

EL BUDISMO ZEN EN COLOMBIA: UNA ETNOGRAFÍA DE LA MEDITACIÓN *ZAZEN* Y LA CONSTRUCCIÓN DEL ESPACIO SAGRADO

DANIELA MESA SÁNCHEZ*

* Antropóloga, Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia.

Correo electrónico: daniela92mesa@gmail.com

Fecha de recepción: 31/10/2022 Fecha de aceptación: 19/12/2022

Resumen: Este artículo ahonda en las dinámicas religiosas y socioculturales en las que arriba, se reproduce y vive el budismo zen en Colombia. Explora la práctica de la postura de meditación *zazen*, describiendo y analizando sus características rituales y corporales y su relación en la construcción del espacio sagrado. Los datos provienen de una investigación realizada mediante una metodología etnográfica que incluyó la observación participante y entrevistas a practicantes de la Fundación Zen de Medellín, perteneciente a la línea soto zen.

Palabras Clave: Budismo, Meditación zen, Espacio sagrado, Colombia, Ritual

Abstract: This article delves into the religious and sociocultural dynamics in which Zen Buddhism is reproduced and lived in Colombia. It explores the practice of the *zazen* meditation posture, describing and analyzing its ritual and bodily characteristics and its relationship in the construction of sacred space. The data comes from an investigation carried out using an ethnographic methodology that included participant observation and interviews with practitioners of the Fundación Zen from Medellín, belonging to the *soto zen* line.

Keywords: Buddhism, Zen meditation, Sacred space, Colombia, Ritual

Introducción

El estudio de la religión no solo es parte integral de la antropología, ya que esta temática ha sido fuertemente abordada por la filosofía, la historia y la sociología y se ha debatido desde múltiples dimensiones, incluyendo sus aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales¹. La religión es transversal a la cultura, e influye decisivamente en la construcción de sistemas sociales, políticos y económicos; determinando diferentes formas de relación social y comunitaria a partir de la concepción y construcción de cosmogonías. Por ello, su estudio proporciona un marco para entender las relaciones entre las sociedades humanas y el mundo. No existe una sola definición de religión; el antropólogo Clifford Geertz (1997:89) la define como “un sistema de símbolos que obra para establecer vigorosos, penetrantes y duraderos estados anímicos y motivaciones (...)”; el sociólogo de la religión Gerhard Lenski (1924-2015) la concibe como “un sistema de creencias y prácticas compartidas por una comunidad, orientadas hacia lo sagrado, lo trascendente y/o lo espiritual, y conectadas con el mundo natural y/o el mundo social” (1967:316); el filósofo e historiador de las religiones Mircea Eliade (1907-1986) aborda el sentimiento de lo religioso desde la diversidad de formas en que se da la experiencia de lo sagrado, y considera como parte esencial del estudio del fenómeno religioso elementos como el símbolo, el mito, el rito y la sacralización del espacio y el tiempo (1981, 1999, 2008).

Al interior de la antropología el estudio de lo religioso incluye las teorías evolucionistas de la religión (Edward B. Tylor, 1977), las interpretaciones lingüísticas de las formas del mito (Lévi-Strauss, 1995), la teoría funcional de la religión (Malinowski, 1994), la realidad simbólica de la religión como un hecho social total que permite mantener cierta cohesión social (Durkheim, 1968), el acto religioso explicado a partir de los ritos de paso (Van Gennep, 1988), entre una gran diversidad de perspectivas. Sin embargo, está claro que la complejidad del estudio de este fenómeno va más allá de una línea de conocimiento en particular².

En relación con la religión budista, ésta ha sido estudiada desde diferentes enfoques, incluyendo el histórico, el filosófico y el antropológico. Mientras que los estudios históricos se centran en la vida y enseñanzas del Buda, y en la historia de la doctrina budista a través de las épocas, los estudios filosóficos se focalizan en la explicación de las ideas budistas y de la interacción entre estas y otras tradiciones filosóficas. Por su parte, los estudios antropológicos apuntan a indagar en los aspectos socioculturales del budismo: su configuración y trasfiguración a través del tiempo, la modernización de esta religión en el mundo contemporáneo, así como sus dinámicas rituales, simbólicas y religiosas en la construcción de identidad. Siguiendo este punto de vista antropológico, el presente estudio explora algunas de las dinámicas religiosas del budismo zen de la línea *soto* en Colombia: los procesos de reproducción y difusión de la práctica, las formas en que se teje la ritualización del espacio sagrado, y la meditación *zazen*³ como foco medular de la doctrina. Los interrogantes que guían la indagación son los siguientes: ¿Cómo llega el budismo zen a Colombia? ¿De qué manera

¹ El presente artículo se elaboró con base en los resultados de la tesis de grado en antropología de la autora (Mesa, 2015).

² En este sentido, resalto la propuesta metodológica y teórica del antropólogo Catón Carini (2014) quien elabora un modelo explicativo inspirado en los postulados de la obra de Ken Wilber (2000, 2005), específicamente en lo que se denomina “El modelo de los cuatro cuadrantes”, una propuesta teórica para entender las dimensiones integrales de un mismo fenómeno. Carini (2014) propone un abordaje holístico en el que se incluyen las distintas líneas teóricas en el estudio de la religión. Las mismas responden, a su vez, en cuatro dimensiones del fenómeno religioso: psicológica (misticismo, conversión, emoción, subjetividad), biológica (fisiología, neurobiología...), cultural (mitos, representaciones) y social (rituales, prácticas, economía, política). Así, en el estudio del fenómeno religioso “es preciso disponer de una imagen global que integre la mayor cantidad de perspectivas” (ibíd.:32).

³ La palabra “*zazen*” está compuesta por “*za*” que significa sentarse, y “*zen*”, que significa meditación; en esa medida lo que enseña es “meditación sentada”.

se realiza la práctica de meditación en el contexto de un grupo zen? ¿Qué elementos simbólicos y rituales construyen el espacio sagrado?

La investigación fue realizada mediante el método etnográfico⁴, incluyendo observación participante y entrevistas realizadas a practicantes pertenecientes a la Fundación Para Vivir el Zen en una de sus filiales: el Zendo Zen Mei Ko ubicado en la ciudad de Medellín. El texto se encuentra estructurado en tres partes. En la primera, expone a grandes rasgos la llegada, reproducción y difusión del budismo zen en Colombia. La segunda, explora y analiza la construcción ritual y simbólica del espacio sagrado realizada en un centro de esta religión. Por último, la tercera parte indaga, examina y describe la postura de meditación *zazen* y la forma en que es concebida en tanto tecnología espiritual por sus propios practicantes.

⁴ Es “una concepción y práctica de conocimiento que busca comprender los fenómenos sociales desde la perspectiva de sus miembros (entendidos como “actores”, “agentes” o “sujetos sociales)” (Guber, 2011:16).

Arribo, reproducción y difusión del budismo zen en Colombia

A mediados del siglo XIX se comenzó a producir en Occidente un gran interés académico en el budismo (originario de India), lo cual fue de la mano con la traducción y el estudio de textos doctrinales por parte de orientalistas. Dentro de la gran variedad de tradiciones budistas, el zen en particular ingresa a Occidente por medio de un proceso de apropiación intelectual discursivo, que en palabras de Baumann (2001) se denomina “texto sin contexto”. Posteriormente, en la década de los años ‘60, se produjo el fenómeno llamado “zen boom”, que se caracteriza por la proliferación de comunidades de práctica zen en Europa y Estados Unidos, donde también jugó un rol importante la lectura de textos budistas (Carini, 2012). Es por ello por lo que, de una forma o de otra, “el budismo no llegó a Occidente a través de una misión activa, sino por la lectura de libros convincentes sobre sus doctrinas” (Bechert, 1987: 475). En todo caso, la aparición de nuevos centros legítimos de difusión y enseñanza del budismo evidencian un proceso de descentralización y globalización de esta religión (Carini, 2009a).

Su presencia en países latinoamericanos como Colombia es un fenómeno importante, pues puede observarse una gran variedad de tradiciones que, si bien representan una minoría en el contexto del campo religioso de este país, donde la gran mayoría de la población se reconoce como católica, dan cuenta de una creciente pluralización religiosa. El budismo en Occidente se enmarca en dos contextos de llegada, el de la conversión de adeptos sin ascendencia asiática y el budismo étnico compuesto por personas inmigrantes de origen asiático que, para salvaguardar su cultura, fundan templos budistas a donde migran (McMahan, 2002; Pereira, 2007; Rocha, 2000, Usarski, 2008). En Colombia no se identificó la presencia de dichos colectivos de budismo étnico local, probablemente porque los miembros de la comunidad asiática presente en el país se convirtieron al cristianismo o profesan la religión tradicional china (han). Así, el budismo zen en Colombia se caracteriza por ser una religión de conversos, es decir, sus participantes han hecho el paso desde otra religión, o se consideraban previamente ateos⁵.

El creciente interés del budismo en Colombia es un fenómeno que cada vez parece crecer más, el cual está fuertemente ligado a las representaciones que

⁵ Esta situación es similar a la reportada en las investigaciones del budismo zen argentino realizadas por el antropólogo Catón Carini (2012, 2018), donde el interés por el budismo zen está impulsado por personas laicas sin ascendencia oriental interesados por su filosofía, la meditación y la visión del mundo alejada de la que ofrece la judeocristiana.

ha tenido en la literatura, la filosofía, el cine y el arte y, a su vez, a la influencia del contexto de violencia y conflicto armado nacional como detonantes de la búsqueda espiritual de muchos de sus actuales adeptos. Este fenómeno de búsqueda y asilo espiritual debido a crisis emocionales, que supone una ruptura con el catolicismo, también se observa en el creciente aumento de variadas prácticas que se enmarcan en la denominada “Nueva Era”, en donde existe un diálogo entre diferentes corrientes religiosas, terapéuticas y psicológicas (Carozzi, 2000). Estas relaciones del zen con la Nueva Era son un punto de partida para entender las formas en que el budismo llegó a ocupar un lugar relevante en la vida de sus conversos. En ambos casos comparten una ruptura con la religión católica, aunque hay que advertir que existe un *ethos* de preceptos comunes, un código de conducta y un sentido de comunidad en el que se plasma una identidad (Gracia, 2021). Asimismo, la práctica de la Nueva Era observada en miembros de grupos zen como antecedente en su búsqueda espiritual da cuenta que “las fronteras que aparentemente distancian a los fenómenos religiosos y espirituales funcionan como límites porosos en los que se dan mutuos préstamos y re combinaciones de elementos rituales y cosmológicos, presentando múltiples continuidades” (*ibíd.*:84). Así, el fenómeno de la Nueva Era pone en tensión lo que se entiende por religión y la dota de nuevos sentidos (Viotti, 2018).

Para ilustrar este pasaje desde el cristianismo al zen, y la influencia de la Nueva Era en este proceso, es interesante el relato de Carolina, profesora de yoga de 34 años y practicante laica regular de la Fundación Para Vivir el Zen, quien hace alusión a su acercamiento a esta religión a partir de sucesos de depresión y ansiedad que la llevaron a abandonar la religión católica porque sentía que no solventaba ni daba respuesta a su malestar. Afirma que estas escisiones con el judeocristianismo la llevaron a practicar reiki, yoga y meditación zen: “la práctica constante de *zazen*, y la pertenencia a una comunidad laica que asiduamente participa de retiros, me ha favorecido en el tratamiento de mis aflicciones”. Este tipo de motivos parecen ser un patrón que se repite entre los practicantes de *zazen* con quienes se tuvo largas conversaciones acerca de las razones que los llevaron a esta religión.

En Colombia, se observa la presencia institucional de las tres grandes corrientes del budismo: *mahāyāna*, *vajrayāna* y *theravāda*. El budismo zen pertenece al *mahāyāna*, que en sánscrito significa “gran vehículo”, lo cual hace alusión al camino del *bodhisattva* que busca la iluminación completa para el beneficio de todos los seres” (Keown, 2003:38). La palabra “zen” es una traducción de la palabra de origen chino, “*chan*”, es decir, el budismo zen es la versión japonesa del *chan* chino, el cual se desarrolló inicialmente a partir del budismo indio *dhyana* (meditación de atención plena al momento presente)⁶. Su origen se remonta a Bodhidharma, un monje indio que llevó el budismo de India a China y fundó el denominado “budismo Chan” alrededor del año 540 de nuestra era. Posteriormente, llegó a Japón de manos de los monjes japoneses Eisai Zenji, quien fundó la vertiente *rinzai*, y Dōgen Zenji, que inauguró la vertiente *soto*. Ambas escuelas difieren en tanto que la primera se enfoca en el estudio del *koan*⁷ como la vía de la iluminación y la segunda en la práctica de la postura de meditación

⁶ Véase Diccionario Akal del budismo (2004).

⁷ Un *koan* es una pregunta o una historia enigmática de la tradición zen budista que se utiliza como una herramienta para ayudar a los practicantes a alcanzar el despertar espiritual. El *koan* tradicionalmente forma parte del diálogo entre un maestro zen y su discípulo (Navarro, 2012).

sentada conocida como “*zazen*” (Dragonetti, 1967). Después del budismo tibetano, el budismo zen de la línea soto se caracteriza por ser la segunda tradición budista con mayor presencia en Colombia. Sus principales centros son: la Fundación Para Vivir El Zen, Montaña Del Silencio y Comunidad Soto Zen De Colombia. No se observa la presencia institucional de la línea de budismo zen japonés *rinzai*.

La organización Fundación para Vivir el Zen está estrechamente vinculada con el maestro japonés de la línea soto Taisen Deshimaru (1914-1982), discípulo del maestro Kôdô Sawaki (1880-1965). Deshimaru llegó a París en 1967 y su legado ha sido un factor determinante en el arraigo y transmisión del linaje zen a través del tiempo. Durante años, enseñó y creó centros zen alrededor de Europa trabajando en la formación de los primeros monjes europeos con el propósito de esparcir y difundir el zen. Su influencia está presente en más de ciento cincuenta centros. Más de trescientos monjes fueron ordenados por él y miles de discípulos laicos lo reconocen como el primer patriarca zen de Europa. Su muerte imprevista le impidió transmitir su linaje a un monje que lo sustituyera en su labor. Reitai Lemort, uno de sus discípulos, es un científico francés que trabajó en el campo de la física hasta los 48 años y recibió de Deshimaru la ordenación de monje en 1981. En 1987 llegó a Colombia para difundir la práctica del zen. Vivió en Cartagena y luego se instaló en Bogotá en donde inauguró su primer *dojo*⁸ en 1991. En 1998 constituyó La Fundación Para Vivir el Zen. El centro realiza actividades tales como *sesshins* (retiros), talleres de costura del manto tradicional de monje (*kesa*), jornadas de meditación, talleres cocina y enseñanza de la postura *zazen*. Reitai es considerado por la comunidad budista de Colombia como uno de los pioneros en la enseñanza de la práctica del zen en el país. A esta organización pertenecen una serie de *dojos* filiales como es el caso del Dojo Zen de Santa Elena y el Zendo Zen Mei Ko, ubicado en la ciudad de Medellín.

En segunda instancia, se encuentra la organización Montaña de Silencio, la cual también está ubicada en la ciudad de Medellín. Fue fundada por el monje zen colombiano Santiago Jaramillo quien en el 2016 comenzó a formar parte del “Zen Center de San Francisco” (SFZC) instaurado por el maestro Shunryu Suzuki Roshi. En el *zendo* (lugar, recinto o centro de enseñanza zen donde se encuentra ubicado el *dojo* de meditación) se ofrecen cursos de introducción al budismo y a la práctica de *zazen* (Montaña de silencio, 2022). Se identificó también la presencia de la Comunidad Soto Zen de Colombia, la cual fue fundada por el maestro colombiano Densho Quintero, quien difunde la práctica del budismo *soto zen* desde 1989. En 2009 recibió la certificación como maestro zen de Okumura Roshi y en 2013 fue nombrado maestro misionero encargado de difundir el zen internacionalmente. Esta organización cuenta con su sede principal en la ciudad de Bogotá y tiene filiales distribuidas en el país en donde se realizan *sesshins* (retiros), *teishos* (enseñanzas orales), jornadas de *zazen*, charlas, conferencias y sesiones de preguntas y respuestas (Comunidad Soto Zen de Colombia, 2012).

Como vemos, el budismo zen se ha difundido e instalado en Colombia a partir de la transmisión de la enseñanza heredada a través de una serie de linajes que ha permitido su legitimación, y que ha devenido en la fundación de escuelas en dicho territorio, en algunos casos a partir de misioneros

⁸ La palabra “*dojo*” es de origen japonés y significa “área del despertar” (Cornu, 2004: 164), designa el lugar donde se practica la meditación.

que fundaron sus propias organizaciones, como es el caso del maestro Reitai Lemort, y, en otros casos, de la conversión de colombianos que directamente se identificaron con esta religión, la adoptaron y fundaron sus propios centros. Sin embargo, no solo es a través de instituciones formales que el budismo zen parece visibilizarse en la sociedad local: también se manifiesta en la búsqueda espiritual individual que muchas personas tienen por alternativas a la religión oficial de corte judeocristiana que ayuden a solventar sus problemas personales. Este es el caso de aquellos que se sumergen en la sabiduría del zen pero que no requieren hacerlo a través de una institución concreta o de la adopción de la vida monástica, sino a través del estudio y acercamiento personal en torno a temas budistas presentes en la literatura, el cine, la poesía o el arte. De ahí que se practique en su forma tradicional, pero también a partir de variaciones que suelen incluir un énfasis en la filosofía y el estudio intelectual. Es tentador pensar en estas diversas formas actuales de budismo en términos de lo que Baumann (2001) definió como “budismo postmoderno”, es decir, aquel budismo que transita un proceso de secularización, psicologización, hibridación y globalización. Se observa, en este sentido, que la difusión de una literatura budista es el primer peldaño que motiva a los interesados a la práctica de la meditación.

A continuación, se explora y describe el espacio sagrado, sus características físicas, rituales y simbólicas a partir del trabajo de campo realizado en el Zendo Zen Mei Ko de Medellín.

La construcción del espacio sagrado

Como firma Durkheim, “la vida religiosa y la vida profana no pueden coexistir en un mismo espacio. Para que la primera pueda desarrollarse, hay que conseguirle, pues, un emplazamiento especial de donde esté excluida la segunda” (Durkheim, 1968:328). En esta línea, sugiere Eliade “para el hombre religioso el espacio no es homogéneo; presenta roturas, escisiones: hay porciones de espacio cualitativamente diferentes de las otras (...) hay, pues, un espacio sagrado y, por consiguiente, fuerte, significativo, y hay otros espacios no consagrados y, por consiguiente, sin estructura ni consistencia; en una palabra: amorfos” (Eliade, 1981:15).

Meditar en el *dojo* adquiere una connotación diferente que por fuera de él. Es un lugar en donde prevalece el silencio, la tranquilidad y el sosiego. De acuerdo con los relatos de maestros y practicantes, la meditación grupal al interior de un *dojo* favorece la atmósfera de la práctica porque permite que los meditadores se enfrenten a sus pensamientos, emociones y sensaciones sin distracciones externas. Al respecto de esto, dice Rafael, psicólogo, de alrededor de 40 años y meditador asiduo del Zendo Zen Mei Ko, “Cuando ingreso al *dojo* siento que no existe el tiempo y me permito un retiro del mundo exterior, además puedo mantener más tiempo la postura porque percibo una energía colectiva que comparte un mismo propósito”.

Durante la meditación zen el practicante se sumerge en un tiempo y espacio sagrado. El *dojo* es el lugar sagrado por excelencia, donde los maestros pueden enseñar a sus alumnos la postura de meditación y las reglas rituales

para ingresar y permanecer en el recinto. El Zendo Zen Mei Ko - filial de la Fundación Para Vivir el Zen ubicado en la Ciudad de Medellín- está dividido en secciones, cada una de éstas con funciones, elementos y objetos diversos. Cada espacio está inmerso en un océano de símbolos que representan las funciones que cumple el *zendo*. El lugar está envuelto en una atmósfera cuidadosamente vinculada al estudio, la disciplina, el silencio, el respeto y el desarrollo de un estado mental de atención plena. El *zendo* se encuentra dividido en variadas habitaciones: una biblioteca, el área de cocina, el baño, el vestidor y el *dojo* propiamente dicho. Al ingresar al *zendo* se deben retirar los zapatos y disponerlos en un lugar destinado para ello. Como señal de respeto, la actitud y los gestos usados una vez se ha cruzado el lugar deben ser acordes con la función que cumple el espacio. Se respira una atmósfera de silencio y solemnidad.

El *dojo* se encuentra dividido del resto del recinto por una viga de madera acostada que representa la frontera entre el espacio sagrado y el resto del lugar. Existen restricciones que regulan el uso del espacio, incluyendo fronteras invisibles que delimitan el tránsito. Al cruzar la viga, se realiza un gesto de saludo llamado “*gassho*” uniendo las dos palmas de las manos a la altura del pecho e inclinando suavemente el torso hacia adelante. Se ingresa por el lado izquierdo, quien viole esta regla atentará gravemente contra el sistema riguroso de normas sagradas. La viga pone en evidencia que “esa ausencia de homogeneidad espacial se traduce en la experiencia de una oposición entre el espacio sagrado, el único que es real, que existe realmente, y todo el resto, la extensión informe que le rodea” (Eliade, 1981:15). El *dojo* es rectangular, en frente de la entrada se encuentra el sitio donde se sienta el maestro y a su lado el cuenco o *gong*, un instrumento que marca el inicio y el final de la meditación. Los meditadores se encuentran alineados en forma de “u” en frente al maestro. En el centro del *dojo* se encuentra un altar en el que se ofrece un incienso suave y prolongado y un racimo de flores; en la mesa en que está dispuesto todo ello también reposa el *kyosaku*, una vara plana de madera usada para efectuar un golpe en el músculo que reposa encima de la clavícula sobre el hombro mientras se está en la práctica de *zazen*. Este golpe es una especie de masaje rubefaciente que elimina el dolor de espalda del meditador cuando se siente adormecido o cansado en la postura, por lo que es llamado también, “la vara del despertar”.

Tras este recorrido por la manera en que se configura el espacio sagrado del zen, en el apartado siguiente se profundizará en la postura de meditación *zazen*, la dinámica que adquiere y el significado que tiene para sus protagonistas.

La postura de meditación *zazen* como eje medular de la doctrina

“Sin *zazen* no hay zen”, así comienza la conversación con un practicante regular del Zendo Zen Mei Ko, quien al ser interrogado acerca de los pilares filosóficos del zen responde enfáticamente que la propuesta de esta tradición se limita exclusivamente a la práctica de meditación. En consecuencia, si bien, muchos de los interesados en el zen parece que se vinculan más con

una apropiación intelectual del mismo, el trabajo de campo revela que existe otro sector que se dedica casi exclusivamente a la práctica de *zazen* en instituciones budistas formadas especialmente para ese fin.

La adopción de un lenguaje corporal específico es un elemento central a la hora de establecer vínculos con lo sagrado. Diversas escuelas de distintas tradiciones han enseñado posturas de meditación sentada. También se evidencia la práctica de meditación sedente en la iconografía de pueblos de diversas civilizaciones antiguas. Por ejemplo, es observable en el registro arqueológico de diversas culturas del mundo antiguo asiático, europeo, mesoamericano y precolombino (Mesa, 2022). Según el yoga, las *asanas* son definidas como posturas que buscan establecer un efecto benéfico para el cuerpo y la mente. La posición de loto, llamada "*padmasana*", se considera como el arquetipo del *asana* para la meditación. En el caso de la meditación budista, se ha enseñado la importancia de la postura de loto, transmitida y enseñada a través de la tradición oral y escrita del mundo asiático. Así, la mayoría de las esculturas e imágenes iconográficas del Buda histórico lo muestran en postura de *zazen* como aquella en la que alcanzó el despertar.

La meditación en postura de *zazen* se realiza sobre un cojín redondo llamado "*zafú*", de origen japonés, el cual era relleno tradicionalmente con trigo sarraceno, y en la actualidad con algodón. Tiene en promedio un diámetro de 35 a 40 cm y una altura de 20 a 25 cm. Pese a que se puede usar para diversos tipos de meditación y tener varios colores, en el *zen* se elige especialmente el color negro para su fabricación. Para los meditadores que se encuentran en el recinto, el color negro es importante porque evoca neutralidad evitando posibles distracciones. La ropa debe ser cómoda y oscura evitando que al moverse se distraiga a los compañeros. El cojín se considera un objeto imprescindible para la correcta postura anatómica durante la meditación en tanto que permite el ensanchamiento de las caderas y la apertura de la pelvis. Los maestros aconsejan elegir un *zafú* cuya altura y ancho sea adecuado para las proporciones corporales de cada practicante. El cojín debe estar encima de una especie de colchoneta cuadrada de color negro llamada "*zabutón*" en la cual se pone el *zafú*.

En el *dojo*, la práctica de *zazen* se realiza vestido con el *kolomo* (atuendo tradicional de los monjes zen) o bien ropa cómoda. Al llegar al propio lugar de meditación también se realiza el saludo de *gassho* y se efectúa la postura de loto, la cual consiste en cruzar las piernas entrelazándolas de modo que ambas plantas de los pies queden mirando hacia arriba apoyándose en los muslos. Las rodillas se deben encontrar en flexión completa y tocar el suelo. En cuanto a la posición de la espalda, se yergue la columna de modo que sus dos curvaturas formen una especie de "s" y adquieran una disposición natural, sin ningún esfuerzo. Una vez que se hayan acomodado las piernas se recomienda balancearse de un lado a otro hasta encontrar el centro, doblando el cuerpo hacia la izquierda y hacia la derecha de manera que la columna encuentre el equilibrio y el torso quede vertical.

Si la persona aún no se siente capacitada para hacer el loto completo puede empezar por hacer el medio loto, una postura más fácil en donde uno de los dos pies descansa en medio de la pantorrilla del otro pie. Otra opción es meditar en la posición de *seiza*, usada especialmente cuando las

personas tienen serias dificultades al momento de sentarse en alguna de las anteriores posturas, sea porque posee lesiones físicas o porque la flexión de las articulaciones es muy dificultosa. La persona se posa de rodillas y debajo de los glúteos pone el cojín así la pelvis queda levantada y la columna en su posición anatómica correcta. Luego de sentarse en la postura, los hombros se relajan y la cabeza tiende a erguirse de modo que “pareciese que sostiene el cielo”, pero sin forzar ningún músculo. A su vez, la respiración debe ser abdominal y pausada, dejándola fluir en su curso natural. Es importante que la mirada esté direccionada en un ángulo de 45 grados sin cerrar por completo los ojos a fin de evitar el sueño y el letargo. Esta postura se realiza de frente a una pared de preferencia blanca y nunca de frente a otros practicantes.

Al tiempo, se realiza un *mudra* (gesto realizado con las manos con cualidades y connotaciones sagradas) en donde la mano izquierda reposa encima de la mano derecha, uniendo los dos pulgares de manera que “pareciese que sostienen una hoja de papel”; dicha posición de las manos forma una especie de óvalo que se sitúa justo dos dedos abajo del ombligo. En las introducciones a la práctica de *zazen* realizadas en los *dojos* se afirma que dicho *mudra* es un reflejo del estado espiritual y físico en el que la persona se encuentra durante la práctica. Si los pulgares están muy apretados formando una punta, demuestra excitación, nerviosismo, preocupación o efusividad. Por el contrario, si los pulgares tienden a bajar y despegarse, reflejan sueño, indisposición y letargo. Otro elemento que interviene en la postura, especialmente en el *mudra*, es el reposa manos, el cual es utilizado para sostener naturalmente las manos. Para ello, se amarra alrededor de la cintura una tela de manera que las manos puedan situarse justo dos dedos abajo del ombligo. Es importante su uso para evitar tensiones y cansancios innecesarios. Es relevante entonces que los brazos y las manos estén completamente relajadas evitando la tensión en la zona de los hombros. El reposa manos es innecesario cuando se lleva el atuendo tradicional de los monjes zen - *kolomo*- ya que éste posee unas mangas grandes que permiten formar una especie de nido en el que estas se apoyan.

La respiración ha sido un tema medular durante las conversaciones con los monjes encargados de las direcciones de los retiros, en donde se advierte que no es preciso pensar demasiado durante la práctica acerca del modo correcto de respirar. Se afirma que se debe dejar fluir la respiración hasta que se convierta en algo natural, evitando forzar la entrada de aire o tensionarse a causa de ello. De acuerdo con las instrucciones, es necesario expandir el vientre controlando el tiempo en que se retiene el aire y se exhala por la nariz. Durante la exhalación se debe expulsar todo el aire incluyendo el que se posa en el bajo vientre para que en los pulmones no quede nada. Lo más importante es la exhalación, la inhalación se produce automáticamente.

El *kinhin* es una marcha lenta que se hace en el intermedio de una sesión de práctica de *zazen*, después de que el dirigente hace sonar dos veces el cuenco. En ese momento, los practicantes pueden deshacer la postura, mover las articulaciones y levantarse. Luego, todos se disponen a realizar la marcha manteniendo una respiración abdominal similar a la usada durante la postura de *zazen*. Cada practicante se encuentra de pie de forma erguida,

con los brazos dispuestos de modo similar que en el gesto de *gassho*. Las manos se sitúan frente al pecho, en el esternón, pero en vez de realizar este *mudra*, se forma un puño con la mano izquierda y el pulgar en su interior y la palma de la mano derecha lo cubre. El ritmo y secuencia de los pasos durante la marcha de *kinhin* es marcado por la respiración. Se inicia con el pie derecho apoyando todo el peso del cuerpo, y se respira con cada cambio de pie a medida que avanza la caminata; esta debe ser lenta y pausada, marcada por movimientos pesados y sosegados en donde la quietud sigue siendo parte de la práctica. Se trata de una continuación de *zazen* en movimiento, por lo tanto, la concentración y el estado de atención sobre sí mismo se preserva. Durante la marcha, se recorre el *dojo* en dirección de las manecillas del reloj, sin atravesar la línea imaginaria que une al puesto del maestro con el altar. Para finalizar el *kinhin*, el dirigente da un golpe al cuenco tras lo cual se acelera el paso y se camina hasta volver al sitio de la postura inicial. El *kinhin* es una caminata que permite tomar conciencia del instante presente, de la verticalidad del cuerpo sin tensión ni esfuerzo, al paso de una respiración rítmica.

En el discurso que los practicantes de *zazen* refieren puede apreciarse que conciben a la práctica como una manera de conocerse a sí mismo a través de una postura en la que no solo interviene el cuerpo, sino también la mente, porque permite observar los propios pensamientos, emociones y deseos. Al respecto, explica en una entrevista realizada al maestro Reitai Lemort:

La postura de *zazen* permite dar cuenta de que la presencia del “yo” es una producción mental ilusoria, la cual genera una cerradura que impide vivir la realidad tal como es. La postura de loto exige una apertura de la pelvis, permitiendo un enfrentamiento con la cerradura que se produce cuando aparece el “yo” (...) A veces es común ver durante las *sesshins* gente que practica yoga y gimnasia, pero ¡ojo! si la presencia tajante del “yo” continúa rigiendo la manera en que se vive, suponiendo una frontera entre el cuerpo y el resto del universo, de nada sirve la flexibilidad corporal (Entrevista de maestro Reitai Lemort).

En la misma línea, remarca Carolina, profesora de reiki y practicante del Zendo Zen Mei Ko: “*zazen* es una postura natural que se ha perdido a medida que el individuo se encierra en su propio yo, creando una serie de cerraduras internas”. Así, la pérdida de la capacidad de realizar la postura de *zazen* indica un estado mental erróneo, centrado en la identidad ilusoria que, para el zen, constituye el yo. De ahí que enfrentar los desafíos corporales que plantea el zen es una forma de enfrentar este apego a la ilusión:

La postura pretende alejar de la zona de confort para exponer al cuerpo a una situación en la que se ponga en evidencia las dificultades que encierra. Si se intenta poner un espaldar, o cruzar las piernas para evitar el dolor, es como hacerse trampa a sí mismo. La propuesta del zen establece un cambio radical en el ser humano, en el que se concientice de la ilusión del “yo” y se descubra a través de la propia experiencia su verdadera naturaleza (Entrevista a maestro Reitai Lemort).

Lo mismo puede decirse del desafío de cumplir el sistema de normas que regulan el *zendo*, los horarios, los gestos rituales, la respiración, etc. Todas estas actividades requieren un compromiso y un grado elevado de disciplina. Además, esta práctica no solo se realiza en el espacio sagrado del *dojo*, sino que también permea todas las actividades diarias. Sobre la importancia de llevar la práctica del zen a la vida cotidiana, Gustavo, un profesor de escuela jubilado de alrededor de 70 años, afirma:

El sentarse en *zazen* y no hacer más que estar sentado, supone estar ahí, experimentar la realidad sin distracciones, observarse así mismo con detenimiento, cosa que normalmente no hacemos en nuestras actividades diarias. Por eso, la práctica invita a que cuando estemos realizando tareas cotidianas, permanezcamos también en una actitud zen de atención y concentración. Cuando estemos cocinando, conduciendo un vehículo, haciendo deporte, cortando una zanahoria.

En suma, podemos aseverar que para sus practicantes el zen es una manera de estar en el mundo, de modo que los elementos rituales y la práctica de la meditación zen juegan un rol de primera importancia como una “tecnología del ser” (Foucault, 1990: 48), es decir, como una práctica que “permite a los individuos efectuar, por cuenta propia o con ayuda de otros, cierto número de 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” (Foucault, 1990: 48).

Consideraciones finales

El creciente interés por el budismo en Colombia es un fenómeno que cada vez parece crecer más, impulsado por las representaciones que ha tenido a través de la literatura, el arte, la postura ética y ecológica que promulga. Además, el contexto histórico de violencia y conflicto armado nacional, sumado a las crisis emocionales y enfermedades como la depresión y la ansiedad, ha incentivado preguntas existencialistas sobre el sentido de la vida, la raíz del sufrimiento y el tratamiento del dolor. Estos padecimientos emocionales vividos por parte de la población han propiciado, en algunos casos, la conversión al budismo. En efecto, esta religión no solo se centra en brindar una explicación del sufrimiento, sino que también ofrece una serie de prácticas que apuntan a salir de él. Por estas razones, diferentes sectores de la población se vieron interesados en participar de conferencias y charlas que cimentaron las bases del budismo en este país. Asimismo, el malestar individual respecto a la vida misma ha servido de motivación para su conversión y para el aumento y consolidación de instituciones budistas en el país. Como sugiere Beltrán (2012:202), la secularización de la sociedad colombiana y la pérdida del monopolio sobre los bienes simbólicos de salvación de la Iglesia católica, en lugar de desincentivar las prácticas religiosas, ha ido de la mano con el surgimiento de nuevas formas de religiosidad.

En los últimos años ha habido un aumento significativo en el número de seguidores del zen en Colombia. Las actividades que realizan incluyen su estudio a través de la lectura de textos, la participación en seminarios y retiros y la asistencia a sesiones de meditación guiada. Se observa cómo se ha constituido la práctica de *zazen* en un eje central del budismo zen y un elemento de primera importancia en su vida cotidiana. En otras palabras, la meditación *zazen* es en donde recae verdaderamente el sentido del zen para sus practicantes. Se consideran las acciones prosaicas de la cotidianidad como una continuidad de la práctica. Como afirma Carini, “esta sacralización de lo cotidiano que se da en el contexto de actividades zen es llevada a la vida diaria, y en este sentido el ritual facilita la transformación de la experiencia del ser en el mundo” (Carini, 2009b: 11).

En suma, la meditación *zazen* puede pensarse como una tecnología espiritual que se centra en el desarrollo de la atención plena al momento presente mediante la postura y la respiración. Esta práctica influye de manera decisiva en la manera en que las personas se relacionan con su corporalidad. En otras palabras, el *zazen* puede concebirse como una mediación cultural del cuerpo que pone en primer plano la importancia de la postura, los gestos y las prácticas rituales. Muchos de sus adeptos no consideran el zen una religión o una ideología. Para ellos consiste esencialmente en la práctica de *zazen* en donde la creación de sabiduría se hace por medio del cuerpo. Sin embargo, la distinción entre el estudio intelectual y la vivencia experiencial del *zazen*, no nos debe llevar a desestimar la estrecha relación entre ambos aspectos, dado que, en su gran mayoría, el estudio académico del budismo ha servido de base para la inmersión en la meditación.

Para finalizar, tras el recorrido realizado es posible afirmar que el alto grado de ritualización en el zen es un elemento de cardinal importancia a la hora de construir el espacio sagrado que constituye el *dojo*. Esta ritualidad se entreteje con el mundo de los símbolos, que sirven de mediadores entre lo sagrado y lo profano. La manera en que el practicante establece un vínculo con lo sagrado es a través de una serie de performances rituales y de la práctica corporal que implica la meditación zen. Según los practicantes, las preguntas existenciales acerca del sentido de la vida se responden en la postura de *zazen*, ya que, en las acciones cotidianas solo se captura una parte de la realidad. En sus propias palabras “cuando se hace *zazen*, se capta la totalidad de la realidad tal y como es”.

Bibliografía

BAUMANN, Martín. (2001). Global Buddhism: Developmental Periods, Regional Histories, and a New Analytical Perspective. *Journal of Global Buddhism*, 2, 1-43.

BECHERT, Heinz. (1987). *El Buda histórico: su doctrina como camino de liberación*. En: *El cristianismo y las grandes religiones*. Hacia el diálogo con el islam, el hinduismo y el budismo. Madrid: Libros Europa.

BELTRÁN, William. (2012). Descripción cuantitativa de la pluralización religiosa en Colombia. *Universitas humanística*, (73), 201-237.

CARINI, Catón Eduardo. (2009a). Las nuevas tierras del Buda: globalización, medios de comunicación y descentralización en una minoría religiosa de la Argentina. *Debates do NER*, 10(16), 49-70.

—(2009b). *Ritual, tiempo y espacio sagrado en el budismo zen argentino*. Avá, 16, 1-1.

—(2012). *Etnografía del Budismo Argentino: rituales, cosmovisión e identidad*. Tesis de doctorado. Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata, La Plata. Disponible en: http://naturalis.fcnym.unlp.edu.ar/repositorio/documentos/tesis/tesis_1207.pdf

—(2014). Las cuatro dimensiones del fenómeno religioso: propuesta para un abordaje integral. *NUMEN - Revista de Estudos e Pesquisa da Religião*, 17(1), 233-259.

—(2018). Southern dharma: outlines of Buddhism in Argentina. *International Journal of Latin American Religions*, 2, 3-21.

CAROZZI, María Julia. (2000). *Nueva Era y Terapias Alternativas: Construyendo significados en el discurso y la interacción*. Buenos Aires: EDUCA.

COMUNIDAD SOTO ZEN DE COLOMBIA. (2012). Densho Quintero. Recuperado el 01 de enero de 2023, de <http://sotozencolombia.org>

CORNU, Philippe. (2004). *Diccionario Akal del budismo* (Vol. 40). Ediciones AKAL.

DRAGONETTI, Carmen. (1967). *Dhammapada: La Esencia de la Sabiduría Budista*. Buenos Aires: Ed. Sudamericana.

DURKHEIM, Émile. (1968). *Las formas elementales de la vida religiosa*. Buenos Aires: Schapire.

ELIADE, Mircea. (1981). *Lo Sagrado y lo profano*. Barcelona: Guadarrama Editores.

_(1999). *Mito y realidad*. Barcelona: Kairós.

_(2008). *La Búsqueda Historia y sentido de las religiones*. Barcelona: Kairós.

FOUCAULT, Michel. (1990). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Paidós.

GEERTZ, Clifford. (1997). *La interpretación de las culturas*. Barcelona: Gedisa.

GRACIA, Agustina. (2021). Espiritualidad, Nueva Era y religión: un abordaje etnográfico de categorías en fricción. *Religião & Sociedade*, 40, 73-94.

GUBER, Rossana. (2011). *La Etnografía, método campo y reflexividad*. Buenos Aires: Siglo XXI.

KEOWN, Damien. (2003). *A dictionary of buddhism*. Oxford University Press.

LEMORT, André Reitai. (2014). *La Doble Equivocación: De la ilusión de la realidad del yo*. Bogotá: Editorial Pregraf.

LEMORT, André Reitai. (2022). *Postura de zazen, Método y Precauciones*. [Archivo de video]. Bogotá. Recuperado el 21 de junio de 2022. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=wj1Vy8SSlJ8>

LENSKI, Gerhard; FOMPEROSA, Jesús. (1967). *El factor religioso: una encuesta sociológica*. Barcelona: Labor

LÉVI-STRAUSS, Claude. (1995). *Antropología estructural*. Barcelona: Paidós Ibérica.

MALINOWSKI, Bronislaw. (1994). *Magia, ciencia y religión*. Barcelona: Ariel.

McMAHAN, David. (2002). Repackaging Zen for the West. In: PREBISH, Charles S. and Martin BAUMANN. *Westward Dharma: Buddhism Beyond Asia*. California: University of California Press.

MESA, Daniela. (2015). *El Budismo Zen en la ciudad de Medellín: una aproximación a los pilares filosófico-religiosos de la práctica de zazen en el contexto local*. Tesis de Grado. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad de Antioquia, Medellín. Disponible en: <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/14788>

MESA, Daniela. (2022). *La postura de meditación como arquetipo universal de lo sagrado: correlaciones entre el budismo y la arqueología prehispánica*. Recuperado el 11 de diciembre de 2022. Disponible en: <https://espanol.buddhistdoor.net/la-postura-de-meditacion-como-arquetipo-universal-de-lo-sagrado-correlaciones-entre-el-budismo-y-la-arqueologia-prehispanica/>

MONTAÑA DE SILENCIO. (2022). *Quiénes somos*. Recuperado el 01 de enero de 2023. Disponible en: <https://montanadesilencio.org/quienes-somos/>

NAVARRO, Juan Arnau. (2012). *La hermenéutica del koan*. Kokoro: Revista para la difusión de la cultura japones, (8), 2-12.

PEREIRA, Ronan A. (2007). *Una transnacionalización religiosa ignorada: el estudio de las religiones japonesas en Brasil*. En: CAROZZI, María J. y CERIANI César C (coords). *Ciencias sociales y religión en América Latina: Perspectivas en debate*. Buenos Aires: Biblos.

ROCHA, Cristina. (2000) Zen Buddhism in Brazil: Japanese or Brazilian? *Journal of Global Buddhism*, 1, 31-55.

TYLOR, Edward Burnett. (1977). *Los orígenes de la cultura*. Madrid: Ayuso

USARSKI, Frank, (2008). The Last Missionary to Leave the Temple Should Turn Off the Light” Sociological Remarks on the Decline of Japanese “Immigrant” Buddhism in Brazil. *Japanese Journal of Religious Studies*, 35,39-59.

VAN GENNEP, Arnold. (1988). *Los ritos de paso*. Madrid: Taurus.

VIOTTI, Nicolás. (2018). Más allá de la terapia y la religión: una aproximación relacional a la construcción espiritual del bienestar. *Salud colectiva*, 14, 241-256.