

"Tao de la Física" - Fritjof Capra. Información Importante

Traducción Mogens Gallardo El Budismo

El Budismo ha sido por muchos siglos la tradición espiritual dominante en la mayor parte de Asia, incluyendo los países de la Indochina, como también Sri Lanka, Nepal, Tíbet, China, Corea y Japón. A diferencia del Hinduismo, el Budismo se puede trazar hasta un único fundador, Siddharta Gautama, el llamado Buda "Histórico". Vivió en la India a mediados del 6to siglo a.C.

Si el sabor del Hinduismo es mitológico y ritualista, el del Budismo es definitivamente psicológico. El Buda no estaba interesado en satisfacer la curiosidad humana sobre el origen del mundo, la naturaleza de lo divino o preguntas similares. Estaba interesado exclusivamente con la situación humana, con los sufrimientos y frustraciones de los seres humanos. Su doctrina es, por ello, no una de metafísica sino una de psicoterapia. Hizo notar el origen de las frustraciones humanas y la forma de sobreponerse a ellas, tomando para ello los conceptos tradicionales hindúes de maya, karma, nirvana, etc., dándoles una interpretación psicológica renovada, dinámica y directamente relevante.

Después de la muerte de Buda, el Budismo se desarrolló en dos escuelas distintas: la Hinayana y la Mahayana, la primera más ortodoxa y la segunda más flexible, en la India fue absorbido por el hinduismo pasando Buda a ser una encarnación del multifacético dios Vishnu.

A medida que se extendió por Asia entró en contacto con una gran cantidad de culturas diferentes y mentalidades distintas que interpretaron la doctrina de Buda desde diferentes puntos de vista. Gracias a esto el Budismo se mantuvo vivo a través de los siglos y se desarrolló en filosofías altamente sofisticadas con profundos conocimientos psicológicos.

A pesar de su alto nivel intelectual filosófico, el Budismo Mahayana nunca se pierde en pensamientos abstractos especulativos. Como siempre en el misticismo oriental, el intelecto es visto sólo como una

forma de despejar la vía para la directa experiencia mística, que los budistas llaman "despertar". La esencia de esta experiencia es pasar más allá del mundo de distinciones intelectuales y opuestos, para alcanzar el mundo de acintya, lo impensable, donde la realidad aparece como una "entidad" no-dividida e indiferenciada.

Esta fue la experiencia de Sidarta Gautama una noche, luego de siete años de disciplina extenuante en los bosques. Sentado en profunda meditación bajo el celebrado Árbol Bodhi, el Árbol de la Iluminación, repentinamente obtuvo la clarificación final y definitiva de todas sus búsquedas y dudas, en el acto de "insuperable y completo despertar", lo que lo transformó en Buda, esto es, 'El Despertado'. Para el mundo oriental, la imagen de Buda en estado de meditación es tan significativa como la imagen de Cristo crucificado para el occidente.

Buda predicó su doctrina posteriormente expresada a la forma de Las Cuatro Nobles Verdades, una presentación compacta de la doctrina esencial, que mucho se parece a un diagnóstico médico, primero identifica la causa de la enfermedad de la humanidad, luego afirma que la enfermedad puede ser curada y finalmente prescribe el remedio. La **Primera** Noble Verdad cita las características más sobresalientes de la situación humana, dukkha, que es el sufrimiento o frustración. Esta frustración se origina de nuestra dificultad en encarar un hecho básico de la vida, que todo lo que nos rodea es inestable y transitorio. "Toda cosa surge y desaparece", dijo Buda, además la noción que el flujo y el cambio son rasgos básicos de la naturaleza, se encuentran entre los fundamentos del Budismo. El sufrimiento se origina cuando nos resistimos al flujo de la vida y tratamos de aferrarnos a las formas fijas, las cuales son todas maya, sean cosas, eventos, personas o ideas. Esta doctrina de impermanencia incluye además la noción de que no existe un ego, ningún "yo" que es el objeto persistente de nuestras variadas experiencias. El Budismo sostiene que la idea de un "yo" individual separado, es una ilusión, sólo otra forma de maya, un concepto intelectual que no tiene realidad. Aferrarse a este concepto lleva a la misma frustración que el agarrarse a cualquier otra categoría fija del pensamiento.

La **Segunda** Noble Verdad habla sobre la causa de todo el sufrimiento, trishna, que es el aferrarse, o agarrarse. Es el vano aferrarse a la vida, basado en un punto de vista errado, lo que se denomina avidya, o ignorancia. Debido a esta ignorancia dividimos el mundo que percibimos en cosas separadas e individuales y, por lo tanto, tratamos de confinar las formas fluidas de la realidad en categorías fijas creadas

por la mente. Mientras se mantenga este punto de vista experimentaremos frustración tras frustración. El tratar de aferrarse a cosas que vemos como firmes y persistentes pero que en realidad son transitorias y en constante cambio, nos vemos atrapados en un círculo vicioso donde cada acción genera más acciones y cada pregunta genera nuevas preguntas. Esto se conoce como samsara, la ronda de nacer-morir, y es movida por karma, la cadena infinita de causa y efecto.

La **Tercera** Noble Verdad cita que el sufrimiento y la frustración pueden ser paradas. Es posible trascender el círculo vicioso de samsara, liberarse de las ataduras de karma y lograr un estado de total liberación llamado nirvana. En este estado, las falsas nociones de un "yo" separado han desaparecido para siempre y la unidad de toda vida se hace una sensación constante. Nirvana es el equivalente de moksha en la filosofía hindú y, siendo un estado de conciencia más allá de todo concepto intelectual, desafía mayores descripciones. Llegar a nirvana es lograr el 'despertar' o el estado de Buda.

La **Cuarta** Noble Verdad es la prescripción de Buda para terminar con todo el sufrimiento, el Camino-Óctuple del auto-desarrollo que lleva al estado de 'despertado'. Los dos primeros ya mencionados corresponden a la correcta visión y al correcto conocimiento; esto es, con el claro entendimiento de la situación humana, ese es el punto necesario de partida. Las cuatro secciones siguientes tienen que ver con el actuar correcto. Ellas dan las reglas para la forma de vida de un budista, que es el camino medio entre los extremos opuestos. Las últimas dos secciones tienen que ver con la correcta conciencia y la correcta meditación y describen la directa experiencia mística de la realidad que es su objetivo final.

Buda no desarrolló su doctrina en un sistema filosófico consistente pero lo consideraba la forma para lograr la iluminación. Sus opiniones sobre el mundo estaban confinadas a enfatizar la transitoriedad de todas las cosas. Insistió sobre la libertad ante autoridades espirituales, incluyendo la suya, aduciendo que él sólo podía mostrar la vía hacia el estado de Buda, y que dependía de cada individuo encaminarse y avanzar hacia la meta por su propio esfuerzo. Las últimas palabras de Buda al morir son característicos de su visión del mundo y de su actitud como profesor. "La decadencia es inherente a todas las cosas compuestas", dijo antes de morir: "Avancen con laboriosidad".



La culminación del pensamiento budista se alcanza según muchos autores, en la llamada escuela Avatamsaka, que está basado en el sutra de igual nombre. Este sutra es considerado como el núcleo del Budismo Mahayana y es alabada por Suzuki con las palabras más entusiásticas:

Con respecto al Avatamsaka-sutra, es realmente la consumación del pensamiento Budista, el sentimiento Budista y la experiencia Budista. En mi parecer, ninguna literatura religiosa en el mundo podrá alcanzar la grandeza de conceptos, la profundidad de sentimientos y la gigantesca escala de composición que se logra en este sutra. Es la eterna fuente de vida de la cual ninguna mente religiosa volverá sedienta o sólo parcialmente satisfecha.

Este fue el sutra que estimuló las mentes chinas y japonesas más que cualquier otra cosa, cuando el Budismo Mahayana se extendió a través de Asia. El contraste entre los chinos y japoneses, por un lado, y los hindúes por el otro, es tan grande que se ha dicho que representan dos polos de la mente humana. Mientras los primeros son prácticos, pragmáticos y de mentalidad social los segundos son imaginativos, trascendentales y metafísicos. Cuando los filósofos chinos y japoneses comenzaron a traducir e interpretar el Avatamsaka, una de las mayores escrituras producidas por el genio religioso hindú, los dos polos se combinaron para formar una nueva unidad dinámica y el resultado fueron la filosofía Hua-yen en China y la filosofía Kegon en Japón, que constituye, según Suzuki, "el clímax del pensamiento Budista que se ha estado desarrollando en el Lejano Oriente por los últimos dos mil años".

El tema central de Avatamsaka es la unidad e interrelación de todas las cosas y eventos; una concepción que no sólo es la esencia de la visión oriental pero también es uno de los elementos básicos de la visión del mundo que está emergiendo de la física moderna.

El Hinduismo

"Tao de la Física" Fritjof Capra.
Traducción Mogens Gallardo

"Para entender cualquiera de las filosofías que serán descritas, es importante darse cuenta que son religiosas en esencia. El principal

objetivo de ellas es la directa experiencia mística de la realidad y ya que esta experiencia es religiosa por naturaleza, son inseparables de la religión. Más que para cualquiera de las otras tradiciones orientales, esto es verdad para el Hinduismo, donde la conexión entre filosofía y religión es particularmente fuerte.

El Hinduismo no puede ser llamado una filosofía, ni tampoco es una religión bien definida. Es, mejor dicho, un organismo socio religioso grande y complejo, que consiste de innumerables sectas, cultos y sistemas filosóficos e incluye variados rituales, ceremonias y disciplinas espirituales, como también la veneración de numerosos dioses y diosas.

El origen espiritual del Hinduismo se encuentra en las Vedas, colección de escrituras antiguas escritas por sabios anónimos, los llamados profetas Védicos. Hay cuatro Vedas, la más antigua de ellas es el Rig Veda. Escrito en Sanscrito antiguo, el idioma sagrado de India, las Vedas se han mantenido como la más alta autoridad religiosa para muchas de las secciones del Hinduismo.

Cada una de las Vedas consiste de varias partes que fueron compuestas en diferentes períodos, probablemente entre 1500 y 500 años a.C. La parte más reciente es la llamada Upanishad que contiene la esencia del mensaje espiritual del Hinduismo. Ha guiado e inspirado a los sabios hindúes por los últimos 25 siglos de acuerdo al consejo dado en sus versos:

Tomando como un arco el gran arma del Upanishad.
Debes de colocar sobre él una flecha afilada por la meditación.
Estirarlo con un pensamiento dirigido a la esencia de Aquello.
Y penetrar, amigo mío, aquel Imperecedero como el blanco.

La base de todo el Hinduismo, es la idea de que la plétora de cosas y eventos que nos rodean no son sino diferentes manifestaciones de la misma realidad última. Esta realidad, llamada Brahman, es el concepto cohesionador que le da su carácter de unidad al Hinduismo, a pesar de la veneración de variados dioses.

Brahman, la realidad cúspide, final, se entiende como el 'alma' o esencia interior de todas las cosas. Es infinita y más allá de cualquier concepto; no puede ser comprendida por el intelecto ni puede ser



adecuadamente descrita con palabras: "Brahman, sin comienzo, supremo: más allá de lo que es y más allá de lo que no es"- "Incomprensible es aquella Alma Suprema, ilimitada, no nacida, no puede racionalizarse, impensable". Aun así la gente quiere hablar sobre esta realidad y los sabios hindúes con su característico gusto al mito se han imaginado Brahman como divino y hablan sobre Aquello en un lenguaje mitológico. A los diversos aspectos de lo Divino se les ha dado distintos nombres de variados Dioses venerados por los hindúes, pero las escrituras dejan muy en claro que no son más que reflejos de una única realidad última:

Esto que la gente dice, ¡'Venera este Dios!, ¡Venera aquel Dios!' -Uno tras el otro-esto es realmente la creación de él [de Brahman]! Y él mismo es todos los Dioses.

La manifestación de Brahman en el alma humana se llama Atman, la idea que Atman y Brahman, el individuo y la realidad última, son uno, es la esencia del Upanishad.

Aquel que es la más fina esencia, todo este mundo lo tiene como su alma. Esta es la realidad. Este es Atman. Aquel eres tú.

Tema recurrente en la mitología hindú es la creación del mundo a través del auto-sacrificio de Dios-- 'sacrificio' en el sentido original de 'hacer sagrado'-- y así Dios se transforma en el mundo que, al final, nuevamente se transforma en Dios. Esta actividad creadora de lo Divino se llama lila, el juego de Dios, y el mundo se considera una etapa de la obra teatral divina. El mito de lila, como la mayoría de la mitología hindú, tiene un fuerte sabor mágico. Brahman es el gran mago que se transforma en el mundo y realiza este acto con su "poder creador mágico", que es el significado original de maya en el Rig Veda. La palabra maya, uno de los términos más importantes en la filosofía hindú, ha cambiado de significado a través de los siglos. Desde 'poder' o 'fuerza' del divino actor o mago, se transformó en el estado psicológico de cualquier persona bajo el hechizo de la obra teatral mágica. Mientras confundamos la infinidad de formas de la divina lila con la realidad, sin percibir la unidad de brahman dentro de todas estas formas, estamos bajo el hechizo de maya.

Por lo tanto, maya, no significa que el mundo es una ilusión, como equivocadamente se dice. La ilusión meramente se encuentra en nuestro punto de vista, si pensamos que las formas y estructuras, cosas y eventos, que nos rodean son realidades de la naturaleza, en

vez de darnos cuenta de que ellos son conceptos creados por nuestras mentes empeñadas en medir y categorizar. Maya es la ilusión de tomar estos conceptos por realidades, de confundir el mapa con el territorio.

En la visión hindú de la naturaleza, por lo tanto, todas las formas son relativas, fluidas, el siempre cambiante maya, conjurado por el gran mago de la divina obra teatral. El mundo de maya cambia continuamente pues el divino lila es una obra rítmica y dinámica. La fuerza dinámica de la obra es karma, otro concepto importante del pensamiento hindú. Karma significa "acción". Es un principio activo de la obra, la acción total del universo, donde todo está dinámicamente conectado con todo el resto. "Karma es la fuerza de la creación, de la cual todas las formas obtienen su vida".

El significado de karma, como el de maya, ha sido bajado desde su nivel cósmico original al nivel humano, donde ha adquirido un sentido psicológico. Mientras nuestra visión del mundo sea fragmentada, mientras estemos bajo el conjuro de maya y pensamos que estamos separados de nuestro ambiente y que podemos actuar independientemente, estamos atados por karma. Liberarse de las ataduras de karma significa darse cuenta de la unidad y armonía de toda la naturaleza, incluyendo al humano, y actuar de acuerdo a esto.

"Toda acción sucede en el tiempo por la interrelación de las fuerzas de la naturaleza, pero el hombre perdido en su engaño egoísta piensa que él mismo es el actor.

Pero el hombre que conoce la relación entre las fuerzas de la naturaleza y acciones, ve como algunas fuerzas de la naturaleza trabajan sobre otras fuerzas de la naturaleza, y por ello deja de ser su esclavo."

"BHAGAVAD GITA"

Liberarse del conjuro de maya, romper las ataduras de karma, significa darse cuenta de que todo fenómeno que percibimos con nuestros sentidos es parte de la misma realidad. Significa experimentar, completamente y personalmente, que todo, incluyéndose uno mismo, es Brahman. Esta experiencia es llamada moksha, o "liberación" en la filosofía hindú y es la esencia misma del hinduismo.



El hinduismo mantiene que existen innumerables maneras de liberarse. Nunca se esperaría que todos sus seguidores lograran acercarse a lo divino de la misma manera y por ello provee diferentes conceptos, rituales y ejercicios espirituales para diferentes modos de conciencia. El hecho que muchos de los conceptos o prácticas sean contradictorias no preocupa en lo más mínimo a los hindúes pues ellos ya saben que Brahman está más allá de conceptos e imágenes. Debido a esta posición se explica la gran tolerancia que es característica del hinduismo.

Entre las formas de lograr la liberación se encuentra el yoga, palabra que significa 'colocar un yugo', 'unir' y que se refiere a la unión del alma del individuo a Brahman. Para el hindú común, la forma más popular de acercarse a lo Divino es venerarlo en la forma de un Dios o Diosa personal. La fértil imaginación Hindú ha creado literalmente miles de deidades que aparecen en innumerables manifestaciones. Tres de los más venerados en India actualmente son Shiva, Vishnu y la Madre Divina.

La mente occidental se confunde fácilmente con el número fabuloso de dioses y diosas que pueblan la mitología hindú en sus variadas apariciones y encarnaciones. Para entender como los hindúes pueden desenvolverse entre esta multitud de deidades, debemos entender la actitud básica del hinduismo de que en la sustancia todas estas divinidades son idénticas. Son todas manifestaciones de la misma realidad divina, reflejan diferentes aspectos del infinito, omnipresente y - finalmente - incomprensible Brahman."

El Shintoismo

"Conozca el Karate" Bryn Willims
Traducción Mogens Gallardo

Si el Zen enfatizó las virtudes militares del estoicismo y el desdén por la vida, y proporcionó una técnica para el entrenamiento del instinto, el shinto recalcó la lealtad al soberano y el patriotismo. Como en el Zen, el shinto enfatiza la bondad esencial del alma y la infalibilidad de la conciencia. Los templos shinto en su interior también son muy sencillos: no hay unos objetos de adoración que un simple espejo colgante. Por lo tanto, el acto de adoración se convierte en un llamado

a "conocer a ti mismo". Es obvio que el Zen y el shinto son naturalmente compatibles en ciertos aspectos y en ocasiones ambos han estado relacionados institucionalmente, y quedado dentro del mismo departamento del gobierno. Podría decirse que en particular el shinto cumplió el papel de una Iglesia establecida.

El shinto comprende también un elemento de adoración a los antepasados, a la naturaleza y a la cabeza de la familia nacional, representado por el emperador, considerado la encarnación viviente del Japón. La tierra de Japón (Nippon o Yamato) era también el sitio de reposo de los dioses y los antepasados muertos; y como tal equivalía a una tierra sagrada para la cual ningún sacrificio era demasiado grande. Los escuadrones suicidas y los pilotos Kamikaze de la Segunda Guerra Mundial, aunque para Occidente tal vez parecieran un fenómeno maniático de individualismo, caen directamente dentro de las tradiciones de los Samuráis.

"Como bien sabía que este camino debería concluir con la muerte; fue el espíritu- de Yamato el que me apremió a continuar a desafiar lo que aconteciere". (Yoshida Shoin: en la víspera de su ejecución).

Con una religión estatal de tal naturaleza no es de sorprenderse que los Samuráis, o en los tiempos modernos el ejército japonés, constituyeran la fuerza de combate más formidable, y en particular para la defensa de su territorio amado.

"En el país de Yamato las montañas se agrupan; pero la mejor de todas las montañas es Kagu, caída del cielo. Escalé, me detuve y vi mis tierras. Sobre la extensa tierra bruma de humo flota. Sobre la extensa agua gaviotas flotan. Hermoso, mi país, mi Yamato, Isla del Dragón que vuela". (Emperador Jomei, "Climbing Mount Kagu"; 593 a 641 d.J.C.)

El secreto del éxito económico actual de Japón es indudablemente esa misma lealtad al grupo, ese orgullo y voluntad disciplinada.

El Taoísmo

"Tao de la Física" Fritjof Capra
Traducción Mogens Gallardo



Cuando el Budismo llegó a la China, aprox. el primer siglo d.C., se encontró con una cultura que tenía más de dos mil años de antigüedad. En esta antigua cultura, el pensamiento filosófico había llegado a su culminación en el periodo Chou (500-221a.C.), los años dorados de la filosofía china, y desde ese momento siempre se le tuvo en alta estima.

Desde el comienzo, esta filosofía tenía dos aspectos complementarios. Los chinos siendo gente práctica con una conciencia social altamente desarrollada, todas sus filosofías se relacionaban de una manera u otra con la vida en sociedad, con las relaciones humanas, los valores morales y el gobierno. Este es sólo uno de los aspectos del pensamiento chino. Complementario a éste, está el lado místico del carácter chino, que exigía que el objetivo más importante de la filosofía fuese trascender el mundo de la sociedad y la vida cotidiana y llegar así a un plano superior de conciencia. Este es el plano del sabio, el ideal chino del hombre iluminado que ha logrado una unión mística con el universo.

Los sabios chinos no se mantienen exclusivamente en este alto plano espiritual sino que igualmente se concierne de los hechos terrenales. Une en él, dos lados complementarios de la naturaleza humana --la sabiduría intuitiva y el conocimiento práctico, la contemplación y la acción social-- que los chinos han asociado con las imágenes del sabio y el rey. Seres humanos plenamente realizados, en las palabras de Chuang Tzu, "por su tranquilidad se hacen sabios y por sus movimientos reyes".

Durante el siglo 6° a.C., los dos lados de la filosofía china se desarrollaron en dos escuelas distintivas, el Confucianismo y el Taoísmo. El Confucianismo fue la filosofía de la organización social, del sentido común y del conocimiento práctico. Le entregó a la sociedad china un sistema de educación y con estrictas convenciones de etiqueta social. Uno de los propósitos principales fue formar una base ética para el sistema de familia tradicional china con su estructura compleja y sus rituales de veneración de antepasados. Taoísmo, por el otro lado, se concernía primariamente con la observación de la naturaleza y el descubrimiento de su Camino, o Tao. La felicidad humana, de acuerdo a los taoístas, se logra cuando los humanos siguen el orden natural, actuando espontáneamente y confiando en sus conocimientos intuitivos.

Las dos tendencias de pensamiento representan polos opuestos en la filosofía china, pero en China siempre fueron vistos como polos de una

y la misma naturaleza humana y por lo tanto complementarios. El Confucianismo se enfatizaba, generalmente, en la educación de niños que tenían que aprender las reglas y convenciones necesarias para vivir en sociedad, mientras que el Taoísmo usualmente era seguido por gente de mayor edad para así recobrar y desarrollar la espontaneidad original que habían sido destruidas por las convenciones sociales.

En los siglos once y doce, la Escuela Neo-Confuciana intentó una síntesis del Confucianismo, Budismo y Taoísmo, que culminó en la filosofía de Chu Hsi, uno de los más importantes sabios chinos.

El Confucianismo deriva su nombre de Kung Fu Tzu, o Confucio, un profesor de gran influencia con un gran número de estudiantes que vio como principal función transmitir las herencias culturales antiguas a sus discípulos. Al hacer esto pasó más allá de una simple transmisión de conocimientos pues interpretó las ideas tradicionales de acuerdo a sus propios conceptos morales. Sus enseñanzas fueron basadas en los llamados Seis Clásicos, libros antiguos sobre pensamientos filosóficos, rituales, poesía, música e historia, que representaba la herencia espiritual y cultural de los sabios santos del pasado de China. La tradición china ha asociado a Confucio con todos esos trabajos como autor, comentador o editor; pero de acuerdo a estudiosos modernos no fue ni autor, comentador ni siquiera editor de estos clásicos. Sus propias ideas se hicieron conocidas a través del Lun Yu, o Analépticas Confucianas, una colección de aforismos que fueron compilados por algunos de sus discípulos.

El originador del Taoísmo fue Lao Tzu, cuyo nombre literalmente significa "El Viejo Maestro" y que fue, de acuerdo a la tradición, un contemporáneo de más edad de Confucio. Sería el autor de un corto libro de aforismos considerada la principal escritura taoísta. En China se le llama simplemente Lao-tzu, Y en el occidente se le conoce como el Tao Te Ching. Notorio es el estilo paradójico y el poderoso y poético lenguaje de este libro que según Joseph Needham es 'sin excepción el más profundo y bello trabajo en la lengua china'. Otro libro es el Chuang-tzu, de mayor tamaño, al parecer escrito por varios autores distintos.

Los chinos, como los hindúes, creían que hay una realidad última que subyace y unifica las múltiples cosas y eventos que observamos: Hay tres términos--"completo", "abarcándolo-todo", "todo". Estos nombres son diferentes, pero la realidad buscada en ellos es lo mismo: refiriéndose al Objeto Único.



Llamaron esta realidad el Tao, que originalmente significó "la Vía". Es la vía, o proceso, del universo, el orden de la naturaleza. En tiempos posteriores, los Confucianos le dieron una interpretación distinta. Hablaron del Tao del hombre, o el Tao de la sociedad humana, y lo entendieron como la forma correcta de vida en un sentido moral.

En su sentido cósmico general, el Tao es la cúspide, la realidad última, indefinible y como tal es el equivalente del Brahman hindú y el Dharmakaya budista. Difiere de los conceptos hindúes por su calidad intrínsecamente dinámica, que en el punto de vista chino, es la esencia del universo. El Tao es el proceso cósmico en el que todas las cosas están involucradas; el mundo es visto como un flujo continuo además de cambio.

El Budismo Hindú, con su doctrina de impermanencia tuvo una visión bastante similar, pero tomó esta visión meramente como la premisa básica de la situación humana y pasó luego a elaborar sus consecuencias psicológicas. Los chinos, por el otro lado, no sólo creyeron que el flujo y el cambio eran características esenciales de la naturaleza, sino que también existen patrones constantes en aquellos cambios que pueden ser observados por los humanos. El sabio reconoce estos patrones y dirige sus acciones de acuerdo a ellas. De esta manera se hace uno con el Tao, viviendo en armonía con la naturaleza y triunfando en todo lo que intente. En las palabras de Huai Nan Tzu, un filósofo del 2do siglo a.C.:

Aquel que se adapta al curso del Tao, siguiendo el proceso natural del Cielo y la Tierra, encuentra que es fácil manejar todo el mundo.

¿Cuáles son entonces los patrones de la vía cósmica que el humano debe reconocer? La principal característica del Tao es la naturaleza cíclica de su constante movimiento y cambio. "Volver es el movimiento del Tao", dice Lao Tzu, y "llegar lejos significa volver". La idea es que todos los desarrollos en la naturaleza, el mundo físico, como en las situaciones humanas, muestran patrones cíclicos de ir y venir, de expansión y contracción.

Esta idea fue sin duda deducida a partir de los movimientos del Sol y la Luna y de los cambios de las estaciones, pero también fue tomada como una regla de vida. Los chinos creen que cuando una situación se desarrolla hasta su extremo, está dado que luego se dará vuelta y se transformará en lo opuesto. Esta creencia básica les ha dado valentía y

perseverancia en tiempos de calamidades y los ha hecho cuidadosos y modestos en tiempos de éxitos. Ha llevado a la doctrina de la media dorada en que Taoístas y Confucianos creen. "El sabio", dice Lao-Tzu: "evita el exceso, extravagancia y la indulgencia".

En la visión china es mejor tener muy poco que tener demasiado, y mejor dejar cosas sin hacer, que hacer demasiado, pues, aunque no se llegue muy lejos de esta manera, se está seguro de estar yendo en la dirección correcta. Aquel hombre que quiere ir más y más lejos hacia el oeste terminará al este, aquellos que acumulan más y más riquezas para aumentar sus bienes terminarán siendo pobres. La sociedad industrial moderna que continuamente está tratando de aumentar "el estándar de vida" y para ello disminuye la calidad de vida para todos sus miembros es una elocuente ilustración de esta antigua sabiduría china.

La idea de patrones cíclicos en los movimientos del Tao fue dada una estructura definida a través de la introducción de los opuestos polares Yin y yang. Son los dos polos que colocan los límites para los ciclos de cambio:

El yang habiendo llegado a su clímax retrocede a favor del Yin; el Yin llegando a su máximo, retrocede a favor del yang.

En el punto de vista chino, todas las manifestaciones del Tao son generados por el juego dinámico de estas dos fuerzas polares. Esta idea es muy antigua y muchas generaciones han trabajado sobre el simbolismo del arquetípico para Yin y yang hasta que se transformó en un concepto fundamental del pensamiento chino. El significado original de las palabras Yin y yang era el del lado en sombra y el lado iluminado de una montaña, un significado que da una buena idea de la relatividad de los dos conceptos:

Aquel que deja aparecer ahora la oscuridad, ahora la luz, eso es Tao.

El carácter dinámico de Yin y yang está ilustrado en el antiguo símbolo chino llamado T'ai-chi T'u o "Diagrama del último Supremo".

Este diagrama es un arreglo simétrico de Yin oscuro y yang claro, pero la simetría no es estática. Es una simetría rotacional que sugiere, fuertemente, un movimiento cíclico constante:



El yang vuelve cíclicamente a su inicio; el Yin logra su máximo y da luego lugar al yang.

Los dos puntos en el diagrama simbolizan la idea de que cada vez que una de las fuerzas alcanza su máximo, ya contiene la semilla de su opuesto.

El par Yin y yang son un gran leitmotiv que permea a la cultura china y determina todas las rasgos de la forma tradicional china de vida. "La vida", dice Chuang Tzu, " es la mezcla armónica del Yin y el yang". Esta ciclicidad se observa en las estaciones, en los cultivos, en las comidas, que según los chinos deben estar balanceadas en elementos Yin y yang para ser saludables. La medicina tradicional china también se basa en el balance del Yin y el yang. Cualquier enfermedad se considera una pérdida de balance. El cuerpo se divide en partes Yin y yang. El balance entre las distintas partes se mantiene por un flujo contante de energía vital o ch'i por un sistema de meridianos que contienen los puntos utilizados en la acupuntura, que se basa en la utilización de agujas en puntos específicos para reestablecer el flujo de la energía vital y curar así las enfermedades.

La interrelación de Yin y yang, el par primordial de opuestos, aparece por lo tanto, como un principio que guía todos los movimientos del Tao.

Zen

"Tao de la Física" Fritjof Capra
Traducción Mogens Gallardo

Cuando la mente china entró en contacto con el pensamiento hindú, en la forma del Budismo, alrededor del primer siglo d.c, dos desarrollos paralelos sucedieron. Por un lado, la traducción de los sutras budistas estimuló a los pensadores chinos y los llevó a interpretar las enseñanzas del Buda hindú a la luz de sus propias filosofías. De esta manera surgió un muy fructífero intercambio de ideas, que culminaron, en la escuela Hua-yen (sanskrito: Avatamsaka) de budismo en China y la escuela Kegon de Japón.

Por otro lado, el lado pragmático de la mentalidad china respondió al impacto del budismo hindú, concentrándose en los aspectos prácticos y desarrollándolos en una forma especial de disciplina espiritual que

recibió el nombre de Chan, una palabra normalmente traducida como "meditación". Esta filosofía Chan fue eventualmente adoptada por Japón, alrededor del año 1200, y ha sido cultivado ahí bajo el nombre de Zen, una tradición que se mantiene viva hasta la actualidad.

Zen es una mezcla única de filosofías e idiosincrasias de tres culturas diferentes. Es una forma de vida típicamente japonesa, y aún así refleja el misticismo de la India, el amor de la naturalidad y espontaneidad del Taoísmo y el pragmatismo profundo de la mente Confucionista.

A pesar de su carácter tan especial, Zen es puramente budista en su esencia pues su objetivo no es ni más ni menos que el de Buda: el lograr la iluminación, una experiencia conocida en Zen como Sartori. La experiencia de la iluminación es la esencia de todas las escuelas de filosofía orientales, pero Zen es única en que se concentra exclusivamente en esta experiencia y no está interesada en ninguna interpretación más allá de esta. En las palabras de Suzuki, "Zen es la disciplina en iluminación". Desde el punto de vista del Zen, el despertar de Buda y el enseñar de Buda, que todos tenemos el potencial de lograr la iluminación son la esencia del Budismo. El resto de la doctrina, incluido en los voluminosos sutras, es visto solamente como suplementario.

La experiencia del Zen es, por lo tanto, la experiencia de la iluminación, de Sartori, y ya que esta experiencia, finalmente, trasciende toda categoría de pensamiento, Zen no se interesa en ninguna abstracción ni conceptualización. No tiene ninguna doctrina o filosofía especial, ningún credo ni dogma formal y enfatiza su libertad de todo pensamiento fijo, esto la hace verdaderamente espiritual.

Más que cualquiera otra escuela de misticismo oriental, Zen está convencido de que las palabras nunca expresarán la verdad última. Debe haber heredado su convicción del Taoísmo, que mostraba la misma actitud sin compromisos. "Si alguien pregunta sobre el Tao y otro le responde", dijo Chuang Tzu, "ninguno de ellos lo conoce".

Pero la experiencia Zen puede ser pasada de Maestro a discípulo, y ha sido, de hecho, transmitido por muchos siglos por métodos especiales propios de Zen. En un resumen clásico de cuatro líneas, Zen es descrito como:

Una transmisión especial externa a las escrituras,



No sostenida por palabras ni letras,
Apuntando directamente a la mente humana,
Mirando directamente a la naturaleza propia y alcanzando el estado de
Buda.

Esta técnica de "apuntar directamente" constituye el sabor especial de Zen. Es típico de la mente japonesa, que es más intuitiva que intelectual y que le gusta entregar los hechos como hechos, sin comentario alguno. Los maestros Zen no son adeptos a la palabrería y aborrecen todo tipo de teorización y especulación. De esta manera desarrollaron métodos que apuntan directamente a la verdad, con acciones y palabras repentinas y espontáneas, que exponen paradojas del pensamiento conceptual y, como los koans, están orientados a parar el proceso mental del pensamiento, preparando así al estudiante a la experiencia mística. Esta técnica se ve muy bien ilustrada en los siguientes ejemplos de cortas conversaciones entre maestro y discípulo. En estas conversaciones, que forman la mayor parte de la literatura Zen, los maestros hablan lo menos posible y usan sus palabras para cambiar la atención del discípulo desde los pensamientos abstractos a la realidad concreta.

Un monje, pidiendo instrucción, le dijo a Bodhidharma:

"No tengo nada de paz mental. Por favor, apacigüé mi mente."
"¡Trae tu mente aquí al frente mío", replicó Bodhidharma, "y yo te lo apaciguaré!"

"Pero cuando busco mi propia mente," dijo el monje, "no la puedo encontrar."

"¡Eso!", replicó energéticamente Bodhidharma, "¡he apaciguado tu mente!"

Un monje le dijo a Joshu: "Acabo de entrar a este monasterio. Por favor enséñame."

Joshu preguntó: "¿Has comido tu potaje de arroz?"

El monje responde: "Ya he comido."

Joshu dice: "Entonces sería mejor que lavaras tu plato."

Estos diálogos hacen notar otro aspecto del Zen que es característico. La iluminación en Zen no significa retirarse del mundo, sino al contrario, una activa participación en la vida cotidiana. Este punto de vista atrajo mucho a la mentalidad china que le colocaba mucha importancia a una vida práctica y productiva y a la idea de la perpetuación de la familia, por lo que no podía aceptar el carácter monástico del Budismo hindú. Los maestros siempre hacían hincapié que Chan, o Zen, estaba en nuestras experiencias diarias, la "mente de todos los días", como proclamaba Ma-tsu. Se enfatizaba el despertar en el medio de las actividades diarias y dejaban muy en claro que veían a la vida diaria, no sólo como la forma de lograr la iluminación, sino como la iluminación misma.

En Zen, Sartori significa la inmediata experiencia de la naturaleza Buda de todas las cosas. Primero y más importante entre éstas, están los objetos, hechos y personas involucradas en la vida diaria, de tal manera de que aunque enfatiza las cosas prácticas de la vida, Zen aun así es profundamente mística. Al vivir enteramente en el presente, dándole atención completa a los asuntos diarios, alguien que ha logrado Sartori experimenta la admiración y misterio de la vida en cada situación:

¡Qué maravilloso esto, cuan misterioso!
Cargo la leña, saco agua del pozo.

La perfección de Zen es por lo tanto vivir la vida diaria en forma natural y espontánea. Cuando a Po-chang se le pidió definiera Zen, dijo, "Cuando tengo hambre, como, cuando estoy cansado, duermo." Aunque esto suene simple y obvio, como tantas otras cosas en Zen, es de hecho una tarea bastante difícil. Recobrar la naturalidad de nuestra naturaleza original requiere largo entrenamiento y constituye un gran logro espiritual. En las palabras de un dicho Zen muy famoso:

Antes de estudiar Zen, las montañas son montañas y los ríos son ríos; mientras estás estudiando Zen, las montañas ya no son montañas y los ríos ya no son ríos; pero una vez que alcanzas la iluminación las montañas son nuevamente montañas y los ríos nuevamente ríos.

El énfasis sobre la naturalidad y espontaneidad muestra claramente las raíces Taoístas pero la base para este énfasis es estrictamente Budista. Es la creencia en la perfección de nuestra naturaleza original, la



realización de que el proceso de iluminación consiste meramente en transformarnos en lo que ya somos desde un principio. Cuando se le preguntó al maestro Zen Po-chang sobre buscar la naturaleza Buda, respondió, "Es muy parecido a montar un buey en búsqueda del buey."

Hay dos escuelas principales de Zen en Japón actualmente, difieren en sus métodos de enseñanza. La escuela Rinzai o "repentina"}, utiliza el método koan, se da prominencia a entrevistas formales periódicas con el maestro, llamadas zazen, durante las cuales se le pregunta al estudiante su visión actual sobre el koan que ha estado tratando de resolver. La resolución de un koan involucra largos periodos de intensa concentración que llevan a una revelación repentina de Sartori. Un maestro con experiencia sabe cuando un estudiante ha llegado al borde mismo de la iluminación repentina y le es posible choquearlo a una experiencia Sartori con acciones inesperadas, tales como un golpe con una varilla o un grito fuerte.

La escuela Soto o gradual evita los métodos de shock de Rinzai y apunta hacia la maduración gradual del estudiante Zen, "como la brisa de primavera que acaricia la flor, ayudándola a florecer." Propugna 'el sentar tranquilo' y el uso de su propio trabajo común como dos formas de meditación.

Ambas escuelas le confieren la mayor importancia a zazen, o meditación sentado, que es practicado en los monasterios Zen todos los días por muchas horas. La postura correcta y la respiración son las primeras cosas que debe aprender un estudiante de Zen. En el Zen Rinzai, zazen es usado para preparar la mente intuitiva para poder manejar el koan, y la escuela Soto lo considera la forma más importante para ayudar al estudiante a madurar y evolucionar hacia Sartori. Más que eso, es considerado como el logro visible de la naturaleza Buda de uno mismo; cuerpo y mente siendo fusionados en una unidad armónica que no requiere ninguna mejoría.

Como dice un poema Zen:

Sentado tranquilo, haciendo nada,
La primavera llega, y el pasto crece por sí solo.

Ya que Zen asegura que la iluminación se manifiesta en las actividades diarias, ha tenido enorme influencia en todos los aspectos de la forma tradicional de vida japonesa. Estas no sólo incluyen las artes de la pintura, caligrafía, diseño de jardines, etc., y las variadas artesanías

sino también en actividades ceremoniales como servir el té o el arreglo de flores y las artes marciales como el tiro con arco, la espada, el judo, el karate-do, etc. Cada una de estas actividades es conocida en Japón como un do, esto es, un tao o una 'vía' hacia la iluminación. Todas exploran varias características de la experiencia Zen y pueden ser usadas para entrenar la mente y llevarla en contacto con la realidad última.

Las artes recién mencionadas son todas expresiones de espontaneidad, simplicidad y la total presencia de la mente característica del Zen, las actividades lentas y rituales de cha-no-yu, la ceremonia japonesa del té, los movimientos de manos espontáneas requeridas para la caligrafía y la pintura y la espiritualidad de bushido, "la vía del guerrero". Mientras que requieren de la perfección de la técnica, la maestría real sólo se logra cuando se trasciende la técnica y el arte se transforma en un "arte sin arte", brotando del subconsciente.

Somos muy afortunados en tener una descripción maravillosa de tal "arte sin arte" en el pequeño libro de Eugen Herrigel, Zen en el arte del Tiro con Arco. Herrigel utilizó más de cinco años con un renombrado maestro japonés para aprender su arte "místico" y nos da en su libro una descripción de cómo experimentó Zen a través del tiro con arco. Nos describe como el tiro con arco le fue presentado como un ritual religioso que es "bailado" en movimientos espontáneos, libres de esfuerzo y propósito. Le tomó muchos años de práctica dura, lo que transformó todo su ser, como aprender a estirar el arco "espiritualmente", con un tipo de fuerza no esforzada, y como liberar la cuerda "sin intención", dejando que el tiro "caiga del tirador como una fruta madura". Cuando llegó al clímax de perfección, el arco, flecha, objetivo y arquero, todos se fundían los unos en el otro y él no disparaba sino que "esto" lo hacía por él.

La descripción de Herrigel del tiro con arco es una de las más puras recolecciones de Zen pues no habla en ningún momento de Zen.

<http://www.seishin.com.ar/biblioteca.php>

<http://www.seishin.com.ar/osensei.php>

