

Espacio, ritual y corporalidad: exploración etnográfica de la práctica de la meditación *zazen*.

Daniela Mesa Sánchez, Universidad de Antioquia (daniela92mesa@gmail.com)

Introducción

El budismo se organiza en tres grandes corrientes doctrinales: *mahāyāna*, *vajrayāna* y *theravāda*. El budismo zen pertenece al *mahāyāna*, que en sánscrito significa “gran vehículo”, refiriéndose al camino del *bodhisattva*¹, quien busca la iluminación para el beneficio de todos los seres (Keown, 2003:38). La palabra “zen” es una adaptación del término chino “*chan*”, lo que indica que el budismo zen es la versión japonesa del budismo chan chino, el cual surgió a partir del *dhyana* indio, una forma de meditación centrada en la atención plena al momento presente. El origen del budismo chan se atribuye a Bodhidharma, un monje indio que llevó el budismo desde la India a China, fundando el "budismo Chan" alrededor del año 540 d.C. Posteriormente, esta tradición llegó a Japón, introducida por los monjes Eisai Zenji, quien estableció la escuela *rinzai*, y Dōgen Zenji, fundador de la escuela *soto*. Ambas escuelas tienen enfoques distintos: la escuela *rinzai* se centra en el estudio del *koan*² como medio para alcanzar la iluminación, mientras que la escuela *soto* se enfoca en la práctica de la postura de meditación conocida como “*zazen*”, cuyo término proviene del japonés, donde "za" significa "sentarse" y "zen" significa "meditación" (Dragonetti, 1967).

Esta ponencia presenta un estudio etnográfico sobre la práctica de la meditación en el contexto del budismo zen, particularmente en la tradición *soto zen*, centrada en describir sus características rituales y corporales. El escrito analiza cómo los elementos que configuran el lenguaje corporal, las normas de comportamiento, los usos del sonido y la disposición de los objetos y personas en la práctica de la meditación zen (*zazen*) se relacionan con la construcción del espacio sagrado. Este enfoque permite explorar la hipótesis que plantea que, para el budismo zen, la meditación no solo es una técnica espiritual, sino una práctica profundamente ritualizada y ceremonial, inmersa en una compleja red de elementos simbólicos articulados entre sí, entre los que destacan el entrenamiento del cuerpo y la mente, la tradición, la disciplina y la práctica en comunidad. El texto de la ponencia se encuentra estructurado en tres partes. En la primera, expone los elementos que constituyen la construcción ritual del espacio sagrado, describiendo

¹ Se refiere a un ser que busca la iluminación no solo para sí mismo, sino también para ayudar a todos los seres sintientes a alcanzarla. La palabra “*bodhisattva*” proviene del sánscrito en donde “*Bodhi*” significa "iluminación" y “*Sattva*” significa "ser" o "existencia" (Williams, P., Tribe, A., & Wynne, A., 2014)

² Forma de enseñanza que utiliza una paradoja, un diálogo, una historia breve enigmática o una pregunta aparentemente absurda, que desafía la mente racional. El *koan* tradicionalmente forma parte del diálogo entre un maestro y su discípulo (Navarro, 2012).

la configuración del espacio, los gestos, los sonidos, las normas de comportamiento, los objetos utilizados, entre otros. La segunda parte, describe la práctica de *zazen* y examina la forma en que es concebida como tecnología espiritual por sus propios practicantes. Además, explora la manera en que el practicante establece un vínculo con lo sagrado mediante una serie de performances rituales y la práctica corporal implicada en este tipo de meditación. Finalmente, la tercera parte analiza la inserción del zen en la vida contemporánea moderna y sus respectivos procesos de adaptación a nuevos contextos culturales latinoamericanos.

Los datos en los cuales se basa este trabajo provienen de una investigación etnográfica realizada en el marco de la tesis de grado de la autora (Mesa, 2015). La investigación incluyó observación participante y la realización de entrevistas a practicantes colombianos de la Fundación Para Vivir el Zen del Templo “La Tierra”, ubicado en el municipio de Cachipay, Cundinamarca. Este templo pertenece a la línea *soto* zen y es dirigido y fundado por el maestro Reitai Lemort.

Primera parte: la construcción ritual del espacio sagrado

La meditación *zazen*, tal como la describe Dōgen Zenji (1200-1253), en su obra más extensa, el *Shobogenzo* (1233), se caracteriza por ser una práctica que consiste en "simplemente sentarse" (*shikantaza*) la cual no requiere un esfuerzo consciente para alcanzar un estado específico de iluminación; se realiza sin distracciones y sin la búsqueda de resultados. En dicha obra se destaca que su propósito es cultivar una presencia plena, permitiendo que el "yo" se disuelva de manera natural en la experiencia misma de la práctica. Asimismo, en la obra *Fukanzazengi*, Dōgen proporciona instrucciones detalladas que sirven como guía para la práctica de *zazen*, reafirmando que, a diferencia de otras formas de meditación que pueden buscar alcanzar un estado particular de iluminación, el *zazen* se fundamenta en el principio de *shikantaza*.

Sin embargo, esta práctica se distingue no solo por ser una técnica de meditación basada en la postura de *zazen*, sino también por su carácter ritual, que está altamente codificado. Esto se manifiesta en diversos aspectos: los gestos, el uso del sonido y el silencio, la disposición de los objetos, los aromas, las normas de comportamiento y la gestión del tiempo se combinan para crear un ambiente propicio. En este espacio, el cuerpo, la mente y la comunidad se alinean en la búsqueda de lo sagrado.

Ahora bien, lo primero que es importante señalar es que tradicionalmente *zazen* se practica al interior de un *dojo*, una sala de meditación de forma rectangular o cuadrada, cuya historia se remonta a la cultura japonesa en cuyos templos se destinaban áreas específicas para

la práctica y enseñanza de disciplinas físicas, espirituales o artísticas, así como para el perfeccionamiento de un camino, ya fuera físico, mental o espiritual. En japonés, *dojo* significa literalmente "lugar del camino" (donde "do" proviene del chino dào o tao) (Skoss, 1997). Aunque el término "dojo" suele asociarse a las artes marciales japonesas como el karate, judo, aikido y kendo, su origen se remonta al período Kamakura (1185-1333), cuando los templos zen se convirtieron en centros de enseñanza donde se practicaba meditación y otras prácticas religiosas. Es importante mencionar, sin embargo, que, en un entorno no institucional, dentro de un contexto secular es posible practicar *zazen* en casa, en un entorno personal y no necesariamente en un *dojo*.

Un *dojo* se distingue por su atmósfera de respeto, orden y silencio, donde se promueve el crecimiento continuo tanto del cuerpo como de la mente. En este espacio, existen reglas y rituales que guían la conducta de los practicantes. Por ejemplo, al ingresar es fundamental, en primera instancia, quitarse los zapatos y colocarlos en un lugar designado como símbolo de respeto hacia el entorno y los demás. Los gestos y la actitud adoptados a partir de ese momento en que se cruza el umbral del espacio, deben ser acordes con su propósito, contribuyendo a la creación de una atmósfera de silencio y solemnidad. Una vez dentro, los practicantes se mueven con cuidado y deliberación, evitando movimientos bruscos o ruidos innecesarios.

Esta atmósfera cuidadosamente cultivada, se centra en el estudio, la disciplina, el respeto y el desarrollo de un estado de atención plena. Como afirma Carini, "En el zen, el territorio sagrado por excelencia es el *dojo*, la sala donde se practica meditación, que tradicionalmente se considera como el lugar donde 'se fabrican budas'. Las prescripciones rituales que regulan el comportamiento son fundamentales para la construcción de la sacralidad del *dojo*" (Carini, 2009b: 215).

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. Al igual que en la investigación etnográfica reportada por Carini (2012) sobre los grupos zen argentinos, en el caso colombiano se observa una especial semejanza en la estructuración del espacio sagrado. 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 y reverencia llamado "gassho", uniendo las dos palmas de las manos a la altura del pecho e inclinando suavemente el torso hacia adelante. De acuerdo con Carini (2012), "la actitud corporal de unir las palmas de las manos también condensa varios simbolismos que, en general, giran en torno a la superación de concepciones dicotómicas, ya que representa la unión de los dos aspectos del sujeto, el cuerpo y el espíritu, o la unión de la individualidad con el cosmos" (p. 184). En dicho

cruce de la viga 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). En este sentido, la viga de madera puede simbolizar la frontera que separa la vida diaria de la experiencia religiosa. Cruzarla se convierte en un ritual que marca el paso entre el mundo cotidiano y el espacio sagrado de la meditación. Como afirma Durkheim (1968), “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” (p. 328).

Al norte del *dojo* se encuentra el lugar destinado al maestro, un lugar de respeto y autoridad dentro de la práctica. Los meditadores se disponen en una formación en "u" a lo largo de las paredes, sentados en *zafus* (cojines de meditación) sobre un *zabutón* (alfombrilla), lo cual asegura estabilidad y comodidad en la postura. Al igual que en el caso reportado por Carini (2012) “la ubicación de los meditadores en el espacio también sigue reglas implícitas que reflejan su estatus relativo dentro de la comunidad. Los más nuevos se sientan a la izquierda del *dojo*, y los más antiguos –generalmente monjes- se sientan a la derecha, teniendo cada uno su lugar preestablecido” (p. 182). Esta disposición permite que todos los participantes reconozcan su posición dentro de la comunidad y mantengan una estructura jerárquica visible, lo que facilita la organización y el respeto a las tradiciones del grupo durante la práctica.

A su vez, esta organización espacial permite que todos los participantes mantengan una visión periférica del espacio y, al mismo tiempo, una conexión directa con el centro del *dojo* en donde suele ubicarse un altar, que puede incluir una estatua o imagen del Buda. Esta figura no es solo un símbolo religioso, sino que actúa como un recordatorio de la búsqueda de la sabiduría y la compasión. La presencia del altar en el centro refleja la idea de un "eje del mundo", un concepto que Mircea Eliade (1949) llama “*axis mundo*” como el punto central que conecta el cielo y la tierra, sirviendo como un umbral entre lo sagrado y lo profano donde dicho centro se convierte en un punto de conexión entre lo terrenal y lo trascendente.

El altar también suele estar compuesto con elementos como incienso, flores frescas y un cuenco con agua, cada uno con un simbolismo específico. El incienso se enciende antes de la sesión para purificar el espacio y ayudar a los practicantes a concentrarse, llenando el ambiente de un aroma suave que promueve la atención plena. Las flores representan la impermanencia de la vida y la belleza efímera de la existencia, recordando a los meditadores la naturaleza transitoria de todas las cosas, un principio central del budismo. Junto al altar se encuentra 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”. El orden en el espacio físico del *dojo* refleja la importancia de la estructura ritual, un concepto que Claude Lévi-Strauss (1962) destaca en su estudio del orden simbólico en las sociedades. La disposición del *dojo* sirve para crear un microcosmos ordenado donde cada elemento, desde la ubicación del maestro hasta la posición de los meditadores, tiene un significado preciso simbólico y funcional, por ejemplo, el maestro ocupa un lugar central o destacado, simbolizando su rol como guía y referente espiritual, mientras que los meditadores se distribuyen según su experiencia y jerarquía dentro del grupo, reforzando la idea de un camino progresivo en la práctica. Así, el espacio del *dojo* se convierte en una representación concreta del orden social y espiritual, donde cada posición refleja la relación de los individuos con el conocimiento y la tradición.

El inicio de la práctica se marca con el sonido del gong³, que suele ser tocado por el maestro. Tradicionalmente, el maestro da tres golpes a este para señalar el comienzo de la meditación. El primer golpe suena profundo y resonante, atravesando el silencio del *dojo* y captando la atención de los meditadores. Este sonido inicial marca la transición desde el mundo externo al espacio interno de la meditación. Los siguientes dos golpes se producen tras una breve pausa. Este sonido actúa como un marcador de tiempo y un llamado a la atención, señalando la transición de un estado profano a uno sagrado, lo que permite a los practicantes reconocer que es el momento de dejar atrás las distracciones cotidianas y concentrarse en la meditación, este uso del sonido puede entenderse como un "señalizador ritual" que indica la transición hacia un estado sagrado, un concepto desarrollado por Victor Turner (1969) en su obra *El proceso ritual: estructura y antiestructura* en donde sugiere que el sonido no solo comunica, sino que también estructura la experiencia religiosa. Turner identifica los "señalizadores rituales" como elementos que marcan transiciones importantes dentro de un ritual, indicando momentos de cambio en el tiempo o el estado de los participantes. Estos señalizadores pueden ser sonidos, gestos o símbolos que permiten a los participantes entender que un umbral ha sido cruzado. El gong también actúa como un marcador temporal que estructura la experiencia del tiempo durante la meditación, es decir, “la estructuración del

³ Instrumento de percusión de origen asiático, fabricado generalmente de metal (bronce o latón), con una forma circular y cóncava. Al ser golpeado, produce un sonido profundo y resonante que puede durar varios segundos. Los gongs se utilizan tanto en ceremonias religiosas, como en música tradicional y meditativa (Sachs, C.,1940).

tiempo ritual” (Turner, 1969). Durante la meditación, el tiempo cronológico parece suspenderse, y los participantes entran en lo que Turner describiría como un "tiempo liminal", un estado en el que los límites habituales de la vida diaria se disuelven, abriendo la posibilidad para experiencias transformativas. Asimismo, para Turner, los señalizadores rituales también tienen un papel en la construcción de las "*communitas*", un sentido de unidad entre los participantes del ritual. El gong, al ser escuchado por todos, crea un sentido compartido de propósito y atención, en el cual los practicantes, aunque mediten individualmente, forman parte de una experiencia colectiva de introspección y conexión con el espacio sagrado del *dojo*.

En este sentido, meditar en el *dojo* adquiere una connotación especial que difiere de la experiencia por fuera de él. Este es un lugar donde prevalece el silencio, la tranquilidad y el sosiego. Según los relatos de maestros y practicantes, la meditación grupal dentro del *dojo* favorece una atmósfera propicia para la práctica, ya que permite a los meditadores confrontar sus pensamientos, emociones y sensaciones sin distracciones externas. En el silencio matinal de un *dojo zen*, la atmósfera es densa y serena. La luz tenue apenas atraviesa las ventanas, dejando ver las sombras de los practicantes sentados, dispuestos en una formación precisa a lo largo de las paredes, con sus cuerpos rectos y sus miradas enfocadas en un punto indeterminado, ligeramente hacia abajo. El aire está impregnado de un ligero aroma a incienso, que se mezcla con la quietud del espacio. El maestro se mueve con pasos ligeros y casi inaudibles, recorriendo el perímetro del *dojo*. Su presencia es discreta, pero constante, como si fuera una corriente subterránea que sostiene el ambiente. De vez en cuando, se escucha un leve crujido de la madera bajo sus pies. Los practicantes permanecen inmóviles, buscando disolver cada pensamiento que atraviesa su mente y volviendo, una y otra vez, a la simple observación de la respiración. Es un proceso de dejar pasar cada idea sin retenerla, como si las preocupaciones fueran nubes que flotan y se desvanecen en un cielo vasto y despejado. Durante la meditación, el practicante se sumerge entonces en un tiempo y espacio sagrado. El tiempo se dilata en este espacio de silencio. Pasan minutos que se sienten como horas, o tal vez segundos. El *dojo* se convierte en el lugar sagrado por excelencia, donde los maestros enseñan a sus alumnos la postura de meditación y las reglas rituales.

Segunda parte: la postura de *zazen* como tecnología espiritual y ritual en la práctica corporal

"Sin *zazen* no hay zen." Así inicia la conversación con un practicante regular 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, aunque muchos de los interesados en el zen parecen vincularse más con una apropiación intelectual del mismo, el trabajo de campo revela la existencia de otro sector que se dedica casi exclusivamente a la práctica de *zazen*.

Para acomodarse en la postura, la persona se posiciona de rodillas y coloca un cojín debajo de los glúteos de modo que la pelvis quede elevada y la columna en su posición anatómica correcta, posteriormente cruza las piernas en *loto* (las plantas de los pies sobre los muslos opuestos) o en *medio loto* (un pie sobre el muslo opuesto y el otro en el suelo) como el meditador mejor lo prefiera. Tras adoptar la postura, los hombros se relajan y la cabeza tiende a erguirse, como si "sostuviera el cielo", pero sin forzar ningún músculo. La respiración debe ser abdominal y pausada, fluyendo de manera natural. Es crucial que la mirada esté dirigida en un ángulo de 45 grados, evitando cerrar por completo los ojos para no caer en el sueño ni el letargo. Esta postura se realiza de frente a una pared, preferentemente blanca, y nunca de cara a otros practicantes.

Al mismo tiempo, se lleva a cabo un *mudra*⁴, los brazos se colocan en el regazo donde las palmas se unen y los dedos forman un círculo. En este gesto, la mano izquierda reposa sobre la mano derecha, uniendo los dos pulgares de tal forma que parezca que "sostienen una hoja de papel" un gesto que posee cualidades y connotaciones sagradas. Esta posición de las manos forma un óvalo que se sitúa justo dos dedos debajo del ombligo. En las introducciones a la práctica de *zazen*, se explica que dicho *mudra* refleja el estado espiritual y físico del practicante durante la meditación. Si los pulgares están muy apretados, formando una punta, esto indica 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, que se utiliza para sostener las manos de manera natural. Este se ata alrededor de la cintura con una tela, permitiendo que las manos se coloquen justo dos dedos debajo del ombligo. Su uso es importante para evitar tensiones y cansancio innecesarios. Es relevante que los brazos y las manos estén completamente relajados, evitando la tensión en la zona de los hombros. El reposa manos resulta innecesario cuando se lleva el atuendo tradicional de los monjes zen, conocido como *kolomo*, ya que este tiene mangas amplias que permiten formar un "nido" en el que las manos se apoyan.

⁴ Los mudras son gestos y posiciones de las manos que sirven como un medio de expresar y canalizar energías específicas en el contexto de prácticas espirituales, como el yoga y la meditación, donde se considera que influyen en el flujo de energía vital del cuerpo y la mente" (Hirschi, 2010, p. 58).

La respiración ha sido un tema central durante las conversaciones con los monjes encargados de dirigir los retiros en la Fundación para Vivir el Zen, donde se enfatiza que no es necesario pensar demasiado en el modo correcto de respirar durante la práctica. Se aconseja dejar que la respiración fluya hasta que se convierta en algo natural, evitando forzar la entrada de aire o tensarse a causa de ello. Según las instrucciones, es necesario expandir el vientre, controlando el tiempo de retención del aire y exhalando por la nariz. Durante la exhalación, se debe expulsar todo el aire, incluido el que se encuentra en el bajo vientre, para que no quede nada en los pulmones. Lo más importante es la exhalación, ya que la inhalación ocurre de forma automática.

En el intermedio de una sesión de práctica de *zazen*, se realiza el *kinhin*, se trata de una marcha lenta que se efectúa después de que se 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 caminar, manteniendo una respiración abdominal similar a la utilizada durante la postura de *zazen*. Cada practicante se encuentra de pie, erguido, con los brazos dispuestos de manera similar al gesto de *gassho*. Las manos se colocan frente al pecho, en el esternón; sin embargo, en lugar de realizar este mudra, se forma un puño con la mano izquierda, con el pulgar en su interior, mientras la palma de la mano derecha lo cubre. El ritmo y la secuencia de los pasos durante la marcha de *kinhin* son marcados por la respiración. Se inicia apoyando el peso del cuerpo en el pie derecho, respirando con cada cambio de pie a medida que avanza la caminata. Esta debe ser lenta y pausada, caracterizada por movimientos pesados y sosegados, donde la quietud sigue siendo parte de la práctica.

Esta marcha se considera una continuación de *zazen* en movimiento; por lo tanto, la concentración y el estado de atención sobre uno mismo se preservan. Durante esta, se recorre el *dojo* en la dirección de las manecillas del reloj, evitando cruzar la línea imaginaria que une el 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 lugar de la postura inicial. Esta caminata permite tomar conciencia del momento presente y de la verticalidad del cuerpo, sin tensión ni esfuerzo, al compás de una respiración rítmica. La finalidad del *kinhin* no es solo permitir que los practicantes estiren las piernas y mantengan la concentración mientras caminan lentamente antes de volver a sentarse, sino que esta práctica encierra significados más significativos, tal como sugiere Carini (2012: 191): “el *kinhin* opera como medio de comunicación entre la práctica del zen y la vida cotidiana. Entre la postura de meditación y las acciones habituales en la esfera profana, el caminar consciente es una fase liminar que permite aprender a concentrarse estando el cuerpo en movimiento”.

Ahora bien, al observar estas dinámicas corporales se evidencia como la postura en una sesión de *zazen* convierte al cuerpo en el lugar donde se experimenta el presente. La atención a la postura y la respiración favorece la conciencia del cuerpo y su relación con el entorno, desdibujando las líneas entre el cuerpo físico y la experiencia espiritual. Esto se relaciona con la idea de que las prácticas corporales pueden moldear la percepción del ser, como plantea la antropología del cuerpo. También resalta la relación de interdependencia entre el cuerpo y la mente, donde la práctica física de la meditación influye en el estado mental y viceversa. *Zazen* puede entenderse entonces como una “tecnología del ser” (Foucault, 1990) al poner en evidencia que el cuerpo y la mente no son entidades separadas, sino que están profundamente interconectadas y pueden ser transformadas a través de la práctica disciplinada y consciente, Foucault (1990) define las tecnologías del ser como aquellas prácticas mediante las cuales los individuos actúan sobre sí mismos para transformarse y alcanzar estados específicos de existencia, modos de ser y de relación consigo mismos y con los otros, esto implica que se trata de una práctica que "permite a los individuos llevar a cabo, 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, logrando así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar un estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad" (Foucault, 1990: 48). Así, no se trata solo de un ejercicio físico, sino de una herramienta que facilita un proceso de transformación subjetiva, donde el cuerpo se convierte en un vehículo para trascender la percepción ordinaria y construir una forma de ser más equilibrada y consciente.

En el discurso que los practicantes de *zazen* comparten, se puede apreciar que conciben la práctica como una forma de conocerse a sí mismos a través de la postura. Al respecto, el maestro Reitai Lemort, de la Fundación para Vivir el Zen, explica en una entrevista:

La postura de *zazen* permite darse 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 ¡ajo! 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.

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 común encontrar imágenes de deidades que exhiben posturas específicas de meditación, como la de Buda, con

su característica postura de loto. Esto refleja la concepción de que el cuerpo y la mente no se encuentran separados, y que una postura adecuada puede tener un impacto en los procesos psíquicos. De este modo, al permanecer en *zazen*, los practicantes pueden tomar conciencia de su cuerpo, de cómo les pesa, de sus limitaciones, y, sobre todo, observar el funcionamiento de la mente en un tiempo donde ya no es necesario ocuparse de los estímulos externos (Mesa, 2022b).

Tercera parte: Adaptación del budismo zen en Latinoamérica: Procesos y transformaciones culturales

En contextos culturales latinoamericanos, como es el caso colombiano, los nuevos movimientos religiosos emergentes poco a poco desplazan las religiones oficiales heredadas y transmitidas por la cultura, especialmente el catolicismo. Como sugiere Beltrán (2012:202): “Paradójicamente, aunque el proceso de recomposición religiosa tiene lugar en el marco de una secularización creciente, la secularización de la sociedad colombiana en lugar de desincentivar las prácticas religiosas, ha estado acompañada por su reactivación donde la Iglesia católica ha perdido el monopolio sobre los bienes simbólicos de salvación”. La vida contemporánea ha generado muchas expectativas en torno a lo que debe ser una buena calidad de vida. A partir de esta noción, el zen emerge como una forma de acercarse a un estado de satisfacción. En este sentido, se refleja una búsqueda de sentido en una vida plagada de incesantes exigencias, ya que se ha vuelto habitual observar la insatisfacción de muchos en medio de una modernidad que niega la experiencia subjetiva del ser humano. La práctica del zen se vuelve así un refugio donde la persona puede reencontrarse con sí misma a través de un retorno a la esencia, el silencio y la quietud.

En este contexto, el budismo zen, especialmente la práctica del *zazen*, se adapta y transforma durante su inserción en la realidad sociocultural de Colombia. En un entorno donde el catolicismo ha sido históricamente predominante, el budismo zen ha encontrado espacio entre quienes buscan una alternativa espiritual frente a la tradición judeocristiana, a menudo motivados por la necesidad de sentido en momentos de crisis emocionales, conflictos personales o incluso, violencia y conflicto armado nacional (Mesa, 2022). En este sentido, ha habido un interés creciente por las prácticas que promuevan el bienestar, la introspección y la reducción del estrés, especialmente en un contexto donde la vida urbana y las demandas de la modernidad generan altos niveles de estrés. Este interés se ha visto reforzado por la

popularización del mindfulness⁵, que comparte ciertos principios con el zen, lo cual ha facilitado su aceptación.

Además, desde el ámbito de la medicina, la psicología y la psiquiatría, se ha incorporado el estudio de técnicas de meditación, como el *zazen*, en tratamientos de salud mental. Se observa cómo estas prácticas, con profundas raíces en tradiciones budistas, han sido reformuladas y adoptadas en contextos terapéuticos occidentales (D'Angelo, 2018). Es interesante señalar que, hasta la década de 1970, la técnica de meditación *zazen* era prácticamente desconocida fuera de los círculos budistas. Su expansión global se vio impulsada por el interés creciente en prácticas de meditación y el yoga, así como en la intelectualización de la filosofía zen la cual secularizó la práctica y facilitó su difusión más allá de los contextos tradicionales. En este proceso, *zazen* fue integrado en marcos terapéuticos, destacándose por su enfoque racional, experimental y científico. Esta transformación no solo permitió que la práctica alcanzara una audiencia global, sino que también la situó en la intersección entre espiritualidad y ciencia contemporánea, evidenciando un interesante fenómeno de sincretismo cultural y adaptabilidad especialmente en el contexto sociocultural occidental (Carini, 2023, D'Angelo, 2018).

Al respecto, diversas investigaciones han explorado la relación entre técnicas meditativas, como el *zazen*, y sus efectos terapéuticos. En este contexto, D'Angelo, en su texto *Tecnologías de autorregulación: apropiaciones psi de las técnicas zazen y vipassana de meditación*, expone cómo estas prácticas de meditación, de origen budista, han sido integradas en el ámbito de la psicología y la psiquiatría contemporáneas en Argentina, operando como tecnologías de autogobierno. Según su análisis, esta incorporación no solo transforma los objetivos originales de las prácticas meditativas, sino que también refleja un cambio en la concepción de la salud mental, ahora íntimamente ligada a la espiritualidad. De este modo, estas prácticas se convierten en herramientas de regulación emocional que responden a la creciente demanda de autogestión en la salud mental, especialmente en contextos de estrés, caracterizando un nuevo modo de ser que abarca tanto lo individual como lo social. En sus propias palabras:

La inserción de estas tecnologías espirituales en programas cognitivo-conductuales incorpora nuevos propósitos a aquellos que la regulación emocional y el autocontrol respondían originalmente, concibiendo 'la salud mental como parte de la espiritualidad (D'Angelo, 2018:111).

⁵ "mindfulness" o meditación de atención plena, que se basa en la técnica vipassana centrada en la respiración y las sensaciones del momento presente, ha sido validado y promovido por diversos sectores de la ciencia occidental. Este enfoque es reconocido por su eficacia en el tratamiento de la depresión y la ansiedad (Romer, S. C., & Korman, 2019).

En este contexto, el interés por el budismo en Latinoamérica ha experimentado un crecimiento notable, impulsado no solo por su representación en la literatura, la filosofía, el cine y el arte, sino también por la influencia de contextos sociales marcados por crisis y conflictos, que han estimulado la búsqueda espiritual de muchos de sus practicantes. Esta búsqueda de refugio espiritual frente a crisis emocionales, acompañada de un alejamiento del catolicismo, también se manifiesta en la expansión de prácticas asociadas a la "Nueva Era", que se caracteriza por el diálogo entre distintas corrientes religiosas, terapéuticas y psicológicas (Carozzi, 2000). Las conexiones entre el zen y la Nueva Era permiten entender cómo el budismo ha ganado relevancia entre sus adeptos. En ambos casos, se produce una ruptura con la tradición católica, aunque también comparten ciertos preceptos, un código ético y un sentido de comunidad que contribuyen a formar una identidad particular (Gracia, 2021).

Por otro lado, la práctica de la Nueva Era observada en algunos miembros de grupos zen, como parte de su búsqueda espiritual, muestra que “las fronteras que aparentemente separan a los fenómenos religiosos y espirituales son límites porosos, donde se generan intercambios y recombinaciones de elementos rituales y cosmológicos, creando continuidades múltiples” (ibid.:84). Así, el fenómeno de la Nueva Era cuestiona las definiciones tradicionales de religión y les otorga nuevos significados (Viotti, 2018). Para ilustrar el tránsito del cristianismo al zen y la influencia de la Nueva Era en este proceso, resulta interesante el relato de Carolina, una profesora de yoga de 34 años y practicante laica regular de la Fundación Para Vivir el Zen. Ella menciona que su acercamiento a esta tradición surgió a raíz de episodios de depresión y ansiedad que la llevaron a abandonar la religión católica, ya que sentía que esta no abordaba ni respondía a su malestar. Carolina afirma que estas rupturas con el judeocristianismo la llevaron a explorar prácticas como el reiki, el yoga y la meditación zen. En sus propias palabras: “La práctica constante de *zazen* y la pertenencia a una comunidad laica que participa regularmente en retiros me han favorecido en el tratamiento de mis aflicciones.” Este tipo de motivos parece constituir un patrón recurrente entre los practicantes de *zazen*, con quienes he mantenido largas conversaciones sobre las razones que los llevaron a esta tradición.

Consideraciones finales

La exploración de la práctica de la meditación *zazen* en el contexto del budismo zen en Colombia nos permite comprender cómo una tradición espiritual milenaria se adapta y resignifica en un nuevo entorno cultural. Elementos como la construcción del espacio sagrado, la ritualidad inherente a la práctica y la disciplina del cuerpo y la mente evidencian la profundidad de esta tradición y su capacidad para ofrecer una experiencia transformadora a sus

practicantes. Así, *zazen* se presenta no solo como un método de meditación, sino como una tecnología espiritual que permite a los individuos experimentar la realidad de una manera más plena y consciente. Se ha constituido en un eje central del budismo zen y en un elemento fundamental de la vida cotidiana de sus practicantes. En este sentido, para sus practicantes, la meditación *zazen* es el núcleo del verdadero sentido del zen. Las acciones prosaicas de la cotidianidad se consideran una continuación 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 a través de la postura. Esta práctica influye de manera decisiva en la relación que las personas establecen con su corporalidad. De este modo, se concibe como una mediación cultural del cuerpo, que resalta la importancia de la postura, los gestos y las prácticas rituales.

Los practicantes destacan que *zazen* no solo implica el entrenamiento de la mente, sino también del cuerpo, que a través la postura lleva a un estado observación de sí mismo y el entorno. A este respecto, el trabajo de campo muestra que la práctica de *zazen* es considerada por sus adeptos como un proceso de autoconocimiento y de enfrentamiento con la ilusión del "yo". Esto es consistente con los principios del budismo zen, que apuntan a dismantelar la percepción de un yo separado y fijo, para revelar la realidad tal como es. El uso de elementos como el *kyosaku* (una vara que se emplea para ayudar a mantener la atención durante la meditación) y la práctica del *kinhin* (una caminata meditativa realizada entre sesiones de *zazen*) refuerzan la importancia de la práctica corporal en la experiencia meditativa (Mesa, 2022).

La investigación revela que, para muchos practicantes colombianos, el zen ofrece un camino de introspección y de conexión con una dimensión espiritual que consideran ausente en otras prácticas religiosas tradicionales. Este fenómeno se ha nutrido de un interés creciente por las filosofías orientales, el yoga y otras prácticas de la Nueva Era, que buscan una respuesta a los desafíos emocionales y existenciales de la vida contemporánea.

Finalmente, tras el recorrido realizado, es posible afirmar que el alto grado de ritualización en el zen es un elemento fundamental en la construcción del espacio sagrado que constituye el *dojo*. Esta ritualidad se entrelaza con un mundo de símbolos que actúan como mediadores entre lo sagrado y lo profano. La forma en que el practicante establece un vínculo con lo sagrado se materializa a través de una serie de performances rituales y de la práctica corporal que implica la meditación zen. Ahora bien, la disposición de los objetos y los gestos

de reverencia, como el saludo *gassho* al ingresar al *dojo*, forman parte de un sistema normativo que regula la conducta de los practicantes. Elementos como el altar, el uso del incienso, la disposición de los cojines (zafús) el orden en que se colocan los practicantes, formando una "u" frente al maestro, el uso de instrumentos como el gong para marcar el inicio y el final de la medicina dan cuenta del orden cósmico plasmado en la realidad, por ende, de la construcción del espacio sagrado.

Tras este breve esbozo, quedan en el tintero numerosas cuestiones por explorar, entre ellas, la importancia de determinar cuáles son las características que el contexto cultural latinoamericano le imprimen al zen tal como es vivido en Colombia y en otros países de la región como Argentina, Chile y Uruguay. Este tipo de estudios puede ofrecer una comprensión más profunda del proceso de cambio religioso que ha atravesado esta región en las últimas décadas.

Bibliografía

- Beltrán, W. (2012). Descripción cuantitativa de la pluralización religiosa en Colombia. *Universitas humanistica*, (73), 201-237.
- Carini, C. (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. *Ava*, 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
- (2023). La legitimación del budismo por medio de la ciencia: modalidades y apropiaciones en el campo religioso argentino. *REVER: Revista de Estudos da Religião*, 23(1), 229-246.
- Carozzi, M. J. (2000). *Nueva Era y Terapias Alternativas: Construyendo significados en el discurso y la interacción*. Buenos Aires: EDUCA.
- D'Angelo, A. (2018). *Tecnologías de autorregulación: apropiaciones psi de las técnicas zazen y vipassana de meditación*.
- Dogen, E., & Villalba, D. (2016). *Shobogenzo*. Editorial Kairós.

- Fukanzazengi. On Zen practice II: Body, breath and mind. Recuperado de <https://www.zen-deshimaru.com/es/zen/fukanzazengi-de-eihei-dogen-texto-integral-en-espanol>
- Dragonetti, C. (1967). *Dhammapada: La esencia de la sabiduría budista*. Buenos Aires: Ed. Sudamericana.
- & Tola, F. (1980). *El budismo Mahâyâna. Estudios y textos*. Kier.
- Eliade, M. (1949). *El mito del eterno retorno: cosmos e historia*. Princeton University Press.
- Foucault, M. (1990). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Paidós.
- Gracia, A. (2021). Espiritualidad, Nueva Era y religión: un abordaje etnográfico de categorías en fricción. *Religio & Sociedade*, 40, 73-94.
- Hirschi, G. (2016). *Mudras: Yoga in your hands*. Weiser Books.
- Lévi-Strauss, C. (1962). *El pensamiento salvaje*. París: Plón.
- Mesa, D. (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>.
- (2022a). El budismo zen en Colombia: una etnografía de la meditación zazen y la construcción del espacio sagrado. *Kula*, 26, 59-74.
- (2022b). 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/>.
- Navarro, J. A. (2012). La hermenéutica del koan. *Kokoro: Revista para la difusión de la cultura japonesa*, (8), 2-12.
- Romer, S. C., & Korman, G. P. (2019). Comparación sobre la formación de terapeutas en mindfulness en Argentina y Estados Unidos. *Mitológicas*, 34, 36-47.
- Sachs, C. (1940). *Historia universal de los instrumentos musicales*. Fondo de Cultura Económica.
- Skoss, D. (Ed.). (1997). *Koryu bujutsu: Classical warrior traditions of Japan*. Koryu Books.
- Turner, V. (1988). *El proceso ritual. Estructura y antiestructura*. Madrid: Altea.
- Viotti, N. (2018). Más allá de la terapia y la religión: una aproximación relacional a la construcción espiritual del bienestar. *Salud colectiva*, 14, 241-256.
- Williams, P., Tribe, A., & Wynne, A. (2014). *Pensamiento budista: una introducción completa a la tradición india*. Herder Editorial.