

## CUERPO, MENTE Y SALUD EN EL BUDISMO DE CHIH-I (O ZHI-YI, AUTOR CHINO DEL SIGLO VI)

Juan Masiá Clavel. Universidad Pontificia de Comillas.

Encuentro un particular interés antropológico en un autor budista que, en el siglo VI en China, se preocupa al mismo tiempo del cuidado higiénico del cuerpo y de la salud espiritual de la mente. Es una referencia que puede inspirar una antropología integradora de la corporalidad y la espiritualidad, precisamente por tratar a la vez los temas de la salud de cuerpo y mente. Por otra parte, esta unidad del cuerpo y el espíritu es fundamental en una antropología que aspire a ser mediadora entre Oriente y Occidente. Tomaré como referencia la versión japonesa de un opúsculo escrito en chino por un monje budista en el siglo VI. Es un manual de espiritualidad del fundador de la rama conocida con el nombre de *Tendai* en japonés, y *Tien Tai* en chino. Es el nombre de la montaña donde estaba emplazado el templo en que practicaba su vida ascética el monje Chigi (Chih-i; o también, Zhi-Yi). Este libro, titulado *Pararse y contemplar* (en su versión japonesa *Shōshiskan*), es un manual de espiritualidad; pero hay que tener en cuenta que la espiritualidad, en Oriente, es corporalidad. Estamos ante una obra que es, a la vez, un manual de meditación y un vademécum de salud. Equivalía a lo que llamamos ejercicios espirituales o, más exactamente, corpóreo-espirituales. Al monje Chigi le preocupaba a la vez la higiene corporal y la mental.

Llama la atención en este manual su insistencia en dar consejos concretos sobre cuidado corporal cuando trata sobre prácticas ascéticas, meditación y contemplación. Pero, por otra parte, llama también la atención que, cuando trata sobre salud y enfermedad, insiste en recomendar la meditación y contemplación como terapia. Al monje que va a meditar le recomienda que cuide primero la higiene de garganta, nariz y oídos; que haga gárgaras, limpie bien sus cavidades nasales y se ejercite en respirar bien; que no se precipite a sumergirse en el mundo del espíritu sin dar antes importancia a los preparativos del cuerpo. También lo hacía así san Ignacio de Loyola en las adiciones y anotaciones de sus *Ejercicios espirituales*. Pero cuando el monje Chigi se pone a dar consejos para prevenir o curar enfermedades, insiste en que la meditación y contemplación son magníficos recursos de prevención y terapia. Repite a menudo que hay siempre algo psíquico en toda dolencia o achaque somático.

Hay en esta obra dos temas emblemáticos que resumen su pensamiento y dos palabras clave que constituyen el eje de sus métodos de espiritualidad y de sus recursos de higiene y terapia corporal y mental. Los dos lemas emblemáticos son: 1) Para curar el cuerpo, calmar la mente 2) Para pacificar la mente, cuidar el cuerpo. Las dos palabras clave son: 1) Pausa y 2) Contemplación. Pausa, para respirar hondo. Contemplación, para ver la realidad sin engañarse.

En la asistencia sanitaria moderna y actual (no sólo en Occidente, sino también en Oriente que, olvidando sus tradiciones, nos ha imitado) arrastramos el lastre de una excesiva separación de lo corporal y lo espiritual (mental, anímico). Se han separado demasiado el cuidado de la persona enferma y la curación de la enfermedad.

Hay un refrán japonés muy conocido que dice así: *yamai wa ki kara*, que significa, *las enfermedades provienen del KI*, es decir, del ánimo. Hay, en toda enfermedad un componente anímico, psíquico. En la tradición budista se dice que todos somos, desde que nacemos, enfermos por naturaleza, que nacemos siendo portadores de 404 enfermedades. El ser humano es un ser enfermo que nace y ha de convivir con las enfermedades. Esas 404 enfermedades están ahí dentro de nuestro cuerpo, pero son como una red de iluminación con los interruptores desconectados. Se conectan cuando surge alguna ocasión o condición para ello (lo que los budistas

llaman en japonés un *EN*, una relación condicionante). Y ahí entra el papel de lo anímico, de lo psíquico, desencadenando el proceso, conectando el interruptor.

En los monasterios del Zen, para referirse a una persona que se ha puesto enferma, dicen que está intranquila o inestable (en japonés, *fuán*, es decir, sin calma o angustiado). Se rompió el equilibrio del cuerpo (en japonés *taichô*) y salió a flote una de esas 404 enfermedades. ¿Qué hacer? ¿Luchar contra ella? El ánimo de lucha quizás le pone uno más tenso y empeora la enfermedad. Para una medicina que vea la enfermedad meramente como un ataque desde el exterior, la reacción será defenderse contraatacando y hablará, con metáforas bélicas, de “bombardear el tumor”, “vencer a la infección”, etc. En cambio, la mentalidad holística o de totalidad insistirá más en escuchar la voz del cuerpo para ayudarle a recuperar el equilibrio y serenar el ánimo intranquilo.

Más aún, se insiste en la necesidad de lucidez para asumir que las enfermedades, muy a menudo, no se curan. Entonces de lo que se trata es de conocer y asumir la propia limitación (como dice el refrán budista: *taru wo shiru*, percatarse del límite, no empeñarse en traspasarlo). Me doy cuenta de que la enfermedad va a seguir estando ahí, no se va a curar, he de convivir con ella, familiarizado con ella. Una palabra típica para esto en japonés es *dôji*, compuesta de dos caracteres que significan respectivamente “acompañar y curar”. La persona enferma convive o camina acompañando y acompañada por su enfermedad. La persona que acompaña a la persona enferma camina junto a ella. Para curar hay que acompañar, acompañar es curar. Por eso, a la medicina se la llama tradicionalmente el arte de la benevolencia, del *jin* (En japonés, *i wa jinjutsu*).

Este enfoque influye también en una manera de cuidar la salud, que se llama en japonés “cultivar la vida” (*yôsei*). Es el equivalente, quizás, de lo que llamaríamos medicina preventiva: cuidar de tal modo el equilibrio del cuerpo, la alimentación, el ejercicio físico, etc., que se evite la aparición de alguna de esas 404 enfermedades que llevamos dentro.

El manual de espiritualidad del budismo de *Tendai*, que cité antes, dedica uno de sus diez capítulos a las enfermedades. Se recopilan en ese capítulo diez métodos de concentración mental como terapia, doce métodos de ordenar la respiración, también como terapia, 72 métodos de curarse mediante la meditación, etc. Todo esto tomado de la tradición que se refleja desde antiguo en textos de los *sutras* o escrituras sagradas budistas.

Dice el autor de este manual que hay unas causas externas y otras internas de las enfermedades. En las externas pone la ruptura de equilibrio entre los cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire. Entre las internas, las afecciones de los órganos, como el corazón, el hígado, el riñón, etc. Pero a estas causas se unen las condiciones, es decir, la manera como nuestro ánimo intranquilo, disperso, tenso, etc. condiciona el desencadenarse de las enfermedades. Para curarse recomienda que, así como el ánimo ha repercutido en la aparición de la enfermedad, influya también para ayudarnos a hacerla desaparecer, si se puede, o a convivir con ella, si no se la puede hacer desaparecer. Y aquí propone los dos métodos que vertebran su manual: la pausa para respirar bien y la pausa para contemplar bien la realidad. Con otras palabras, saborear y saber.

“Detente un poco, párate a respirar; haz una pausa para ver las cosas como son, no exageres y párate a contemplar”. Así nos aconseja el monje budista desde hace catorce siglos. Hoy día vamos casi siempre corriendo, sin tiempo para pensar. Nos bombardean con informaciones y desinformaciones excesivas, sin margen para discernir. Por eso puede tener tanta relevancia para nosotros la invitación que nos hace el maestro CHIGI (538-597; en chino CHIH-I, o también ZHI-YI; en japonés, CHIGI o CHISHA), fundador en China de la escuela de *T'ien-tai* (en japonés, *Tendai*), para que nos detengamos a saborear la vida y aprender a mirarla desde otros ángulos y, consiguientemente, a vivirla también de otro modo más saludable, menos enfermizo. Este monje chino aprendió de sus mentores en la escuela del *Zen* el arte –no mera técnica, ni mucho menos– de sentarse en postura de loto a respirar y meditar; de ahí brota, nos dice, un conocimiento sapiencial acerca del rostro auténtico de la realidad, a la vez que una fuente de salud corporal y psíquica.

La tradición, oriunda de la India, en la que él se inspira para su manual (que es un manual de meditación y a la vez de salud corporal y mental,) se resumía en dos palabras sánscritas: *samatha*, que significa apaciguamiento o calma, y *vipasyana* que se traduce por lucidez, clarividencia, sabiduría. Es decir, calmar los altibajos de la mente agitada y observar el mundo de las apariencias con conocimiento sapiencial, desengañándose de los espejismos que nos ocultan la realidad. La traducción china, con la verticalidad y visualidad de su escritura, y la práctica del Zen enriquecieron esta espiritualidad, plasmada en dos caracteres ideográficos que significan respectivamente “parada” y “mirada”, detenerse y contemplar. Leídos con pronunciación japonesa: *shi-kan* (En chino, *chih-kuan* o *zhiguan*).

*Shi*: detenerse, pararse a respirar, concentración.

*Kan*: mirar de otro modo, mirar de nuevo, mirar al fondo, contemplación sapiencial.

Se podría traducir como “pausa contemplativa”. Dos caras de esta postura son: saborear y saber. Parafraseando al maestro CHIGI, saborear sin saber es huero; saber sin saborear es frío. Sin respirar bien, no hay sabiduría; sin sabiduría, sabe a poco el respirar. Ni el saber de muchas palabras satisface, ni el silencio ignorante alimenta el espíritu. La espiritualidad empieza por el apaciguamiento de la corporalidad y el cuerpo humano pide hacerse espíritu.

En el capítulo noveno, en que trata sobre las enfermedades y su tratamiento, dice que cuando estamos agitados, tensos, nerviosos, la mente se nos sube a lo alto de la cabeza y nos la calienta. Pero al pararse a respirar y contemplar bien la realidad, la mente se baja, primero hasta el vientre o las entrañas y luego hasta la planta de los pies y entonces nos serenamos, nos pacificamos. La consecuencia es curarse corporal y mentalmente. Recomienda no obsesionarse con los síntomas, sino pararse a respirar bien y mirar cara a cara la enfermedad sin asustarse por ella ni empeñarse en atacarla de un modo forzado; ni huir ni atacar descontroladamente. Así se evita lo que él llama la escalada de condiciones psíquicas que empeoran el desequilibrio corporal y agudizan la enfermedad.

Parecería, por lo que acabamos de ver, que se le da una importancia muy grande a lo mental, como si con el control mental fuésemos a curarlo todo. Tampoco es eso. En efecto, para pacificar la mente hace falta, a su vez, mucho control del cuerpo, concretamente de la respiración. En todas las tradiciones orientales de entrenamiento, desde las artes marciales a la meditación, pasando por la estética del adorno floral, de servir un té, o de esmerarse en la caligrafía, se le da una importancia extraordinaria a la respiración. Como he mencionado antes, el autor de este manual cita doce métodos de respirar como terapia de cuerpo y mente.

La relectura de esta obra, pequeña de extensión pero muy densa de contenido, mientras me implicaba en su versión castellana de próxima aparición, me ha hecho repensar la relación cuerpo-espíritu. En la situación actual de aparente agotamiento de diversas vías – de un modo o de otro tentadas a menudo de dualismo- del pensamiento occidental, ¿no necesitaría nuestra filosofía antropológica respirar aires nuevos y dejarse fecundar por tradiciones orientales más unitarias e integradoras?

Juan Masiá Clavel  
 Universidad Pontificia de Comillas  
 jmasia@upcomillas.es