

SOBRE LA MEDITACIÓN: RELATO DE UNA EXPERIENCIA

Diego Ruiz-Castizo Calero

Salamanca, 1954. Licenciado en Filología Hispánica por la Universidad de Deusto (Bilbao). Miembro del Departamento de Lengua en el IES Rodrigo Caro, ha ejercido la docencia en centros públicos y privados, entre ellos la Escuela de Periodismo del Centro Español de Nuevas Profesiones de Sevilla. Cultiva ocasionalmente el género del relato corto. En el nº 1 de esta colección se incluye su relato El mundo de Daniel.

El siguiente relato recoge una experiencia personal durante un fin de semana en un Centro de meditación Zen. ¿Qué fue lo que me condujo a esta experiencia? Pues sencillamente una necesidad también personal. Quizás pueda explicar algo el hecho de que dos veces a la semana asisto, desde hace dos años, a unas clases de yoga con un grupo reducido de personas; nunca más de diez. Dichas clases, durante las cuales realizamos ejercicios muy variados, terminan invariablemente con una práctica de meditación de aproximadamente diez minutos. Fue así como conocí esta técnica de pensamiento que no sería exagerado calificarla de milenaria. Diversas corrientes espirituales, entre las que se encuentran por supuesto las grandes religiones, han utilizado -y siguen utilizando- la meditación como vía de conocimiento. El caso es que cuando se acercaba el final de curso, sobre el mes de mayo de 2008, le pregunté a mi profesora de yoga -que tiene el españolísimo nombre de Pepa- si conocía algún lugar en donde pudiera experimentar la meditación más en profundidad. Inmediatamente me habló de un centro budista zen situado en Yegen, un pueblo de la Alpujarra granadina -el mismo en el que residiera durante algunos años de su juventud el escritor inglés Gerald Brenan-, donde se organizan convivencias de fin de semana y retiros de varios días. Jikô An -que así se llama el centro- cuenta con tres pequeñas casas, no muy alejadas una de otra, que pueden alojar a un máximo de veinte personas. Su situación, a seis kilómetros a las afueras del pueblo en plena ladera alpujarreña, y su reducida dimensión lo convierten en el lugar ideal para este tipo de experiencia. Con estas líneas justifico el diario que escribí después de mi estancia -los días 27, 28 y 29 de junio de 2008-, y que figura más abajo. Me he permitido añadir antes unas notas que he titulado *Sobre la meditación*, notas tomadas de un libro de un maestro zen -que espero que el autor no reconozca, por aquello de los derechos editoriales-, y que he creído que podrían servir de preámbulo.

Sobre la meditación

La meditación zen -en japonés *zazen*- es, dentro de la tradición budista, una técnica espiritual que nos permite acceder al conocimiento de nuestra propia mente. La práctica de *zazen* es muy simple: se trata de sentarse para sentirse. Sentirse significa permanecer íntimamente con uno mismo; es así de simple. Sin embargo, su simplicidad va acompañada de una gran profundidad. Durante la meditación nos enfrentamos continuamente con nuestras propias emociones, con nuestros propios contenidos mentales. Tomamos contacto con nuestra mente y con nuestro cuerpo; surge entonces un estado de consciencia desde lo más profundo de nosotros, podemos vernos con los ojos lúcidos de nuestra propia conciencia. De esta forma se

descubre una nueva manera de mirar, obtenemos una esclarecedora imagen mental de nosotros mismos. Este despertar espiritual ha sido comparado por un monje budista con el hallazgo de una piedra preciosa que un mendigo descubre revolviendo la basura. Podría ocurrir que el mendigo —es decir, cualquiera de nosotros—, buscando en la basura un trozo de pan, encontrara una piedra preciosa y al verla exclamara: “¡Bah! esto no se come.”; acto seguido la arroja para seguir buscando mendrugos de pan seco. Y es que a veces sólo vemos la superficie de este océano que es la vida. La práctica de la meditación nos permite distanciarnos de los aspectos más superficiales de nuestro ser para observarnos con una mirada más profunda; tomamos así conciencia de qué es lo realmente importante en nuestra vida. La verdadera realidad sólo puede ser percibida con los ojos de la conciencia. El verdadero conocimiento, más que una actividad sensorial, es una experiencia de intimidad entre el sujeto conocedor y el objeto conocido.

El principio clave de la práctica de la meditación zen es permanecer en todo momento atento, consciente de los contenidos mentales, emocionales y sensoriales que, instante tras instante, atraviesan el campo de la conciencia. Ver claramente estos contenidos significa objetivarlos, es decir, observarlos con ecuanimidad, con desapego. Cuando la mente se aquieta, el universo entero es parecido a las aguas limpias y sosegadas de un lago. Entonces podemos ver las cosas tal y como son. Este es el trabajo básico de la práctica de la meditación.

Mediante la meditación uno se reconoce a sí mismo; conocemos íntimamente los propios pensamientos, los propios sentimientos, las emociones y las sensaciones más sutiles que aparecen en el campo de la conciencia. Para poder reconocerse es importante aceptar lo que uno siente, lo que uno piensa, lo que uno es. Tendemos a tomar conciencia sólo de lo que aceptamos de nosotros mismos. Lo que no aceptamos tratamos de ignorarlo consciente o inconscientemente. Cuando uno está atrapado en esa dinámica, el conocimiento que se tiene de sí mismo es limitado y parcial. Meditar no es más que reconocer y aceptar lo que uno es. De esta forma podemos comprender que lo que cada uno percibe es el mundo que proyecta su propia mente, y que podemos cambiar la percepción del mundo cambiando nuestra mente. Nos convertimos entonces en co-creadores del mundo. Y quien toma conciencia de esta posibilidad sabe muy bien hasta qué punto podemos modificar nuestro entorno, y por supuesto, nuestra conducta.

Conociendo el Zen

Viernes 27 de Junio

Salgo para Yegen a las cuatro de la tarde aproximadamente, después de haber comido y reposado un poco. Hace mucho calor, y a pesar de conducir con el aire acondicionado, decido parar en el área de descanso de Estepa para recuperarme un poco del sopor. A las siete llego a La Calahorra, en el granadino Marquesado del Zenete, e inicio la subida del Puerto de la Ragua. Según voy subiendo, el paisaje, iluminado por el sol de media tarde, se hace cada vez más impresionante. La carretera es tan estrecha en algunos tramos que se hace necesario reducir extremadamente la velocidad cuando te cruzas con algún coche. A las ocho y media llamo desde Ugíjar a Mari Ángeles, la compañera de Francis en Jikô An, para anunciarle mi llegada inmediata. Me da las últimas indicaciones para llegar sin pérdida, y nos despedimos para vernos en breve. Una vez que se llega a Yegen hay que seguir un kilómetro y medio más en dirección a Mecina Bombarón para tomar una pista señalizada con un

cartel de la Junta de Andalucía, que conduce, tras seis kilómetros de curvas y numerosos baches, al Centro de meditación Zen.

Cuando llego -son ya las nueve y media de la noche-, algunos participantes se encuentran en el porche de la casa principal poniendo la mesa para cenar; en Jikô An se comparten todas las tareas domésticas. Les saludo y pregunto por Mari Ángeles; me indican que se encuentra en la cocina. Entro y me presento. Mari Ángeles tiene una mirada diáfana, y habla directamente, sin rodeos, sin titubeos. Cuando veo a Francis lo reconozco al instante; nadie tiene que decirme quién es; su presencia es plena, acogedora. Lo saludo un instante, y nos sentamos para cenar. Formamos un grupo heterogéneo de diecisiete personas, incluyendo a Mari Ángeles y Francis, nuestros anfitriones. Nos presentamos: Juan Carlos, de Sevilla; su compañera Beatriz, gallega; Rosario, una mujer mayor que vive en Fondón; un matrimonio israelí de mediana edad, Ziza y Yahir, que viven en una casa de campo en Baza; Raquel, una muchacha de un pueblo de la zona, que nos abandonaría al día siguiente; Lola y Leo, de Órjiva; Mercedes, Natalia, Victoria y Ana, de Roquetas de Mar, aunque las tres últimas son rusas de origen; Teresa y Fernando, de Granada y Tarragona respectivamente; y yo, de Mairena del Aljarafe. La conversación es algo tensa al principio, con frecuentes silencios en los que nadie se atreve a tomar la iniciativa; tampoco Francis y Mari Ángeles, que actúan -creo- como observadores. Poco a poco la conversación se anima, y ya finalizando la cena, Francis toma formalmente la palabra para darnos las orientaciones necesarias para los dos días siguientes. Después de informarnos sobre cuestiones prácticas como el uso del agua, la ubicación de dormitorios y aseos, la organización de la cocina, etcétera, nos expone el plan de trabajo: él mismo se encargará de despertarnos a las siete menos veinte de la mañana con el toque suave de una campanita; dispondremos de veinte minutos para asearnos, y a las siete en punto comenzaremos haciendo ejercicios de Chi Kun en la era, un espacio contiguo a la casa en la que se encuentran los dormitorios y el Zendó o sala de meditación. Después de explicarnos el resto del plan, nos quedamos un rato charlando, y poco a poco nos vamos dirigiendo a la casa donde se encuentran los dormitorios para instalarnos definitivamente. No tardamos mucho tiempo en acostarnos, ya que la mayoría estamos cansados, y a la mañana siguiente hay que madrugar.

Sábado 28 de Junio

Dormí superficialmente, pues extrañaba la cama y la expectación me producía una leve ansiedad. Ya de madrugada, y en un estado de duermevela, oí el sonido suave de una campanita que nos invitaba amablemente a levantarnos. Me dirigí rápidamente a los aseos para darme una ducha que me ayudara a despertar. Cuando llegué a la era, Francis estaba ya dirigiendo los primeros ejercicios de Chi Kun. Teníamos ante nosotros el espectáculo majestuoso que forma la ladera alpujarreña en su ligero descenso desde las cumbres de Sierra Nevada; el aire era limpio y fresco. Después de media hora de ejercicio, nos dispusimos a realizar un paseo meditativo. Se trataba de andar lentamente, en silencio, tomando plena conciencia de cada paso que dábamos y de nuestra respiración. Francis nos fue indicando el camino, y tras una pequeña parada en la que pudimos disfrutar del paisaje, regresamos al punto de partida. Francis, que encabezaba el grupo, se introdujo directamente en el Zendó, con lo que los demás lo hicimos tras él. El Zendó, o sala de meditación, es una espaciosa habitación cuadrada de paredes blancas, con el suelo acolchado por grandes planchas de goma recubiertas por alfombras blancas de algodón o jarapas,

muy típicas en toda La Alpujarra. En una esquina hay una mesita baja con algunas imágenes budistas donde se quema el incienso que contribuye a crear una atmósfera espiritual; en la pared a la izquierda de la mesita hay una ventana que permite la entrada generosa de la luz, y desde la que se divisa un amplio panorama del terreno sinuoso alpujarreño. En la misma pared, a la derecha de la ventana, sobre la pequeña mesa hay colgado un cartel con dos ideogramas japoneses: Jikô An, luz –en el sentido de “conocimiento”- y amor, según nos explicó Francis, nuestro shingan o maestro. Una vez que nos sentamos sobre unos cojines negros o zafus, el maestro comenzó a explicarnos la técnica básica para la meditación: postura para sentarse, posición de la columna, cabeza y manos, respiración y dirección de la mirada. La respiración consciente permite detenerse y mirar profundamente en nuestro interior; de esta manera podemos percibir mejor la realidad, comprender su verdadera naturaleza. Meditar es sentarse sin esperar nada, sin expectativas, atento sólo al momento presente, al aquí y ahora. El cuerpo debe estar totalmente relajado; la respiración consciente permitirá unir el cuerpo con la mente, nos traerá la calma y la claridad; la cara debe esbozar una ligera sonrisa. De esta forma iniciamos nuestra primera sesión de meditación, que duró unos treinta minutos, con una pausa en medio en la que nos levantamos para saludarnos con una inclinación de cabeza, y caminar muy lentamente –una respiración, un paso- en una silenciosa procesión circular de apenas dos o tres minutos, tras los cuales volvíamos a sentarnos para proseguir la meditación.

A las nueve de la mañana hicimos un alto para ir a desayunar. Mari Ángeles había preparado una excelente mesa con infusiones, malta, pan, aceite y mermeladas; hay que recordar además que estamos aún en ayunas, con lo que nos sentamos con un apetito respetable. Después del desayuno, dispusimos aún de una hora de descanso hasta las once antes de regresar al Zendó para proseguir con la segunda sesión de meditación. Cuando nos reincorporamos, Francis nos propuso algunos ejercicios sencillos de Chi Kun, antes de enseñarnos una forma de masaje de la zona del vientre, zona que alberga el “hara” y que posee una importancia primordial dentro del budismo zen. Después pasamos a la meditación, que finalizó a las dos menos cuarto, quince minutos antes de la hora en que estaba prevista la comida. La misma sensación de apetito que tenía antes de desayunar se me volvió a repetir antes del almuerzo, que por cierto, fue delicioso: gazpacho de lechuga y perejil espesado con levadura de cerveza, pasta con verduras y un postre de aguacate dulce. La dieta en Jikô An es ovolacto-vegetariana, y derrocha –y no exagero- grandes dosis de imaginación. El ambiente entre los comensales era cada vez más distendido, y la comunicación se iba haciendo más fluida y espontánea. Después de una agradable sobremesa, que se prolongó hasta las cuatro de la tarde, pudimos disfrutar de una hora y media de siesta, con lo que salvábamos las horas de más calor. A las cinco y media entrábamos de nuevo en el Zendó, y sin mediar palabra, iniciábamos la tercera sesión de meditación. Es difícil expresar las sensaciones que me envolvían en ese momento; aún arrastraba una ligera somnolencia tras la siesta, y experimentaba cierto sentimiento de soledad mirando un punto fijo en la pared que se hacía omnipresente ante mí. No obstante, persistí en la tarea, y me dispuse a actuar como atento espectador de los pensamientos que de manera irremediable iban a discurrir en mi mente. Recordaba además una pauta que había oído repetidamente a Pepa, mi maestra de yoga: los pensamientos pasan como nubes; no hay que impedir su llegada, no hay que enredarse en ellos intentando retenerlos; sencillamente, hay que dejarlos pasar. Pensaba entonces en personas muy próximas de mi familia, en amigos,

compañeros de trabajo, compañeros del curso a los que acababa de conocer, situaciones vividas tiempo atrás, otras más recientes; especulaba también con vivencias que se proyectaban hacia el futuro; y procuraba no perder la conciencia de saber que yo estaba allí, atento, testigo de todo aquel flujo de pensamiento. Y volvía a concentrar mi mirada en un punto de la pared, una mancha, alguna protuberancia, que yo había escogido previamente al inicio de la meditación. De alguna manera la experiencia de la meditación me recuerda al proceso de escritura: uno se sienta ante un folio en blanco -o ante la pantalla del ordenador en los tiempos que corren-, y comenzamos a redactar una frase que nos llevará, por una relación inesperada de asociación, a la redacción de otra, para mediante un concatenación de frases que funcionan como eslabones de una cadena, obtener un texto – o tejido, recordando la etimología latina “textum”, es decir, “tejer”- que nos sorprende a nosotros mismos. De la misma forma, cuando nos sentamos a meditar, nunca sabemos de qué manera nos va a sorprender la corriente inexorable del pensamiento. Al finalizar esta tercera sesión nos esperaba una hora de trabajo o *samu* en la huerta antes de cenar. Todo el mundo tenía asignada una tarea: unos en la cocina, otros disponiendo la mesa, otros en la huerta cortando o arrancando la hierba que trataba de adueñarse del terreno.

La cena fue tan deliciosa como el almuerzo, seguida asimismo por una sobremesa en la que se hablaba un poco de todo, en una amable miscelánea; era agradable percibir cómo tanto a la comida como a la cena se le dedicaba un tiempo generoso, ajeno a las prisas, lo cual contribuía eficazmente a consolidar los lazos de confianza y afecto en el grupo. En un momento dado se habló de un tema que últimamente está en boga: las constelaciones familiares. Según nos explicó Mari Ángeles, las constelaciones familiares fueron un regalo que los zulúes de Sudáfrica hicieron a Bert Hellinger, un misionero católico de origen alemán que tras convivir dieciséis años con esta etnia aplicó lo que él posteriormente denominó Terapia Familiar Sistémica a Occidente. Los zulúes debieron explicarle a Hellinger cómo resolvían sus conflictos psicológicos y emocionales indagando en los roles que ocupaban los miembros familiares del individuo al que se sometía a lo que nosotros llamamos terapia. Hellinger, recurriendo a su sólida formación como psicólogo y pedagogo, y utilizando herramientas como la Programación Neurolingüística y la Terapia Gestalt, desarrolló un método destinado a resolver los problemas vivenciales que inevitablemente nos vamos encontrando a lo largo de la existencia. Francis iba corroborando todo lo que nos contaba Mari Ángeles, y nos expresaba su asombro al haber sido testigo del gran impacto que experimentaban las personas que participaban en estos cursos que se habían impartido en Jikô An, y que se iban a seguir impartiendo durante el verano. La sobrecena fue discuriendo en una afable tertulia en la que todo el mundo, ya fuera en grupos grandes o pequeños, participaba. En mi caso, recuerdo que acabé al final hablando con Ziza y Yahir, el matrimonio israelí, entre otras cosas -cómo no- del conflicto hebreo-palestino. Cuando ya en el dormitorio me eché en la cama, todo comenzaba a resultarme confortablemente familiar; dormí de un tirón.

Domingo 29 de junio

Me desperté a las seis y media, diez minutos antes de que Francis hiciera sonar la campanita. Me fui directamente a los aseos, para lo que hay que andar unos cincuenta o sesenta metros, ya que están en otro edificio, y me di una buena ducha; al volver me detuve en el edificio principal para dar los buenos días a nuestros anfitriones. Encontré a Mari Ángeles en la cocina, entablamos una pequeña

conversación, me entretuve viendo los libros que están en el distribuidor de la casa, y cuando le pregunté por Francis, me contestó que se encontraba con el resto del grupo en el Zendó; es decir, había sido muy diligente para levantarme, pero ahora resultaba que llegaba tarde. Cuando entré en la sala de meditación todo el mundo estaba sentado en su zafu iniciando la que ya era nuestra cuarta sesión. Concentrado ya en mi meditación, sosteniendo mi mirada en el punto elegido de la pared, tenía ahora la sensación de que el tiempo se hacía interminable; me era imposible calcular su transcurso, y cuando después de los quince minutos establecidos para la primera pausa, Francis hacía sonar la campanita, sentía que me liberaban de una gran obligación. A continuación, y después de saludarnos con una inclinación de cabeza, iniciábamos nuestra silenciosa y pausada procesión —una respiración, un paso—, para proseguir dos minutos después con el segundo tramo de la meditación. Y otra vez sentía que el tiempo discurría muy lentamente, que estábamos condenados a permanecer indefinidamente sobre aquel cojín negro. Había que vencer esta sensación de tedio, y poner a prueba nuestro autocontrol. Realmente se trataba de una exigente disciplina que, cuando se aceptaba, hacía aumentar nuestra autoestima; así al menos lo vivía yo. Cuando finalizó esta cuarta sesión, pasamos a unos suaves ejercicios de estiramiento y, tendidos en el suelo, repetimos el automasaje de la zona del vientre, tal como lo realizamos el día anterior.

Ya a las nueve llegó el reconfortante desayuno y una hora de descanso hasta las once. A esa hora continuamos con un paseo meditativo más rápido que el día anterior. La pauta que nos dio Francis fue: tres pasos expirando al mismo tiempo que pronunciábamos interiormente las sílabas “bo-dhi-sva”, y un paso más para inspirar, pronunciando ahora la sílaba “ha”; con lo que al coger el ritmo obteníamos la secuencia “bo-dhi-sva-ha, bo-dhi-sva-ha, bo-dhi-sva-ha...”, convirtiéndose la última sílaba en una hache aspirada, que aprovechábamos para tomar todo el aire que nos fuera posible. Todo este galimatías es muy fácil de entender con sólo practicarlo un par de veces. En medio del paseo, atravesábamos una zona umbría, por donde discurría una minúscula corriente de agua, que invitaba a quedarse allí de manera permanente; pero eso no era posible, ya que nos esperaba aún una quinta sesión de meditación que acabaríamos sobre la una del mediodía. En ese momento, todavía en el Zendó, Francis nos invitó a que preguntáramos cualquier cosa o hiciéramos algún comentario. Ante lo que se podía prever como un largo silencio, rompí el hielo preguntándole sobre la idea de la inmortalidad dentro del budismo zen. En una contestación que no voy a intentar reproducir, Francis me vino a decir que lo que me diría un viejo maestro zen sería que, ante esa impaciente curiosidad, podría coger un cuchillo e investigarlo yo mismo. Después de reír todos la broma, nos dijo que al menos él había experimentado la evidencia de que había algo después de la muerte, pero remarcaba la idea de que se trataba de una intuición personal. Después de mi pregunta vinieron otras, con lo que era fácil presuponer que la hora de comer no tardaría en llegar. En ese momento me levanté, me fui al dormitorio para recoger mis cosas y fui a despedirme de Mari Ángeles, quedando en vernos a finales del mes de julio. Fui también a despedirme de Francis y del resto del grupo, que salían en ese momento de la sala de meditación; cuando sorprendidos por mi marcha me preguntaron la razón de mi apresuramiento, tuve que contestarles que, antes de comprobar si existía realmente la inmortalidad, quería ver la final de la Eurocopa entre Alemania y España que se jugaba aquella misma tarde; nos reímos todos y no dejaron de mirarme con cierta indulgencia.