, como por ejemplo colapsar, caer, desenraizarse, o perder el pie ante una situación de crisis en la cual nuestro ambiente familiar es conmocionado, no sólo son metáforas o signos, sino que denotan un shock que ocurre simultáneamente en el cuerpo y la mente, en la estructura ontológica básica del ser-en-el-mundo: de manera que perder esta posición,

este estar parado, es al mismo tiempo una pérdida del balance intelectual y corporal, un disturbio del centro y la base de nuestro Ser. Las metáforas de caer y desequilibrarse revelan la conexión integral de lo físico y lo psíquico, no expresan conceptos en términos de una imagen corporal. La praxis corporal no se puede reducir a un significado verbal, significan cosas anteriores al habla: no simbolizan la realidad, son la realidad.

Como ya referimos, este autor afirma que las representaciones colectivas – en este caso las concepciones religiosas – están correlacionadas con patrones de uso corporal, generados dentro de hábitos específicos; desde esta perspectiva, la postura corporal define una relación psicofísica con el mundo (*ibíd.*). En cierta ocasión, un monje de la *Asociación Zen de América Latina* llamado Martín dijo que él, antes de conocer el zen, había estado vinculado con los *Hare Krishna*²⁴. Naturalmente, le pregunté por qué abandonó aquel grupo y se abocó a la práctica del zen. Respondió que una vez observó a un monje antiguo de los *Hare Krishna* en una actitud de rezo, absorto en la recitación de un *mantra*²⁵, con un rosario hindú en la mano, sentado en postura de meditación de una forma muy encorvada y encogida. Si bien admiró el fervor devocional del monje, su actitud le dio la impresión de una extrema fragilidad o debilidad. No le gustó verse a sí mismo cuando fuese viejo como el monje *Hare Krishna*. Al poco tiempo visitó un *dojo* zen y se impresionó con la postura derecha, totalmente erguida e imponente de quien le explicaba cómo sentarse a meditar.

Creo que las actitudes psicofísicas del monje zen y del monje de la *Hare Krishna* se vinculan, de forma muy significativa, con dos concepciones generales de la religión radicalmente opuestas. Por un lado, el dualismo teísta, donde el hombre está separado del Dios trascendente, siendo que el primero entra en relación con el segundo mediante la *abnegación* de sí mismo, lo cual define la actitud devocional – “yo no soy nada y Dios es todo” – y por el otro lado, el monismo no-dual, que es a la vez trascendente e inmanente, donde se busca reconocer que la conciencia personal del hombre oscurece la verdad de que el hombre es Dios o Buda mismo. En el primer caso, los patrones posturales son de replegamiento y sumisión del cuerpo – o bien se mira para arriba en sentido de súplica. En el zen, los practicantes se sientan bien derechos, pues cada uno encarna la potencia numinosa por el hecho de sentarse en meditación. Se les dice a los que miran para arriba en *gasho*, como dirigiéndose a una entidad superior, que no lo hagan, pues este gesto ceremonial simboliza la unidad Dios-hombre²⁶ y no la *abnegación* del último. En los casos en que el ritual requiere prosternarse, se dice que cada uno reverencia el buda que existe dentro de sí mismo, en señal de respeto a la propia naturaleza superior.

Una noción que subyace a lo señalado es frecuentemente enunciada por

mis interlocutores: la unidad del cuerpo y el espíritu (o la mente), de modo que el trabajo sobre el primero influencia la conciencia, y viceversa²⁷. El maestro Stéphane Thibaut enseña:

Por la práctica de *zazen* descubrirán poco a poco la relación de interdependencia que existe entre las diferentes partes del cuerpo y la influencia directa de la actitud corporal en la conciencia. Así, esta práctica no sólo construye y consolida los puntos de referencia fundamentales de nuestro ser sino también reparte en nosotros la energía máxima para llevar una vida intensa. Cuando liberamos una parte de nuestro cuerpo liberamos también una parte de nuestra conciencia.

En los grupos zen estudiados se hace hincapié en el trabajo sobre el cuerpo, pues se dice que pretender cambiar la mente mediante la comprensión intelectual o la voluntad consciente es como querer apagar el fuego con fuego. De modo que aquí se explota el potencial de la mente somática – bien conocido por los fenomenólogos – para “mediatizar cambios y comprensiones en los cuales la conciencia verbal juega un rol secundario” (Jackson 1983:339).

Esto nos lleva directamente al último aspecto de la meditación que me interesa considerar en este apartado (que por supuesto atravesó toda la exposición anterior): i.e. las transformaciones en el habitus psicofísico que promueve, entendiendo a este último como un sistema de disposiciones adquiridas por medio del aprendizaje implícito o explícito, que funciona como generador de categorías de percepción, evaluación, apreciación, y también como principios organizadores de la acción (Bourdieu 2007).

Uno de los autores que empleó el término habitus antes que Bourdieu fue Max Weber (1964; 1996; 1998). Nos interesa recuperar su punto de vista principalmente debido a que no sólo utilizó este término para analizar las técnicas de salvación propuestas por el budismo, sino que también destaca un aspecto que queremos resaltar aquí: la diferencia entre caminos de salvación que procuran la obtención de estados extraordinarios de conciencia (éxtasis o posesión agudos, empleando sus propios términos), alcanzados mediante técnicas como la música, diversos tipos de sustancias modificadoras de la conciencia, ritos eróticos, etc., y las técnicas espirituales que procuran alcanzar un habitus religioso crónico. Los primeros, señala Weber, dejan pocas huellas positivas en el habitus cotidiano, mientras que los últimos garantizan con mayor seguridad la posesión permanente del estado carismático (Weber 1964:424-425). El habitus religioso implica la ‘posesión consciente de una base constante y unitaria del modo de llevar la vida’ (*ibid.*: 426), basada en una

...combinación de higiene física y psíquica con una regulación metódica de todo pensar y hacer, según manera y contenido, en el sentido del *dominio más alerta* (énfasis en el original), volitivo, enemigo de los instintos, de los propios procesos anímicos y corporales y una reglamentación sistemática de toda la vida subordinándola al fin religioso (*ibíd.*: 427)²⁸.

En este punto, me interesa considerar los relatos de mis propios interlocutores sobre los cambios que percibieron a partir de su práctica de meditación. Por eso me centraré, con ejemplos del trabajo de campo, en las narraciones que ilustran el cambio de habitus del que hemos estado hablando en este apartado. Comenzaremos por Julián, un psicólogo de veintiocho años que practica desde hace dos en la *Asociación Zen de América Latina*:

(el *zazen*) me equilibra, me centra, me hace fuerte, me hace respirar mejor, me hace tener más energía, mas vitalidad (...) Antes por ahí estaba más atento a esos cambios: cuando empezaba a practicar, (estaba atento a) si me cambiaba mucho el humor o la energía, o si estaba más despierto o menos cansado o más recto, y me parece, me acuerdo que en una época, sentía como que había todos estos tipos de cambios, como que me levantaba temprano y si bien me costaba mucho levantarme, una vez que iba al *dojo*, después durante el día, si bien estaba cansado, cuando me tenía que concentrar me podía concentrar, como que tenía una reserva de energía. Pero después de mucho tiempo, por ahí a veces sentís que nada que ver, hay momentos que sentís que no... Por eso no sé si es por qué lo hago hace mucho y ya cambié.

Proseguimos con el testimonio de Martín, un practicante de treinta y dos años, empleado en una librería del microcentro de Buenos Aires, quien participa en el mismo centro desde hace diez años:

Los primeros años, creo que noté como un cambio. Como que tenía la idea, antes de practicar, de que la vida carecía completamente de sentido, que era un sin sentido total. En un punto no creía que uno pudiera estar bien, no sé si ser feliz, pero estar bien, cómodo con uno mismo. Y eso para mí fue una sorpresa, descubrir eso, y creo que se dio a partir de la práctica, medio sin darme cuenta, pero un poco eso. Y bueno poco a poco, de ir profundizando, naturalmente, creo que noto una evolución, pero es muy mínima, no es muy consciente, no es algo que pueda decir (me cambió) tal

cosa. Hay un punto donde me sigo sintiendo el mismo boludo de siempre..... Y me parece que, en realidad, bueno, una de las cosas que uno (cambia es que) se vuelve más abierto a observar, a aprender de los demás, son las cosas que te da el zen. Pero si, en los principiantes se nota muy rápido el efecto en su práctica. Yo en la mía no sé si lo noté, pero ahora puedo verlo en los demás. Me pasó en situaciones de estar como más cerca de gente, como todo el tiempo, como en el templo (se refiere a cuando era guardián residente del templo zen de Capilla del Monte y estaba siempre enseñando la práctica a los principiantes recién llegados), entonces los principiantes son como siempre... como todo el tiempo, no sé, como que ahí veo el zen, más que en los antiguos (...) en la espontaneidad, en las pilas, en las ganas de cambiar su vida, como en el 'espíritu del despertar', sus ganas de cambiar (...) Sin embargo yo en algún punto lo necesito practicar, no es para nada una práctica *mushotoku* (sin espíritu de provecho). Lo practico porque me hace bien, porque me pone las pilas, porque me vuelve más claro, me 'como' menos la cabeza. Un poco tengo como el programa ya de que el cuerpo vuelve a practicar, pero gran parte es una cosa interesada también, es algo que necesito hacer.

Del mismo modo Quique, un practicante de cuarenta años, artista plástico, opina:

Sí, sí, yo creo que si una persona practica regularmente, seguro que hay un montón de cosas que va a cambiar en la vida de esa persona por la práctica regular. Pero bueno, qué sé yo, los cambios son también inconscientes, y hay veces que los otros registran más que uno esos movimientos de cambio (...) [lo que cambia] es personal, no sé, digamos que, bueno... bueno principalmente, digamos, así a grandes rasgos, hay como un cierto equilibrio, como que se manifiesta mucho el equilibrio en la persona. Eso, digamos, es una de las cosas que va apareciendo y uno va observando y se va dando cuenta. Pero bueno, en la práctica también se dice que... hay una palabra que se llama *mushotoku*, que es sin objeto, sin provecho, y a medida que uno va practicando quizás pueda apareciendo ese estado o esa manera de ser *ino?*, pero es muy difícil de conseguir porque en general uno siempre empieza la práctica por algo, porque quiere cambiar algo, o porque necesita algo más, como que siente cierto vacío, pero bueno eso va acompañado con la práctica, con la continuidad.

Y también Roberto comenta el cambio que se dio en su vida a partir de la práctica:

Fue muy positivo. Lo notaba incluso en la... o sea uno, no es algo consciente, pero con el tiempo te vas dando cuenta de que hay un cambio que aparece con la práctica, vistes. Los horarios, levantarte, empezar a valorar los ritmos de la luz, el día, la noche, en ese sentido es maravilloso. Si sos muy cerrado, te tiende a que seas más abierto a los demás, si sos muy abierto a los demás, te ayuda a que te centres un poco más. Creo que para cada uno es diferente, pero para cada uno es, realmente esa... un equilibrio viste. Tarde o temprano eso se instaura en tu vida. Pero cada uno sabe, viste, lo que tiene que cambiar o no. Yo lo que empecé a notar, realmente, como que las cosas son realmente más simples, entendés: de lo cotidiano, de terminar, de relacionarte con las cosas de una forma sin... más natural, viste. Eso sí es muy importante, como el esfuerzo viste, el estar, aprender a respirar, la oxigenación, de soltar los dolores, las tensiones, de hacer el esfuerzo de encontrar la postura correcta, todo eso, lo que desprende naturalmente es que... me parece a mí, no es algo sobrenatural, sino que es supernatural, entendés... que después te encontrás con las cosas, con las personas, por eso las relaciones son un poco... yo veo siempre las personas como más sinceras también, no hay tanta distorsión, porque... viste, durante el *zazen* para el ego es como un palo enjabonado, entendés, entonces no puede trepar, y eso después se ve en las personas, en... bueno lleva tiempo también, no todos, pero la gran mayoría creo que nos pasa a todos más o menos lo mismo, viste: no intentamos demostrarnos cosas, cada uno sabe quién es, cómo es, viste, no hay tanta gente como... no hay un velo viste. Eso es lo importante de practicar en el *dojo* también, con los otros...

Y por último, cuando le preguntamos a Adriana si le cambió algo practicar *zazen*, respondió:

¡Ahh, sí, me cambió toda la vida! Estoy... a veces digo que me gustaría preguntarle a alguien que me conocía antes, realmente preguntarle cómo era yo antes. Todo me cambió, desde la alimentación -pero fue todo un cambio muy paulatino-, la elección de personas, la elección de salidas, la elección de respuestas, lo que elijo, lo que dejo de elegir, lo que espero, lo que dejo de esperar, mis objetivos: todo me cambió. Es como un guante que se da vuelta.

Soy el mismo pero soy... hoy soy otro, mañana también voy a ser otra, todos los días voy a cambiar, como decía la otra vez, pero no sé, soy un recuerdo de lo que era. (...) tenés mayor capacidad como para soportar... como para resistir que las cosas sean así, diferentes, las diversidades, o el no deseo, o el deseo, o la ausencia del placer. Hay más soltura: a que si viene, si hay esta comida, como esta comida, si hay otra comida, como otra comida. Puedo comer cualquier comida. Digo lo de la comida porque es algo... (risas). Sin embargo, si te dan una buena comida, bienvenido sea, pero bueno, si hay arroz y vegetales, es buena comida, se hace *gasho* (saludo ritual que en este contexto denota agradecimiento).

De los testimonios incluidos – y de otros similares que, por cuestiones de espacio, no transcribimos aquí –, queremos destacar una serie de características que, a mi entender, constituyen los aspectos nodales del habitus zen. Primero, que estos son graduales, se van configurando con años de práctica de meditación. Segundo, que en gran parte son inconscientes o pre-reflexivos. Quizás esto se explique por la primera característica citada, debido a lo lento pero progresivo del cambio, sea difícil percibirlo. Los practicantes señalan que el cambio más marcado o más consciente es el que notan los primeros años de práctica, ya que después del impacto inicial, se nota una progresiva evolución, pero que al ser dentro de la misma dirección, es menos evidente²⁹. Otro factor que permite comprender mejor esta segunda característica del habitus zen es intrínseco a la filosofía y la pedagogía de esta disciplina que, al tener como principio fundamental el no-buscar, el practicar sin un objetivo ni espíritu de provecho (*mushotoku*), no promueve la reflexión o la toma de conciencia sobre las transformaciones que el practicante va viviendo en su vida. Tercero, que los cambios que experimentan los meditadores no son para todos iguales, sino que cada uno los experimenta en distintos aspectos de su personalidad o su conducta. Cuarto, aunque estos cambios son particulares, presentan características que atraviesan todos los casos. Como un interlocutor explicaba, el *zazen* tiende a abrir a una persona si es cerrada, y a interiorizarla si es muy abierta. Aunque el cambio es específico – y en este caso totalmente inverso – para cada persona, implica siempre una mejora en la condición previa. En casi todos los testimonios se habla de la tendencia al equilibrio de la persona que practica meditación. Además, estrechamente relacionado con el equilibrio, se encuentra el atributo del control, experimentado por los meditadores como la sensación de un mayor control sobre la propia vida.

Para finalizar, en el siguiente apartado inquiriremos en el ámbito de la intersubjetividad en el zen argentino, pues es en el marco de la interrelación con otros – en un contexto comunitario y, en gran medida pautado ritualmente – en donde se producen los cambios en el habitus que hemos visto hasta aquí.

Cuerpo e intersubjetividad

En todas las entrevistas realizadas, así como en innumerables charlas informales mantenidas durante los períodos de convivencia en los grupos zen locales, escuché decir por mis interlocutores que la práctica de la meditación en grupo y la práctica en solitario son muy diferentes. Muchos consideran practicar junto con otras personas como algo más valorable que practicar sólo, pues si bien algunos, paralelamente a su práctica comunitaria hacen *zazen* en su casa, todos consideran esta práctica como secundaria a la práctica grupal³⁰. Ahora bien, cabe aquí indagar los motivos de ello.

En primer lugar, uno podría pensar que esto es así debido a factores sociológicos: los grupos zen de la Argentina necesitan generar compromiso religioso por parte de los miembros, para que éstos contribuyan con su tiempo, dinero y trabajo a que la comunidad pueda continuar en el tiempo. En este caso, las representaciones propias del discurso zen – que consideran la *sangha*³¹ como uno de los tesoros fundamentales, y la práctica en grupo, con un maestro, como requisito esencial – tendrían como función generar cohesión interna, un sentido de pertenencia comunitaria y de compromiso religioso que posibilite la continuidad de los centros zen. En base a mi experiencia de campo, considero que esta interpretación no es errada. Sin embargo, creo que es incompleta, pues existen ciertas cuestiones soslayadas en el punto de vista anterior, sin las cuales la comprensión del fenómeno estudiado sería parcial. Por ello, a continuación explicitaré los tres motivos fenomenológicos por los cuales considero que la experiencia comunitaria es cardinal en el zen.

El primero radica principalmente en una cuestión energética³². Una forma de expresar la importancia de la comunidad mediante una analogía frecuentemente mencionada, es elicitada de este modo por Toshiro, un practicante de la *Asociación Zen de América Latina* de cuarenta y cuatro años, quien practica desde hace más de diez:

Siempre se dice con eso de practicar solo o practicar en grupo, se lo compara con un fuego: una brasita da un fuego limitado, pero con muchas brasitas juntas dan un calor fuerte, porque se interdependen, se interinfluyen, y termina siendo un fuego mucho más grande, por eso es mejor practicar juntos.

Adriana, practicante del *Templo Serena Alegría*, explica:

La *sangha* es un refugio, como el *dharma* que es otro refugio. La *sangha* son tus compañeros de viaje que tenés al lado, adelante, atrás, y es importante tener estos compañeros en tu camino porque

te alientan, te sostienen. No es lo mismo practicar sólo... por eso no puedo practicar sola, no tengo, no tengo ese que está empujando. Yo también si estoy practicando con otro sé que lo estoy empujando. Es como un piquete, un piquete zen: vamos todos juntos. Y a su vez también, cada uno de tus compañeros, en la *sangha*, se transforma en maestro, si estás atento. Son excelentes maestros. Desde los más hijos de puta, hasta los más... las acciones más hermosas que pueden llegar a tener tus compañeros te ayudan a revelarte, son espejos.

En cierta ocasión asistí al retiro de una semana que el grupo *Viento del Sur* organiza todos los veranos en Río Ceballos, Córdoba. Puede ir sólo a los últimos tres días del encuentro, y el maestro Daniel Terragno me dijo que podría aprovechar la energía colectiva que se había estado generando los días previos. Señaló que por este motivo me iba a resultar más fácil y rápido acceder al nivel de meditación que habían logrado mis compañeros después de cinco días de esfuerzo. El año siguiente, en el 2007, asistí al retiro completo – el cual es en estricto silencio –, y pude experimentar personalmente la conexión no verbal a nivel emotivo que se establece entre las personas que meditan juntas. Sentado toda la semana en el mismo sitio, entre medio de dos practicantes, en ciertos momentos, a la noche, percibía que los tres pasábamos por períodos de fuertes movimientos emocionales – lágrimas y suspiros brotaban en el *zazen* – en el mismo momento; posteriormente dialogué con estas personas y me dijeron que habían notado lo mismo. Como dijimos, el retiro es en silencio, y ni siquiera está permitido establecer contacto visual con las demás personas; aún así, en la charla que se realizó luego de la *sesshin*, muchos reportaron sentir una comunión o unidad con el grupo que iba más allá de la comunicación verbal³³.

No obstante, el campo de energía colectiva no siempre es percibido como positivo o exento de conflicto. En el 2007 asistí al Campo de Verano de la *Asociación Zen de América Latina*, a los últimos diez días (el retiro dura un mes). Cuando llegué, muchas personas me comentaron que, aunque la primera sesión estuvo muy bien, la segunda había estado ‘dura’. Indagué más en las razones de esta apreciación, a lo que me dijeron que había una energía colectiva densa que se notaba, por ejemplo en que para muchos los *zazenes* fueron difíciles (dolor, incomodidad, pesadez y la impresión subjetiva de que eran muy largos), y en que el maestro zen estaba medio insoportable, de mal humor³⁴. Además hubo discusiones – este retiro mantiene el silencio sólo durante la meditación –, desencuentros y ganas de irse entre los propios practicantes. Pero en la última sesión esta situación se revirtió y la armonía colectiva comenzó a fluir nuevamente, sin que nadie pudiera explicar bien porqué³⁵.

El segundo motivo por el cual considero que la práctica comunitaria en el zen adquiere un rol fundamental es por una necesidad pedagógica³⁶. Pensando

en la dinámica de la experiencia de práctica de meditación intensiva que los grupos estudiados organizan, creo que la estrategia que se pone en juego – y ello por una cuestión soteriológica (i.e. al ser esencial como técnica espiritual) – es la limitación de las opciones personales de modo que el “ser para uno mismo” se vea eclipsado por el “ser para el otro”. Todo el ritual y las indicaciones de los dirigentes tienden a esta limitación en las opciones y elecciones personales del resto de los participantes³⁷. Al comienzo de un retiro organizado por el *Centro Zen Cambio Sutil*, el maestro Seizan Feijoo indicó que una de los factores más importantes del trabajo en grupo es la necesidad de adaptarse a otros y que, por ejemplo, las personas que gustan de comer muy despacio deben armonizarse con el resto de las para que todos terminen su porción al mismo tiempo. Esta costumbre es común a todos los grupos zen argentinos: el ritual de la comida es más o menos complejo dependiendo de cada uno, pero en todos los casos se comienza y se termina de comer al mismo tiempo. Existe entonces una disposición de conciencia y atención hacia los demás, para observar si uno está comiendo más rápido o más despacio que el resto³⁸. En estos casos, así como en el aprendizaje y la *performance* de todos los rituales, es de primera importancia la mimesis corporal, pues todas estas formas de hacer prácticas se transmiten casi siempre de forma no verbal, por imitación³⁹. El siguiente fragmento de una entrevista realizada a Pablo, un miembro del *Dojo del Jardín*, expone esta pedagogía de manera muy evidente:

En realidad somos víctimas de nuestro ego en todo momento y en cada instante de nuestra vida. Y si le sumamos una medalla más por tener un *zafu*⁴⁰ y por sentarnos derechitos, entonces estamos lejos de tener una visión de lo que es la práctica del zen. No es una práctica de lograr algún tipo de *performance* meditativa. Entonces por eso es importante esto, ir a un *dojo*. Por eso es importante encontrarse con gente que practica. Por eso es importante encontrarse con este tipo de experiencias desde el punto de vista que de alguna manera tiren por la borda nuestro ego, tiren por la borda nuestra voluntad de practicar separadamente. La práctica, por ejemplo, del *jikido*⁴¹ es muy interesante porque es una práctica en la que uno vuelca todo su *zazen*, hace que su *zazen* sea el *zazen* de los otros; estar pendiente del *zazen* de los demás, eso es su *zazen*. No estar sentado, derecho, en *kekafusa*⁴², y muy concentrado en... yo qué sé, un punto de la pared o en la respiración, o en cualquiera de las prácticas o tácticas que uno le quiera encontrar al *zazen*. Sino que realmente toma la experiencia de vivir su *zazen* en el *zazen* de los otros. Entonces eso es una dimensión fundamental de la práctica. Yo recuerdo un día, en un *sesshin*, que por primera vez estábamos haciendo una

experiencia de sentarnos durante una hora y media (...) Entonces yo estaba ahí muy sentadito, y como inconvencible y veía que... claro, mis compañeros se movían, tenían dificultades. Yo era el *jikido* en ese momento, y entonces yo creía que lo correcto era vivir esa experiencia incólume, sin moverme en lo más mínimo. Y en eso Jisen San (la maestra zen) se levanta y corre las cortinas, y abre las ventanas, y se pone a cuidar a los practicantes, que de golpe uno estaba molesto porque le pegaba un rayo de sol. Entonces se movía todo el tiempo porque tenía cierto problema. Otro porque el *zafu* le quedaba medio chico. Y Jisen hizo lo que yo tenía que haber hecho en mi trabajo, es decir, cuidar a cada uno en el *zazen*, cerrando la cortina, abriendo la ventana, ocupándose de que esto... que lo otro.

Este ejemplo no sólo nos habla de la importancia de la intersubjetividad en el zen argentino – existiendo incluso roles rituales estrechamente relacionados a ella – sino también ilustra cómo en esta religión se enseña y aprende de una forma preverbal, por mimesis. La maestra le dio una lección al *jikido* sin decirle una sola palabra, haciendo lo que a su juicio la experiencia colectiva requería (atender las necesidades de los demás) y de esta forma no sólo le mostró cual era la forma correcta de desempeñarse como *jikido*, sino que también le dio una lección sobre la relación entre el “ser para uno mismo” y “ser para el otro” – i.e. sobre la importancia de relegar lo primero y abocarse a lo segundo – de manera notable⁴³.

De modo que los retiros estructuran profundamente las prácticas cotidianas; uno como sujeto que decide entre distintos patrones de acción se ve estrictamente limitado. Como decía un practicante de *Viento del Sur*, el que asiste a una *sesshin* “se saca el reloj y se entrega”. Se sienta donde le dicen, camina, hace ejercicio, come; todo está estrictamente pautado, no hay ámbitos de interacción social (a nivel verbal) donde puedan surgir expresiones de la personalidad, no hay decisiones prácticas que tomar⁴⁴. La limitación de la libertad externa está al máximo de su expresión.

Ahora bien, cabe preguntarse cuál es el objeto de esto. En el retiro de *Viento del Sur*, el maestro Daniel Terragno lo explicitaba frecuentemente: todo estaba diseñado como un *container*, un marco para la práctica que restringe, limita y disciplina al sujeto, y que tiene como fin que el ego se entregue, que la resistencia a lo que está pasando se vaya debilitando cada vez más. Según Terragno, los primeros tres días de la *sesshin* son los más difíciles, porque hay resistencia a lo que está sucediendo, la mente quiere escapar del dolor, del aburrimiento, de la rutina; sin embargo, al tercer o cuarto día algo pasa, la mayoría de la gente se abre, la resistencia cede.

Y lo que sucede cuando la resistencia es abandonada está vinculado con el tercer motivo por el cual considero central la cuestión de la intersubjetividad. Esto es, porque constituye un aspecto medular en la definición y la expresión – para decirlo en términos weberianos – del bien de salvación buscado por el budismo zen: i.e. la experiencia del fluir del ser-en-el-mundo en una forma que trascienda la dualidad sujeto/objeto.

Según esta cosmovisión, la mencionada separación es el factor en el cual radica el sufrimiento humano. El maestro Seizan Feijoo a menudo menciona lo ilusoria que es la sensación de separación que las personas sienten, y sugiere que cuando el practicante se da cuenta de que en realidad él mismo es todo el universo, le resulta imposible dañar a otras personas, pues todas las personas son parte de su ser, que ya no se siente separado del todo. En este punto, señala, “es cuando se puede disfrutar de la vida y se puede decir, como un antiguo maestro zen, que todo nos gusta, y que comemos cuando tenemos hambre, dormimos cuando tenemos sueño”. Del mismo modo, el maestro de *Viento del Sur* Daniel Terragno, enseña la no-separación entre el ser y el no-ser, no sólo con respecto a los otros seres humanos, sino con la experiencia, las actividades y los objetos inmediatos del mundo de la vida. Terragno observa que cuando la resistencia del practicante a lo que está sucediendo disminuye, la sensación de separatividad también decrece, y lo que permanece es la experiencia sensorial de los sonidos, los sabores, las sensaciones de frío o calor y el fluir de la respiración. Este estado es expresado bellamente por la maestra zen norteamericana Toni Packer (2004:27-28) de la siguiente manera:

En esta sala iluminada por el sol, con verdes plantas cayendo en cascadas por la pared, sentados juntos, escuchando, respirando y maravillados en quietud, todos estamos solos y no obstante todos somos uno. Cuando en el silencio de la presencia menguan los pensamientos acerca de mis problemas, de mis miedos, de mis necesidades y deseos, ¿qué podría dividirnos o separarnos? El escuchar abierto abarca todos los sentidos en una percepción unificada. No hay división entre ver, escuchar, oler, tocar o gustar, sólo la apertura indivisa de todos los sentidos percibiendo como un todo sin un yo separado. Aquí no hay hacedor ni receptor, solo presencia espontánea sin fragmentación.

Por lo tanto, es posible afirmar que, al menos en los grupos que he conocido, la disciplina zen no es ascética, masoquista o contraria a los sentidos. Por el contrario, el proceso que hemos estado considerando tiene como una de sus consecuencias fenomenológicas la revalorización de las percepciones y las sensaciones; cuando una persona “se entrega”, cuando ya no resiste, sólo hay

sabores, colores, sonidos. La *seshin*, según se dice, va llevando a una persona de regreso al estado originario de naturaleza búdica, el cual es considerado como una forma de ser-en-el-mundo que implica un pleno contacto con lo que sucede en el momento presente, sin la noción de separación entre el practicante y su contexto inmediato, entre sujeto y objeto de la experiencia⁴⁵.

Conclusión: cuerpo, ritual y experiencia religiosa

En este trabajo hemos intentado mostrar que el dolor es una experiencia que pierde en gran medida su carácter perturbador al encontrar un sentido como parte del camino que un meditador zen debe recorrer, y, más aún, al ser racionalizado como un aspecto de la práctica útil y utilizable para lograr los fines de la misma. En otras palabras, concentrarse y trascender el dolor es una tecnología espiritual, tanto como prestar atención a la respiración. Por ello no es sorprendente que en los discursos de los maestros zen de la Argentina y de sus discípulos se tematice la cuestión del dolor; aquí, tanto unos como otros instruyen a los más nuevos sobre el sentido del sufrimiento. Al igual que escribe Claude Lévi-Strauss (1994:178) en el caso de una sesión chamánica, el objetivo de estas prácticas y representaciones

... es volver pensable una situación que antes era puramente afectiva, los dolores incoherentes y arbitrarios que son un elemento extraño al sistema. El chamán los reubica en un conjunto donde todo tiene un sustento, y de esta manera se tornan aceptables al espíritu del enfermo

Geertz (1997:100), aunque desde una vertiente teórica diferente, coincide con Lévi-Strauss en este punto cuando remarca que “el problema del sufrimiento, paradójicamente, no es el de evitar el sufrimiento sino el de cómo sufrir, de cómo hacer de un dolor físico, de una pérdida personal (...) algo tolerable, soportable, algo, como solemos decir, sufrible”. No obstante, no debemos perder de vista que no sólo los símbolos religiosos son importantes para dar forma y sentido al sufrimiento. También es necesario considerar que, en muchos casos, estos símbolos, además de dar sentido a la experiencia, articulan formas de hacer y experimentar el dolor; en otras palabras, en modos prácticos de relacionarse de distinta manera con el sufrimiento.

Por otro lado, hemos visto que el cambio de habitus generado por el zen radica más en una nueva forma de ser-en-el-mundo, de vivir la experiencia cotidiana, de sentir el cuerpo (muchos practicantes hablan de tener más energía con la práctica de *zazen*), y de desenvolverse emocionalmente (con una disminución de la ansiedad, del miedo y de otras emociones negativas), que en

la incorporación de un nuevo esquema interpretativo de la experiencia o un cambio drástico en las creencias personales al estilo de lo que podemos ver en los estudios sobre conversión religiosa⁴⁶. En otras palabras, en el experimento fenomenológico que es la meditación zen en contextos de grupos de práctica, el meditador se propone aprender a observar sus estructuras perceptivas, cognoscitivas y valorativas, más que a observar el mundo a través de ellas; más se le enseña a examinar su pensamiento acerca del mundo, que a pensar de forma nueva el mundo. En todo caso, a esta altura debe ser evidente que la práctica de meditación zen en el contexto de las comunidades de práctica estudiadas en la Argentina no es la búsqueda de la experiencia eventual o duradera del extático amor acósmico de la que habla Weber (1998) – el cual se refería principalmente el antiguo budismo, estrictamente extramundano –, sino un lento y progresivo cambio en el habitus psicofísico que, aprendido y apuntalado dentro de la vida comunitaria zen, conlleva luego una forma nueva de desenvolverse en el mundo de la vida secular⁴⁷ y de sentir y habitar el cuerpo⁴⁸.

Además, pudimos observar que la experiencia de meditación zen no sólo se realiza en el contexto de una práctica comunitaria, sino también que la experiencia de la intersubjetividad en la meditación es uno de sus requisitos fundamentales. En todo caso, por lo menos así lo consideraron mis interlocutores. De modo que, si bien la práctica de la meditación puede considerarse, en términos de Foucault (1990:48), como una tecnología del ser que posibilita al sujeto realizar ciertas “operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad”, es preciso no olvidar que las mismas no sólo implican un cuidado de sí y un conocimiento de sí, sino también un cuidado del otro y un conocimiento del otro, prácticas de libertad que, según este autor, fueron relegadas en la modernidad luego de jugar un rol destacado en el período clásico occidental (Foucault 1982).

Si tenemos en cuenta que, en la actualidad, nuestras conciencias habitan gran parte del tiempo en espacios virtuales y textuales descorporizados, en donde la experiencia de la inmediatez de nuestros cuerpos y el de los demás se torna cada vez más difusa (Dreyfus 2001), podemos sugerir que las nuevas tecnologías del ser – tales como la meditación zen en contextos comunitarios – efectúan una crítica implícita no sólo a la modernidad, al cuestionar la dualidad mente/cuerpo; sino también a la posmodernidad, al tomar como eje central en su cambio de habitus la corporalidad y la intersubjetividad de las personas que las practican.

Para concluir, quiero subrayar dos cuestiones claves. Primero, que si bien hemos considerado separadamente las cuestiones del sufrimiento, la atención y

la intersubjetividad con el fin de facilitar la exposici3n, estos tres aspectos est1n totalmente imbricados en las pr1cticas, las experiencias y las representaciones de los practicantes zen argentinos⁴⁹.

Y segundo, la importancia del ritual – con su particular forma de estructurar tanto la dimensi3n espacial y temporal de la vida comunitaria, como las pr1cticas asociadas al mismo, configurando toda una econom1a de la distribuci3n de los cuerpos (prox1mica) y una econom1a de los movimientos corporales (kin1sica) – a la hora de crear el ambiente en el cual se reproducen los procesos analizados en este trabajo. En este sentido, creo que el ritual juega un rol importante como marco de contenci3n afectiva, pues como se1ala V1ctor Turner (1980:42-43), los rituales y su simbolismo ayudan a dominar potentes afectos tales como el dolor, el temor y el apego. Hemos visto que los periodos de pr1ctica intensiva son proclives a producir impactos afectivos en la subjetividad. Como dec1a Roberto, el *zazen* es para el ego “como un golpe directo a la nariz”, que puede tocar los aspectos m1s dolorosos del ser. As1, el *dojo* zen es llamado tradicionalmente el lugar donde se “plantan budas”, pero adem1s es pensado como el sitio donde se “mata al hombre”. Una analog1a de la pr1ctica de la meditaci3n es la de “entrar al ata1d”. De modo que el ritual zen encuentra uno de sus lugares como marco de contenci3n emocional y ontol3gica en un territorio sagrado en donde el practicante vive procesos subjetivos de vida y muerte, de dolor y felicidad, de angustia y paz, como parte del proceso general de transformaci3n del ser. Asimismo, el ritual permite – como dicen mis interlocutores – “armonizarse con los dem1s” siguiendo formas ceremoniales tradicionales del grupo, desempe1adas colectivamente. Esto, sumado al contenido afectivo que se mueve en la meditaci3n, contribuye a crear un sentimiento de uni3n grupal, el esp1ritu de la *sangha*⁵⁰.

En suma, tras nuestra indagaci3n sobre las pr1cticas y representaciones asociadas al sufrimiento, la corporalidad y la relaci3n con los otros en el budismo zen de la Argentina, podemos concluir este art1culo sosteniendo que la participaci3n en los centros de meditaci3n que han surgido en este pa1s a lo largo de las 1ltimas d1cadas promueve el desarrollo de un habitus religioso caracter1stico, en cuya producci3n juega un rol clave las modalidades som1ticas de atenci3n efectuadas en un contexto intercorporal e intersubjetivo, que en gran medida se encuentra pautado ritualmente.

Referencias Bibliogr1ficas

- BECK, Charlotte Joko. (1993), *Nothing Special: Living Zen*. San Francisco: Harper Collins.
BENOIT, Hubert. (2001), *La doctrina suprema: el zen y la psicolog1a de la transformaci3n*. Buenos Aires: Estaciones.
BIANCHI, Susana. (2004), *Historia de las religiones en la Argentina: Las minor1as religiosas*. Buenos Aires:

- Sudamericana.
- BOURDIEU, Pierre. (1971), "Génesis y estructura del campo religioso". *Revue Française de Sociologie*. Vol. XII: 58-90 (Traducción CEIL-PIETTE, Buenos Aires).
- , (2003), *Intelectuales, política y poder*. Buenos Aires: Eudeba, 2° ed.
- , (2007), *El sentido práctico*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- CITRO, Silvia. (2002), "De las representaciones a las prácticas: la corporalidad en la vida cotidiana". *Acta Americana*, n° 10 (1): 93-112.
- , (2004), "La construcción de una antropología del cuerpo: propuestas para un abordaje dialéctico". VII Congreso Argentino de Antropología Social, Córdoba. Edición en CD.
- CSORDAS, Thomas. (1993), "Somatic Modes of Attention". *Cultural Anthropology*, n° 8: 135-156.
- , (1999), "Embodiment and Cultural Phenomenology". In: G. Weiss and H. Haber. *Perspectives on Embodiment*. New York: Routledge.
- DESHIMARU, Taisen. (1982), *La práctica de la concentración: El zen en la vida cotidiana*. Barcelona: Teorema.
- , (1988), *Shin Jín Mei: Poema de la Fe en el Espíritu*. Madrid: Miraguano.
- , (1992), *Preguntas a un maestro zen*. Barcelona: Kairos.
- , y Yujiro IKEMI. (1993), *Zen y Autocontrol*. Buenos Aires: Troquel.
- , y Paul CHAUCHARD. (1995), *Zen y cerebro*. Barcelona: Kairos.
- DREYFUS, Hubert. (2001), *On the Internet*. London: Routledge.
- DURCKHEIM, Emile. (1968), *Las formas elementales de la vida religiosa*. Buenos Aires: Schapire.
- DURCKHEIM, Karlfried. (1981), *Meditar: Porqué y cómo*. Bilbao: Mensajero, 5° ed.
- FOUCAULT, Michel. (1982), *Hermenéutica del sujeto*. La Plata: Altamira.
- , (1990), *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Paidós.
- GEERTZ, Clifford. (1994), *Observando el Islam. El desarrollo religioso en Marruecos e Indonesia*. Barcelona: Paidós.
- , (1997), *La interpretación de las culturas*. Barcelona: Gedisa.
- , (2000), *Negara: El Estado-Teatro en Bali del siglo XIX*. Buenos Aires: Paidós.
- HIRAI, Tomio. (1994), *La meditación zen como terapia: evidencias científicas de los efectos del zazen en la mente y en el cuerpo*. Barcelona: Ibis.
- JACKSON, Michael. (1983), "Knowledge of the Body". *Man*, n° 18: 327-345.
- , (1998), *Minima Ethnographica: Intersubjectivity and the Anthropological Project*. Chicago and London: The University of Chicago Press.
- KLEIMANN, Arthur and Joan KLEIMANN. (1996), "Suffering and Its Professional Transformation: Toward an Ethnography of Interpersonal Experience". In: M. Jackson (ed). *Things as They Are: New directions in Phenomenological Anthropology*. Bloomington and Indianapolis: Indiana University Press.
- LE BRETON, David. (1995), *Antropología del Cuerpo y Modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- , (2002), *Sociología del Cuerpo*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- LÉVI-STRAUSS, Claude. (1994), *Antropología Estructural*. Barcelona: Altaya.
- LOCK, Margaret. (1993), "Cultivating the Body: Anthropology and Epistemologies of Bodily Practice and Knowledge". *Annual Review of Anthropology*, n° 22: 133-155.
- MALLIMACI, Fortunato (coord.). (2003), *Guía de la diversidad religiosa en Buenos Aires*. Buenos Aires: Biblos.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. (1993), *Fenomenología de la Percepción*. Barcelona: Planeta-Agostini.
- PACKER, Toni. (2004), *El milagro de la presencia: El camino de la indagación meditativa*. Buenos Aires: Estaciones.
- PRESTON, David. (1988), *The Social Organization of Zen Practice: Constructing Transcultural Reality*. Cambridge: Cambridge University Press.
- SUZUKI, Shunryu. (1987), *Mente zen, mente de principiante*. Buenos Aires: Estaciones.
- THIBAUT, Stéphane. (1996), *Zen, la revolución interior*. Buenos Aires: Troquel.
- TURNER, Víctor. (1980), *La selva de los símbolos*. Madrid: Siglo XXI.

- WEBER, Max. (1964), *Economía y Sociedad: Esbozo de una sociología comprensiva*. México: Fondo de Cultura Económica.
- , (1996), *Sociología de la Religión*. Buenos Aires: Leviatán.
- , (1998), *Ensayos sobre sociología de la religión, Tomo II*. Madrid: Taurus.

Notas

- ¹ Los grupos zen en los que hemos hecho trabajo de campo – mencionados en este trabajo – son: Asociación Zen de América Latina, liderada por el maestro francés Stephane Thibaut; Centro Zen Cambio Sutil, dirigido por el maestro argentino Seizan Feijoo; Templo Serena Alegría, cuyo referente es el argentino Ricardo Dokyu; Grupo Zen Viento del Sur, dirigido por el chileno residente en Norteamérica Daniel Terragno; Dojo del Jardín o Nanzenji, que tiene como maestra a la argentina Aurora Oshiro; y la Ermita de Paja, encabezada por el argentino Jorge Bustamante. No ahondaremos a lo largo de este estudio en la historia y características de cada uno de ellos por cuestiones de espacio.
- ² Un extenso recorrido histórico por las obras de los principales autores que se han ocupado de la problemática del cuerpo, así como de las principales líneas de investigación recientes desde el marco del embodiment, puede encontrarse en Lock (1993). También puede consultarse, entre otros, Le Bretón (2002; 1995) y, en la Argentina, Citro (2002; 2004).
- ³ Un concepto clave de este autor que retomaremos más adelante es el de “modalidades somáticas de atención” (Csordas 1993; Csordas 1999).
- ⁴ Entendemos, entonces, al dolor como a una percepción sensorial social y culturalmente moldeada (Le Bretón 2002).
- ⁵ Dentro del espectro de las religiones universales, el budismo tradicionalmente se destacó por hacer hincapié en el hecho del sufrimiento. Su doctrina fundamental, establecida en las “Cuatro Nobles Verdades”, señala, antes que nada, que el sufrimiento es la realidad de la vida humana, y luego enseña el camino que permite trascenderlo.
- ⁶ Meditación zen. Es la práctica principal que se realiza en esta religión, que consiste, a grandes rasgos, en sentarse con las piernas cruzadas sobre un almohadón, con la espalda derecha, concentrándose en la respiración.
- ⁷ Período de práctica de meditación de varios días.
- ⁸ Es un grupo bastante flexible con la postura, en la Asociación Zen de América Latina es requisito hacer el zazen en loto o medio loto y no moverse en la meditación, sino, como les sucede a muchos novicios, se debe meditar en el gaitan, la antesala del dojo.
- ⁹ El maestro Seizan Feijoo mencionó en cierta ocasión que el dolor es el primer “filtro” del zen, pues los que no están dispuestos a pasar por él abandonan la práctica.
- ¹⁰ Es notorio que, aunque los maestros zen argentinos relaten, en base a su experiencia, las dificultades que implica la práctica de la meditación zen, sólo en muy raras ocasiones – sino nunca – comentan sus experiencias numinosas. Esto es parte del estilo propio del Budismo (una anécdota cuenta que una vez el Buda expulsó de la comunidad a un discípulo que exhibió poderes mágicos en el mercado), a diferencia, por ejemplo, del hinduismo. En cierta ocasión, una profesora de yoga le pidió a Seizan Feijoo que cuente para sus discípulos alguna experiencia de iluminación que haya tenido; como respuesta obtuvo un terminante “de mi boca jamás va a escuchar eso”.
- ¹¹ “Dharma”, en este contexto, puede significar o bien la enseñanza, o bien la totalidad del mundo manifestado.
- ¹² Como señala el sociólogo francés Emile Durkheim (1968:323-324), el principio de que el dolor sirve a fines religiosos es un rasgo que está presente en muchas religiones: “es por el modo en que desafía al dolor que se manifiesta mejor la grandeza del hombre. Nunca se eleva más por encima de sí mismo que cuando domina su naturaleza hasta el punto de hacerle seguir una vía contraria a la que tomaría espontáneamente (...) El dolor es el signo de que ciertos vínculos que lo ataban al medio profano se

han roto; atestigua pues que está parcialmente liberado de ese medio y, en consecuencia, es considerado justamente como el instrumento de la liberación (...) los dolores que imponen (los rituales) no son pues, crueldades arbitrarias y estériles; es una escuela necesaria donde el hombre se forma y se temple, donde adquiere las cualidades de desinterés y de resistencia sin las cuales no hay religión” .

- ¹³ El famoso maestro zen norteamericano Shunryu Suzuki indica: “lo mejor para aliviar el sufrimiento mental es sentarse en zazen, no importa el estado de confusión mental en que se esté y la mala postura. Si no se tiene la experiencia de sentarse cuando uno se encuentra en una situación difícil, no se es estudiante de Zen. Ninguna otra actividad calmará el sufrimiento. En otras posturas inquietas no se tiene la fuerza para aceptar las dificultades, en la postura de zazen, lograda tras larga y ardua práctica, la mente y el cuerpo son capaces de aceptar las cosas tal como son, sean ellas agradables o desagradables” (Suzuki 1987:46); o bien, como dice el maestro zen alemán Karlfried Durckheim: “a nivel iniciático no consiste en no sufrir, sino en poder aceptar como tal el sufrimiento impuesto (...) cuanto más insoportable le parezca al hombre natural una situación o un sufrimiento, más cerca está la posibilidad de una experiencia iniciática, con tal de que sea aceptada la regla del juego esencial: aceptar lo inaceptable” (Durckheim 1981:98-99).
- ¹⁴ El rango de fenómenos que Csordas aplica a este concepto es amplio. Abarca, por ejemplo, la adquisición de técnicas corporales, el ensayo de movimientos mediante la imaginación realizado por deportistas, la sensibilidad al tono muscular, el sentido de contingencia y trascendencia somática de los estados meditativos – que ya hemos visto, sobre todo en su aspecto doloroso –, y la atención a procesos corporales básicos como la menopausia y el embarazo.
- ¹⁵ Lo cual de ningún modo es una innovación del zen. Ya en el budismo antiguo existe un sutra llamado Satipatana Sutra (Sutra sobre la atención), del cual es parte el Anapanasati Sutra (Sutra sobre la concentración en la respiración), que expone la técnica básica y los beneficios de la meditación budista. Estas enseñanzas tienen una vigencia importante en el zen actual, incluso en el argentino: tengo entre mis manos un mimeo de la transcripción de las charlas que Deshimaru dio sobre el Anapanasati Sutra, y también, por ejemplo, he asistido y registrado la conferencia que el maestro zen argentino Ricardo Dokyu pronunció en el Centro Cultural de la Editorial Kier, titulada “La atención: ¿concentración? ¿atención? Concentrarse en una sola cosa u objeto ¿es estar atento?”. Esta conferencia, a la que asistieron unas treinta personas, se basó en los comentarios de este maestro sobre el Anapanasati Sutra.
- ¹⁶ Punto situado en el abdomen, unos cuatro centímetros debajo del ombligo, que es considerado por la medicina y la filosofía china y japonesa como el centro energético del ser humano.
- ¹⁷ Dependiendo del grupo zen y las técnicas que cada persona trabaje en su meditación, la atención puede focalizarse en zonas o procesos corporales cada vez más específicos, tales como la pausa entre la inhalación y la exhalación, la sensación del aire penetrando las fosas nasales, las tensiones o contracciones musculares que pueden sentirse en la región lumbar, en el abdomen, en los hombros, en el pecho, la garganta o las piernas. Al mismo tiempo, un fenómeno clave al cual se presta atención es la postura general en la que se realiza la meditación.
- ¹⁸ Lugar donde se realiza la meditación zen.
- ¹⁹ En general, la meditación produce una regulación del mecanismo de temperatura corporal que permite que en invierno sea raro sentir frío, aun con tan poco abrigo que en otro momento nos haría tiritar, y tampoco se siente demasiado calor, o mejor dicho, el calor no molesta. Según ciertos estudios realizados por médicos y biólogos (Hirai 1994; Deshimaru y Ikemi 1993; Deshimaru y Chauchard 1995), esto sería consecuencia de la estimulación del hipotálamo – el cual regula la temperatura corporal – debido a la postura y la respiración zen. De todos modos se procura que la temperatura del lugar sea agradable. Estos trabajos se basan en las mediciones de los cambios que produce en la oxigenación, la frecuencia cardíaca, el tono muscular y las ondas cerebrales la práctica del zazen.
- ²⁰ Y aquí, la perspectiva del zen coincide con las sugerencias de Jackson (1983) cuando remarca que las representaciones colectivas – en este caso las concepciones religiosas – están correlacionadas con patrones de uso corporal, generados dentro de habitus específicos; desde este punto de vista, la postura corporal define una relación psicofísica con el mundo.

- ²¹ Período de práctica de meditación de un mes de duración, realizado en la Argentina por la Asociación Zen de América Latina en el templo que la misma posee en el Cerro Uritorco, Capilla del Monte, provincia de Córdoba.
- ²² Se dice que el ovalo que forma la postura de las manos está directamente correlacionado con el estado de la conciencia: los pulgares, que se unen por la punta en una línea horizontal, no deben formar “valles ni montañas” (i.e. caer – perdiendo el contacto o la tonicidad –; o levantarse – por apretarlos demasiado). En el primer caso, se habla de que el practicante cayó en *kontin* (adormecimiento) y en el segundo caso en *sanran* (excitación, inquietud, tensión); se dice que los pulgares deben tocarse con la fuerza justa como para sostener una hoja de papel, ni más ni menos.
- ²³ Cfr. “el maestro zen, al observar las posturas, tiene un conocimiento intuitivo del estado de salud del practicante. Puede actuar entonces corrigiendo la postura, insistiendo sobre los puntos débiles y dolorosos, dando el *kyosaku* (bastón de madera de alrededor de un metro de largo que se utiliza para golpear la espalda del meditador, especialmente la zona entre el cuello y los hombros, para desbloquear la energía y eliminar la tensión o el *adormecimiento*)” (Deshimaru 1982: 123)
- ²⁴ Formalmente llamada Sociedad Internacional para la Conciencia de Krishna, basado en la filosofía védica del hinduismo, y dentro de la línea devocional (*bhakti*) de esta religión, su práctica principal es la recitación del nombre de la divinidad con el fin de alcanzar la gracia espiritual. En Bianchi (2004) y Mallimaci (2003) puede encontrarse una breve historia e información general de este movimiento en la Argentina.
- ²⁵ Fórmula sagrada que se repite como soporte de la oración o la meditación.
- ²⁶ Ya Weber (1964:425) remarcaba que las técnicas de meditación budista tenían como fin la autodivinización del hombre. En la actualidad esta perspectiva permanece, por ejemplo, en las enseñanzas del maestro de la Asociación Zen de América Latina Stéphane Thibaut, quien enseña que cada hombre es Dios (o Buda) en su ser más esencial, y que la meditación tiene como fin revelar la identidad trascendente del ser humano [Cfr. “El ser humano no puede llegar a ser Dios o Buda, pero cuando se practica sin meta ni espíritu de provecho, *zazen* mismo se vuelve Dios o Buda” (Deshimaru 1988:31)]
- ²⁷ En palabras de un maestro zen “los europeos diferencian siempre el espíritu del cuerpo. Sin embargo, ambos son como el derecho y el envés de una misma hoja de papel. No se puede comprar el derecho sin el envés. Cuerpo y espíritu son así” (Deshimaru 1992:118).
- ²⁸ Por ejemplo, veamos como el maestro Taisen Deshimaru transmite, en su estilo informal, la disciplina por la cual se produce en el zen el *habitus* religioso del que habla Weber: “Por una larga exhalación, luego la inspiración automática, podemos hacer desaparecer las ansiedades y cambiar los pensamientos. Entonces la sabiduría se desarrolla (...) Cuando nuestro espíritu está en paz no tenemos más sufrimientos, no hay más ansiedad ni cólera, no más celos ni miedos. Para apaciguar el espíritu el *zazen* es el mejor método, el mejor entre los mejores (...) En el budismo y sobre todo en el zen, controlamos el espíritu a través del cuerpo. Si queremos controlar el espíritu con el espíritu se vuelve complicado, querer controlar el espíritu con la voluntad es como apagar fuego con fuego. No hacemos más que aumentarlo y eso es peligroso. Mediante la respiración es muy cómodo (...) nosotros podemos vivir alegremente nuestra vida y gozar de esta alegría sin la participación del pensamiento (...) Controlar nuestra vida: *zazen* es el método para controlarla. En la civilización moderna es difícil. *Zazen* es la mejor vía. Es mejor que mirar la TV (...) la mayor parte de las personas, al volver del trabajo se ponen a jugar a las cartas, toman un café en un bar, van al cine o consumen drogas (...) ¿pero es la verdadera vida? Esos son placeres vanos, alegrías vacías. El remordimiento y el cansancio aparecen (...) antes de *zazen* estamos llenos de pasión; después de *zazen* es muy diferente, nos sentimos muy bien (...) delante de mi escritorio me concentro constantemente en la respiración. La postura de *zazen* es la mejor. A menudo estoy en la postura delante de mi escritorio, pero a veces me conformo en concentrarme en la expiración. Si estoy disgustado o cansado, me concentro en la expiración. Tal es mi vida. Muy simple. Me es cómodo controlar mi vida. Yo no me alimento de platos deliciosos. Si yo los pidiera, Tamaki o Denis [sus discípulos] me traerían platos suculentos del ‘Daruma’ [el restaurante que Deshimaru poseía en París]. Pero no los pido. En tanto que puedo me alimento con yogurt y compota de manzanas. El maní también es muy bueno (...) Para

controlar vuestra vida, pues claro, la alimentación es importante, pero no lo primordial. Algunos necesitan un bife. Cuando yo los invito, es lo que eligen del menú, y el más caro. Pero el mejor método es concentrarse en la expiración. Comer cuesta muy caro. La limpieza del cuerpo también es importante. Lavarse el cuerpo es fundamental. Algunos están sin bañarse una o dos semanas y despiden un olor muy fuerte (...) así, si estamos concentrados sobre el espíritu, no podremos distraernos con los placeres vanos, vacíos, o casi. Si nos concentramos sobre el espíritu, incluso las conversaciones vulgares, tomando una copa, tienen un resultado precioso, de un gran beneficio". Su discípulo, Stephane Thibaut explica: "Evidentemente, la práctica de esta postura provoca, durante su evolución, una lenta y progresiva modificación de nuestra vida cotidiana. Dicha modificación se origina en un despertar profundo a la vida a través de nuestra práctica. El zazen no es ni muy fácil ni muy difícil, pero requiere de un poco de esfuerzo y mucha perseverancia".

²⁹ Taisen Deshimaru frecuentemente remarcaba que la transformación mediada por el zazen opera "inconscientemente, naturalmente y automáticamente", y su sucesor y actual maestro, Stephane Thibaut, a menudo señala lo mismo durante la meditación –, podemos argumentar entonces, que el carácter pre-consciente o pre-reflexivo del cambio producido por el zen, observado en el campo, compatibiliza más con la perspectiva de Bourdieu sobre el habitus – quien, señala que éste "trasciende las intenciones subjetivas y los proyectos conscientes, individuales y colectivos" (2007:94) y se caracteriza por una "espontaneidad sin conciencia ni voluntad" (ibíd.: 92) – que con la caracterización que del mismo realiza Max Weber – quien, como vimos, enfatiza la posesión consciente del habitus religioso.

³⁰ Incluso, en los casos más extremos, la práctica solitaria se considera como algo poco auténtico.

³¹ Conjunto de discípulos que siguen a un maestro. El Buda y el dharma son los otros dos tesoros del budismo.

³² Y aquí sigo de cerca las reflexiones de Jackson (1998), especialmente cuando resalta que la intersubjetividad es un campo de fuerza cargado con energía y necesidades en el cual es de fundamental relevancia la co-presencia, el "hacer juntos" y coexistir, por sobre el desapego y la comunicación entendida como mero intercambio de información.

³³ Cfr. "en un dojo, la proximidad de los compañeros de postura satisface al instinto de grupo, y al mismo tiempo, se está completamente solo, nadie turba esa soledad" (Deshimaru 1988:153).

³⁴ Fenómeno notable de comunidad de sentimientos, emociones y cuerpos se produce cuando en el silencio de la meditación – con ciento veinte personas sentadas quietamente durante más de una hora en un recinto cuadrado de nueve metros de lado – alguien empieza a toser y es contestado por un coro de toses o aclaraciones de garganta que brotan al instante, constituyendo un caso de mimesis preverbal, no-reflexiva e intercorporal que parece ser tanto una forma de aliviar la tensión como una manera de comunicarse solidaridad. Sin embargo, romper el silencio sagrado y la estricta inmovilidad tiene sus peligros: puede interrumpir en el acto el flujo de la enseñanza del maestro zen durante la meditación (kusen), pues pareciera ser que éste es influido por la atmósfera del dojo para elicitarse su discurso.

³⁵ También, desempeñar defectuosamente un ritual (e.g. al tocar la campana para anunciar la comida o al cantar todos juntos los sutras luego del zazen), es percibido como falta de armonía colectiva por los propios practicantes. En el Campo de Verano de 2002, varios monjes antiguos comentaron que no era casual que mucha gente realice mal estas performances, y que esto estaba vinculado a cómo se encontraba el grupo en esa época según ellos: dividido y sin compromiso –había asistido menos gente de la esperada al encuentro anual. Además, por homología, relacionaron estos hechos con la crisis económica y social que vivía la Argentina.

³⁶ Y aquí tengo en mente, nuevamente, las reflexiones de Jackson (1998:54) cuando sostiene que en el ámbito de la intersubjetividad se establece un balance – no exento de tensiones – entre la lucha por "ser para un mismo" y "ser para el otro", entre el ser y el no-ser, entre opciones y condicionamientos, entre acción y no acción. Una de las fuerzas directrices de la intersubjetividad es la capacidad de mantener control, de ejercer poder sobre este balance entre nuestro mundo y nuestras necesidades y las correspondientes al mundo del no-ser. Este ejercicio de elección y lucha por el control pueden ser vistos en términos de "juego", el cual presenta tanto reglas que restringen las elecciones, como estrategias que requieren de

la creatividad del jugador.

- ³⁷ De forma similar, en su estudio del zen en Norteamérica, David Preston (1988:110) encuentra que “o contexto zen tende a evitar todas as práticas no zendo que encorajam a auto-consciência, independentemente do fato de tais práticas serem positivas ou negativas em seu conteúdo. Portanto, qualquer confrontação, crítica ou aprovação é geralmente evitada. Esta abordagem elimina a fonte de problemas não solucionados e uma preocupação com o self que tende a permanecer com a pessoa como uma fonte de ansiedade”.
- ³⁸ Como diría Jackson (1998:60), “una acción coordinada colectivamente sin la dirección de un coordinador”.
- ³⁹ Del mismo modo, se les indica a los novicios que no deben estudiar los cantos rituales de memoria, leyéndolos, sino que los mismos se deben aprender por medio de la práctica y la repetición – y por un proceso de memoria corporal – durante los encuentros. Varias veces escuché decir a mis interlocutores que les resultaba difícil acordarse conscientemente y fuera de contexto el canto, pero que, durante la performance comunitaria, éste surgía naturalmente como si el cuerpo, a un nivel pre-consciente, lo recordase.
- ⁴⁰ Almohadón circular relleno con algodón, el cual se utiliza para la práctica del zazen.
- ⁴¹ Significa “diez ojos” y es el que observa a los demás durante la meditación.
- ⁴² La posición del loto completo, donde se coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho (y viceversa) es una postura que generalmente, para los principiantes, es muy difícil, sino imposible de realizar.
- ⁴³ También, el maestro puede disciplinar el grupo con órdenes verbales cuando considera que se está desviando de los patrones establecidos. En ocasión de una sesión de ejercicios corporales que una profesora de gimnasia estaba dictando en un retiro organizado por Seizan Feijoo, éste maestro reprendió con voz fuerte: “¡hagan lo que se les indica, si quieren hacer otra cosa háganla en otro lado, no aquí..... tienen tanta resistencia!”.
- ⁴⁴ A excepción de la Asociación Zen de América Latina, en donde los períodos de práctica con co-residencia duran hasta un mes (Campo de Verano) y está permitido hablar. Aquí hay un margen de expresión personal y de toma de decisión y la vida en común es más compleja –es el grupo con más participantes (llegando a albergar los últimos dos Campos de Verano más de ciento veinte personas juntas) y existen deberes y responsabilidades repartidos entre los miembros – lo cual configura un modelo mixto, en el que se articulan ámbitos y patrones de acción, profanos y sagrados.
- ⁴⁵ Cfr. la noción de “nivel preobjetivo de la percepción” de la que habla Merleau- Ponty (1993).
- ⁴⁶ En la misma línea, Preston (1988:60) concluye: “contrariando algunas noções sobre a aderência a novos grupos religiosos, aprender a ser praticante do zen não é apoderar-se de um novo conjunto de crenças e não é memorizar uma filosofia”.
- ⁴⁷ El zen promueve “uma modalidade de estar-no-mundo forjada no corpo, a qual possui fundamentos fisis-psicológicos (tranquilização da mente, redução do stress físico) que permitem alcançar experiências que talvez uma pessoa muito ocupada, muito confusa, ou muito ligada à cultura (culture-bound) não teria considerado antes” (Preston 1988:59).
- ⁴⁸ Muchos maestros zen diferencian dos formas distintas de experimentar el cuerpo; por un lado, la forma condicionada y habitual, caracterizada por la tensión y la contracción en la zona de la espalda, el cuello y los hombros; y por el otro, la forma liberada, relajada y activa, en la cual la energía psicofísica fluye libremente. Por ejemplo, la distinción de Karlfried Durckheim (1981:134) entre el “cuerpo que se es” y el “cuerpo que se tiene”, que implica dos maneras de sentir el cuerpo: la primera, del llamado “hombre iniciático” y la segunda del “hombre preiniciático”; “a diferencia del cuerpo que se tiene, no es posible imaginar el cuerpo que se es separado del hombre. Por el contrario, el cuerpo es el hombre según el modo en que como forma viva está en el mundo. Cuando sólo se trata del cuerpo que se tiene, una crispación o un calambre se considerarán y tratarán físicamente como una contracción muscular. En cambio, en el cuerpo que se es, esa rigidez revela cierta disposición del sujeto, una actitud de desconfianza o de miedo, de resistencia o de rebeldía (...) el cuerpo es la forma en que el hombre vive y se manifiesta físicamente en el mundo”; y también con la distinción de Packer entre el cuerpo condicionado o cuerpo

viejo, y el cuerpo no condicionado o cuerpo nuevo. Según esta maestra zen, en el cuerpo condicionado los pensamientos y preocupaciones crean tensiones, y también las tensiones generan pensamientos, en un círculo vicioso. Pero si el practicante se mantiene “completamente con lo que está siendo observado, en ese preciso momento las tensiones habituales se tornan transparentes y se relajan (...) entrar en silencio, sentarse en calma, permitir que lo que está sucediendo adentro y afuera se revele libremente, de manera meditativa, produce un pasaje natural de la energía de la cabeza, cuello y hombros, hacia el fundamento del cuerpo: le da vida al organismo entero (...) Podemos decir que el cuerpo nuevo no es un cuerpo separado, no-cuerpo (...) el cuerpo atento no siente que las cosas estén fuera de él. Nada está separado” (Packer 2004:200-202). Similar enfoque enseña la maestra zen norteamericana Charlotte Joko Beck (1993), el psiquiatra francés Hubert Benoit (2001) – con extraordinaria lucidez y precisión fenomenológica –, y por supuesto, de manera más o menos explícita, y en sus propios términos, los maestros zen que hemos conocido en nuestro trabajo de campo. Por ejemplo, Stéphane Thibaut dice: “en nuestro cuerpo existen las huellas de nuestro karma personal en forma de tensiones, crispaciones, mal funcionamiento de ciertos órganos. En el cuerpo liberado todo circula libremente. Una gran parte del zazen consiste en esta confrontación entre el buda que está en nosotros y el karma que está en nosotros” (Thibaut 1996:88).

⁴⁹ Demos un par de ejemplos. En cierta ocasión, el maestro zen Seizan Feijoo mencionó que su propio maestro le había dicho que cuando dejara de sufrir por él mismo, sufriría por los demás. Luego explicitó que él ya no sufre por sus problemas, pero siente corporal y emocionalmente el dolor de los demás, y que llevando ese dolor a la zona abdominal (hara) y respirándolo, lo puede sobrellevar. En otro momento explicaba la práctica del *kyosaku*, cómo se le pega al que está muy tenso o al que está muy dormido durante la meditación, y dijo que, como a algunas personas no se les puede pegar con el *kyosaku* puesto que no lo resisten, se le pega a la persona que está sentada a su lado (que aunque sea recibido por esta última, se propone afectar a la primera persona). Vemos aquí desplegarse modalidades somáticas de atención – ya sea del maestro que siente en su cuerpo el sufrimiento de los demás, o que percibe quién necesita el *kyosaku*, o bien del practicante que siente el golpe del *kyosaku* aplicado al practicante que está a su lado –, que implican prestar atención a los sufrimientos físicos o emocionales de los cuerpos que constituyen el entorno intersubjetivo del meditador zen.

⁵⁰ Cfr. Durkheim (1968:15) “los ritos son maneras de actuar que no surgen más que en el seno de grupos reunidos y que están destinadas a suscitar, a mantener o a rehacer ciertos estados mentales de esos grupos” y más adelante “los ritos son, ante todo, los medios por los cuales el grupo social se reafirma periódicamente” (ibíd.: 394).

Recibido em outubro de 2008

Aprovado em abril de 2009

Catón Eduardo Carini (catoncarini@yahoo.com.ar)

Licenciado em Antropología da Universidad Nacional de La Plata (UNLP); bolsista do Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET); docente da Faculdade de Psicologia da UNLP; mestre em Antropología Social da Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO); doutorando da Facultad de Ciencias Naturales y Museo da UNLP.

Resumen:

Neste artigo, analisamos o aspecto fenomenológico do ritual zen na Argentina, especificamente nas práticas e representações relacionadas ao corpo, ao sofrimento e à intersubjetividade. Em primeiro lugar, enfocamos o modo como os praticantes da meditação experimentam e significam a dor e o sofrimento. Em seguida, analisamos o propiciamento de um habitus psicofísico social e construído culturalmente por meio da participação nos centros budistas daquele país, em que as modalidades somáticas da atenção representam um papel de grande importância. Concluindo, questionamos o âmbito da intersubjetividade e da intercorporalidade das comunidades zen, uma vez que é no marco da interrelação em determinado contexto pautado ritualmente que se produz o habitus religioso mencionado anteriormente.

Palavras-chave: budismo zen, corpo, ritual, intersubjetividade, sofrimento, habitus.

Abstract:

The article examines the phenomenological aspect of Zen ritual in Argentina— more specifically, the practices and representations related to the body, suffering and intersubjectivity. In the first place it focuses on the different ways in which Zen meditation practitioners experience and give meaning to their pain and suffering. Secondly, it analyses how participation in Argentinean Buddhist centers promote a socially and culturally constructed psychophysical habitus, in which somatic modes of attention play an important part. The third part investigates the area of intersubjectivity and intercorporality of Zen communities, in a ritually structured context; this is the borderland of the interrelation with others and where the before mentioned religious habitus is produced.

Keywords: Zen Buddhism, body, ritual, intersubjectivity, suffering, habitus