



**EL BUDISMO ZEN EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN: UNA APROXIMACIÓN A  
LOS PILARES FILOSÓFICO-RELIGIOSOS DE LA PRÁCTICA DE ZAZÉN EN  
EL CONTEXTO LOCAL.**

Trabajo de grado para optar al título de  
Antropóloga

Daniela Mesa Sánchez

Asesor

**RAMIRO DE JESÚS DELGADO SALAZAR**

**Antropólogo**

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE ANTROPOLOGÍA  
Medellín- Antioquia**

**2015**

*Cierta vez, Shuang Tzu soñó que era una mariposa que revoloteaba contenta consigo misma sin tener conciencia de ser Shuang Tzu, cuando despertó se percató asombrada de que era Shuang Tzu y ya no le era posible averiguar si era Shuang Tzu que soñaba ser una mariposa, o si era una mariposa que soñaba ser ahora Shuang Tzu.<sup>1</sup>*

*Shuang Tzu, siglo IV a. C*

---

<sup>1</sup> Tomado de Citati, P. (2011). Los juegos del Tao, En: *La luz de la noche, los grandes mitos en la historia del mundo*. Barcelona: Acantilado.

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco inicialmente a mi padre, porque desde niña incentivó en mí el amor hacía el conocimiento, la meditación y la lectura, pilares fundamentales sin los que mi camino no hubiese podido trazarse. Del mismo modo agradezco a cada una de las personas que compartieron conmigo sus experiencias y pensamientos cargados de entrañable belleza y sabiduría. A todos aquellos con los que de alguna manera compartí madrugadas, atardeceres y noches. A los sonidos del silencio que penetraron a través de la práctica de *zazen*, propiciando cuestionamientos y reflexiones que normalmente el ruido de la vida cotidiana evita.

Sin lugar a duda, mi visión frente al mundo se torna transformada tras haber estudiado antropología, por lo que agradezco también a cada uno de los compañeros de viaje que aportaron en mí, valiosas reflexiones, reflejos de la riqueza interior que aún yace en muchos corazones. Mis agradecimientos también van dirigidos a los practicantes zen y a los autores que abordaron la temática a través de los cuales pude leerme con otros ojos. A la noche, al silencio y a la postura de *zazen*, a través de la cual aprendí a observarme con atención y silencio en este medio social y económico frenético y absorbente en el que en muchas ocasiones se dificulta hacer una pausa para la observación de *sí mismo*, de modo que lo aprendido ha de fecundar frutos en mi vida y por eso, gracias.

## RESUMEN

La presente investigación ahonda en las dinámicas sociales en que se reproduce y vive el budismo zen en el contexto local, a través de las formas rituales en que se envuelve la práctica de la meditación *zazen*, como eje transversal de la enseñanza. A su vez, se rastrearon en términos históricos las relaciones en que convergen las diversas escuelas de budismo y el conocimiento de las filosofías de “oriente” que comparten percepciones de la vida humana en común con el zen. Se sondeó de este modo las generalidades rituales, la transmisión de la enseñanza en términos históricos y la vigencia y difusión en el contexto local compuesto por la ciudad de Medellín y el templo *La tierra* ubicado en el municipio de Cachipay, Cundinamarca.

A su vez, se exploran los antecedentes históricos que han permitido la prolongación y transmisión de la enseñanza a través del tiempo, de mano de la ordenación monástica y la creación de centros especializados en el estudio del zen en un contexto latinoamericano. Del mismo modo, se describen las diversas maneras en que la práctica se reproduce y cimienta a través de los pilares filosóficos que la sustentan y las posteriores transformaciones y apropiaciones de la doctrina por parte de sus practicantes gracias a las reevaluaciones e implicaciones que han conllevado la expansión de la enseñanza del zen desde su contexto natal hasta llegar a Latinoamérica, Colombia; haciendo especial énfasis en la manera en que el estudio de la antropología de la religión permite establecer una relación con los fenómenos sagrados en los que el ser humano establece comunicación consigo mismo en un contexto histórico y social especialmente difícil para dicha tarea.

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Nº 1; Estatuilla del Buda Sakyamuni en postura Zazén.....	73
Nº 2; Maestro Bodhidharma .....	75
Nº 3; Maestro Huei-Neng en postura de zazén .....	77
Nº4; Maestro Dogen (1254).....	78
Nº 5; Kodo Sawaki en postura de zazén .....	79
Nº 6; Cuadro de la fotografía del maestro Taisen Deshimaru.....	80
Nº7; Fotografía del maestro Reitai Lemort. ....	81
Nº 8; Estatuilla de la cultura Quimbaya, periodo clásico (500 a.c- 600 d.c).....	86
Nº 9; Mujer en postura sedente, cultura clásica de Veracruz (300-900 d.c).....	87
Nº10; Zafu, cojín diseñado para meditación zazén .....	90
Nº11; Imagen de perfil de la posición natural de la columna vertebral en posición zazén, del maestro kodo Sawaki (1880-1965).....	91
Nº12; Postura del loto completo .....	93
Nº13; Postura de medio loto .....	94
Nº14; Postura de medio loto, con el pie apoyado en la pantorrilla de la otra pierna.....	94
Nº15; Postura de seiza, de rodillas sobre los talones.....	96
Nº16; Zabutones alineados en el dojo .....	97
Nº17; Mudra cósmico Hokkai join.....	99
Nº18; Postura zazén, diagrama explicativo,.....	100
Nº 19; Reposo manos.....	101
Nº 20; Saludo con las manos en forma de Gassho.....	105

Nº 21; Dojo de la Fundación Zen de Medellín, 2015.....	106
Nº 22; Dojo de la Fundación Para Vivir el Zen, Cachipay, Cundinamarca.....	108
Nº 23; Dojo de la asociación zen de Medellín.....	109
Nº 24; Altar de piedra, en donde se puede apreciar el incienso, el kyosaku y una planta..	112
Nº 25; Lugar destinado para situar los zapatos en la entrada al dojo.....	112
Nº 26; Posición de las manos durante el Kinhin.....	114
Nº 27; Cuenco usado para emitir los sonidos que dan comienzo y fin a la práctica.....	123
Nº 28; Instrumento de madera, usado para convocar a la práctica de zazén.....	122
Nº 29; Instrumento de metal, usado para marcar el horario de las comidas.....	124
Nº 30; Práctica de zazén Se observa en el fondo al portador del kyosaku.....	126
Nº 31; Sesshín de Montaña del Silencio Fredonia, Antioquia 2011.....	128
Nº 32; Cartel de responsabilidades durante una sesshín.....	130
Nº 33; Símbolo Zen del Enso, o círculo. Representa la vacuidad.....	132
Nº 34; Símbolo del ying-yang.....	134
Nº 35; Afiche, cronograma de actividades Fundación Zen de Medellín.....	143
Nº 36; Fotografía de una copia del Sutra Hannya Shin Gyo, Fundación Zen de Medellín	149
Nº 37; Kolomo.....	154
Nº 38; Costura del rakusu.....	155
Nº 40; Manutención de los <i>dojos</i> .....	159
Nº 41; Afiche, cronograma de actividades Fundación Zen de Medellín.....	161
Nº 42; Afiche Día de práctica Fundación Zen de Medellín.....	162

## TABLA DE CONTENIDO

<b>AGRADECIMIENTOS .....</b>	<b>3</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>4</b>
<b>ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....</b>	<b>5</b>
<b>PERTINENCIA DISCIPLINAR .....</b>	<b>9</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>12</b>
<b>1. REFLEXIONES METODOLÓGICAS.....</b>	<b>23</b>
1.1 Aspectos metodológicos.....	24
1.2 La observación participante como técnica de investigación cualitativa de apertura y diálogo. ....	30
1.3 Sobre el uso del diario de campo .....	33
<b>2. ESTADO DEL ARTE DE LA TEMÁTICA .....</b>	<b>35</b>
2.1 Antecedentes en la investigación filosófica.....	38
2.2 Antecedentes en la investigación religiosa.....	46
2.3 Antecedentes en la investigación antropológica.....	50
<b>3. APROXIMACIÓN AL BUDISMO COMO SABER ESPIRITUAL MILENARIO</b>	<b>56</b>
3.1 Acercamiento al budismo: Contexto histórico y origen.....	57
3.2 Ramificaciones del budismo: Escuelas y tradiciones.....	67
<b>4. APARICIÓN Y CONSOLIDACIÓN DEL BUDISMO ZEN EN EL CONTEXTO LOCAL. ....</b>	<b>72</b>
4.1 El linaje y descendencia en el Zen: Una forma de preservar las enseñanzas a través del legado del maestro a sus discípulos. ....	73

<b>5. LA PRÁCTICA DE ZAZÉN: MÁS ALLÁ DE LOS CONCEPTOS .....</b>	<b>82</b>
5.1 La postura de <i>zazén</i> como elemento estructural de la práctica.....	83
5.2 Aspectos rituales: Descripción del espacio sagrado.....	103
5.3 El <i>kinhin</i> : La prolongación del estado meditativo en movimiento.....	114
5.4 El <i>Satori</i> : El despertar por el despertar mismo .....	116
5.5 Sonidos: Aspectos generales del uso de diversos instrumentos y cantos ceremoniales	121
5.6 La <i>Shanga</i> : La importancia de la comunidad. ....	126
5.7 Ejercicio del <i>samú</i> como servicio desinteresado y prolongación de la práctica. ....	129
5.8 Representaciones simbólicas en el Zen: Arte y estética. ....	131
5.9 La alimentación en el Zen: Aspectos generales. ....	138
5.10 <i>Sutras</i> y oralitura: Aspectos Generales.....	146
5.11 Vestuario en el Zen: Aspectos Generales .....	153
<b>6. GLOBALIZACIÓN Y DIFUSIONISMO .....</b>	<b>157</b>
6.1 Anclaje del zen al contexto de la modernidad .....	158
6.2 La página web como nuevo territorio de lo sagrado. ....	161
<b>CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES.....</b>	<b>164</b>
<b>GLOSARIO .....</b>	<b>168</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>173</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>196</b>
<b>FUENTE DE ILUSTRACIONES.....</b>	<b>202</b>

## **PERTINENCIA DISCIPLINAR**

La pertinencia disciplinar que ofrece el presente trabajo investigativo para la antropología, se enmarca en la necesidad de entablar diálogos más profundos con los fenómenos religiosos como productos culturales de los grupos humanos, teniendo en cuenta los factores sociales contemporáneos, pero también el legado ancestral del pasado que cimienta y consolida las relaciones del ser humano con la creación de cosmogonías. En este caso, la antropología de las religiones, área de la antropología social que busca entablar un vínculo con la dimensión simbólica en la que se encuentran envueltas las interpretaciones de lo sagrado bajo la experiencia humana, aporta elementos que permiten comprender los sistemas simbólicos en su propia subjetividad a través de la ritualidad, el lenguaje y su relación con el medio. En este sentido, la pregunta, ¿Cómo se vive el budismo zen en la ciudad de Medellín actualmente? Permite elaborar una lectura general de las dinámicas en que se entreteje el zen a nivel local aislado de su geografía natal y al mismo tiempo las reelaboraciones y mixturas que permite la praxis del budismo zen en nuestra sociedad.

La pertinencia disciplinar se evidencia en la importancia que al interior de la antropología, tiene la construcción de conocimiento creado por una comunidad a partir del estudio de sí mismo que grupos humanos han elaborado de las enseñanzas primigenias, enseñadas y heredadas a través del tiempo y su particular adaptación a los contextos que la contemporaneidad latinoamericana exige. En este caso, el budismo como categoría global se enfrenta a una reinención, ya que es común que la historia de corte occidental o eurocéntrica haya demarcado la manera en que el resto del mundo concibe las religiones

ajenas, en este sentido, es tarea de la antropología mostrar la singularidad, la particularidad del hecho religioso, el distintivo y el rasgo de cada saber, eliminando la categoría global que generaliza y universaliza las prácticas espirituales. Es el caso del budismo, el cual se entiende como una sola religión en términos reduccionistas, ignorando su infinita multiplicidad, vertientes y divisiones que contiene en su interior. De la amplia gama de escuelas y tradiciones budistas, nos trasladaremos al estudio del budismo zen, una escuela que si bien se originó de manos del budismo, es considerada por sus practicantes simplemente como “zen”, obviando o eliminando la etiqueta de “budismo”; en otras escuelas del zen con mayor afluencia, como lo es el *soto*, se enfatiza en la postura *zazén* e incluso se elimina también el término zen y se reduce simplemente a la práctica de *zazén*; inclusive muchos de estos practicantes no se identifican a sí mismos como budistas o religiosos.

Se aclara también, que así como existe el budismo zen, como una categoría global ampliamente conocida, existen también muchas otras vertientes, muy variadas y diferentes incluso en sus formas rituales y sus construcciones simbólicas. En este sentido, es importante que la antropología permita evidenciar esas singularidades y evite la generalización propia de occidente al referirse al budismo en términos generales, ya que no existe tal cosa. En esta medida el actual trabajo evidencia la particularidad de una escuela de tradición budista después de haber trazado en términos históricos el origen y desarrollo de las enseñanzas más difundidas y practicadas alrededor del mundo.

Un elemento transversal en la práctica zen sujeta a conocimiento, es la importancia monumental que tiene el arte de la contemplación, la atención y la concentración en tanto

que se enmarca como núcleo central de la experiencia religiosa zen y cuya forma de realizarse se escapa a la explicación bajo los términos del lenguaje, sin embargo queda claro que conceptos como soledad, silencio o meditación obedecen a elaboraciones del plano de la mente y difícilmente se puede traslapar la experiencia personal a la escritura, de modo que a lo que nos convoca la presente investigación, es a la lectura un tanto superficial de estas categorías religiosas en términos rituales y sociales de la experiencia mística que permiten ya que solo quien lo vive es quien lo comprende a cabalidad. El budismo en esa medida propende por enseñanzas que liberen del sufrimiento, conociendo primero la naturaleza de dicho dolor humano a través de sí mismo, sin necesidad de deidades ni intermediarios, evitando la elucubración intelectual y el proselitismo religioso.

## INTRODUCCIÓN

La aparición del budismo zen en Latinoamérica ha surgido mediante la transmisión de las enseñanzas que unos pocos maestros han difundido en dicho contexto. Aproximadamente en el año 1967 llega a París, Francia el budismo zen por parte del maestro japonés Taisen Deshimaru (1914-1982), cuyo maestro y transmisor oficial fue el maestro Kôdô Sawaki (1880-1965). El legado que sobreviene de la relación maestro-discípulo en la que el primero le confiere a su estudiante la tarea de continuar con la enseñanza, ha sido un factor determinante que ha permitido el arraigo del zen a través del tiempo. En términos literarios inicialmente llega a Europa de la mano de las primeras traducciones de los textos budistas cumbres y se difunde gracias al interés que filósofos e intelectuales europeos tuvieron de dicha doctrina, los cuales a su vez se interesaron por pensar el fenómeno religioso “orientalista<sup>2</sup>” y realizaron publicaciones de sus propias interpretaciones e impresiones.

En el contexto colombiano esto ha permitido su difusión en la consolidación de escuelas sin ánimo de lucro como la Fundación Para Vivir el Zen ubicada en Cachipay, Cundinamarca, la cual tiene como objetivo facilitar la difusión y práctica del zen a través de *sesshins* (retiros), talleres de costura, cocina y enseñanza de la postura *zazén*. Fue creada el 17 de abril de 1998 por su fundador el maestro Reitai Lemort, discípulo del maestro Taisen Deshimaru bajo la línea soto zen. En el sitio web<sup>3</sup> de dicha fundación se puede leer: “En la

---

<sup>2</sup> Es pertinente ahondar en este concepto en la medida en que oriente es una invención de occidente para pensar en las implicaciones que dicha invención tiene con fines de dominación en el momento de nombrar y categorizar el mundo; sin embargo utilizaremos dicha noción por asuntos meramente hermenéuticos y léxicos. Véase Said, E. (2007). *Orientalismo*. Barcelona: De Bolsillo.

<sup>3</sup> Fundación Para Vivir el Zen. (2014). Consultado el 9 de 11 de 2014 de:  
[http://www.fundacionzen.org/es\\_proposito.htm](http://www.fundacionzen.org/es_proposito.htm)

Fundación Para Vivir el Zen no se pide ni ser budista ni no ser budista, ni adoptar una creencia ni dejar otra. El proceso de cada uno se centra en la práctica vívida de *zazén* (meditación zen) y se apoya sobre su experiencia de vida” (Fundación para vivir el Zen, 2014). Del mismo modo existe la Comunidad Soto Zen de Colombia la cual sigue las tradiciones y enseñanzas de la escuela Soto fundada en el siglo XIII por el maestro Dōgen en Japón y prolongada por el Maestro Keizan Jokin en el siglo XIV. Se ofrecen charlas introductorias a la práctica de la meditación, retiros intensivos de recogimiento, práctica para principiantes, cursos de cocina y artes relacionadas con el budismo zen en general (Comunidad Soto Zen de Colombia , 2014). En el sitio web<sup>4</sup> de dicha comunidad se puede leer:

Zazén no es una técnica de concentración, es la actualización de nuestra mente de budas y es despertar a la vida en toda su dimensión. Sentados sobre un cojín, con las piernas cruzadas, la espalda recta, manteniendo una respiración abdominal apacible. Sin atrapar ni rechazar nada de lo que aparece en nuestra mente, sin juzgar lo que sucede nos sumergimos en la totalidad de la vida que se manifiesta en el momento. Al renunciar a reaccionar de la manera habitual como generalmente lo hacemos, podemos evitar fraccionar la realidad y ver la vida tal como es” “(...) Al despertar a la realidad inmediata, comprendemos que la causa del sufrimiento se origina en la manera como nos relacionamos con los demás seres y con la vida en general, desde nuestros deseos y nuestros odios. Simplemente sentados, permitimos que nuestra mente fluya sin atrapar ni rechazar nada y despertamos a la íntima interconexión de todo. La práctica de zazén (shikantaza) es abandonarlo todo, soltar toda

---

<sup>4</sup> Comunidad Soto Zen de Colombia. (2014). Consultado el 9 de 11 de 2014 de: [http://www.sotozencolombia.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=47&Itemid=53](http://www.sotozencolombia.org/index.php?option=com_content&view=article&id=47&Itemid=53)

noción, todo concepto, todo juicio y ver la realidad sin los filtros de nuestras preferencias.  
(Comunidad Soto Zen de Colombia , 2014)

En la ciudad de Medellín se halla otra agrupación llamada Montaña de Silencio la cual sigue al igual que las anteriores, la tradición del Soto zen, pero dispuestos a una apertura en donde convergen las enseñanzas de otras tradiciones, meditaciones y escuelas del budismo. Su función se centra no solo en la práctica de la meditación *zazen*, sino también en el estudio del *dharma*: enseñanza del Buda Histórico Siddhartha Gautama como un intento en evitar la separación entre el budismo y el zen (Fundación Zen Montaña de Silencio, 2014).

Por otro lado se encuentra también en Colombia la presencia de otras escuelas del budismo como es el caso del budismo Tibetano, uno de los más conocidos y populares a nivel mundial, cuya imagen principal son los lamas, esta escuela que se encuentra establecida en diversas instituciones alrededor del país llamados Centros Budistas del Camino del Diamante, propenden por ser centros laicos en donde se permite que los adeptos que tengan una vida laboral, económica y familiar establecida no tengan que abandonar dicho *Ethos* cultural para llevar una vida monástica de renuncia y celibato a través de rituales rígidos y jerarquías complejas, sin embargo, este tipo de aperturas también la tienen los grupos de zen mencionados anteriormente. En su sitio web<sup>5</sup> se puede leer: “Para nuestros maestros y para nosotros ser budista significa vivir sin miedo” (Budismo del Camino del Diamante Colombia, 2014). Estos centros tienen su presencia en las ciudades de Bucaramanga, Medellín, Bogotá, Cali, y Armenia.

---

<sup>5</sup> Budismo del Camino del Diamante Colombia. (2014). Retrieved 20 de 11 de 2014 from <http://www.budismocolombia.co/>

Pero no solo es a través de instituciones formales que el budismo parece visibilizarse, también se ha manifestado a través del estudio personal que muchas personas tienen por otras alternativas a la religión oficial que ayuden a solventar sus preguntas metafísicas y espirituales; en este último se encuentran todos aquellos buscadores que se sumergen en la sabiduría del misticismo de oriente pero que no requieren hacerlo a través de instituciones concretas sino a través del estudio y acercamiento personal hacia la literatura, el cine, la poesía o el arte de corte budista; se intuye que las formas de difusionismo literario sobre el fenómeno budista es el primer peldaño que motiva a los interesados a la práctica de la meditación.

Tras la llegada de estas nuevas espiritualidades al contexto colombiano, se despertó una nueva ola de intereses y rupturas con la religión oficial, aunque se trate de colectivos minoritarios que buscan respuestas que calmen el sufrimiento imperante de la experiencia humana; el prolífico investigador de la historia de las religiones Mircea Eliade (1907-1986) dice al respecto: “Las filosofías, las técnicas ascéticas y contemplativas indias persiguen todas el mismo fin: Curar al hombre del dolor de la existencia en el tiempo” (1999, p. 89). La llegada y apertura de nuevas formas de concebir el mundo de lo sagrado trajo consigo una serie de cambios identitarios y adopciones culturales traídas de Japón e India.

Un elemento sustancial para abordar nuestra inquietud es el papel que cumple el sentimiento religioso dentro de la cultura cuya ritualidad se entreteje con el mundo de los símbolos que intentan servir de ente mediador entre lo sagrado y lo terrenal haciendo un especial énfasis en la manera en que el adepto establece un vínculo con lo sagrado a través de las preguntas existenciales fundamentales que han propiciado la construcción de

conocimiento al interior de esta doctrina. Según los practicantes del zen, esas preguntas existenciales se manifiestan bajo la postura de *zazén*, ya que en las acciones prosaicas de la cotidianidad solo se captura una parte de la realidad, pero cuando se hace *zazén*, se captura la totalidad de la realidad tal como es.

El pluralismo religioso de la ciudad de Medellín permite un acercamiento a la multiplicidad de conocimientos que giran en torno a los saberes religiosos y espirituales que subsisten y se transforman a través del tiempo, fenómeno que está ligado a la necesidad humana de resolver preguntas fundamentales sobre el sentido de la vida y de la realidad del mundo que le circunda, para lo cual los grupos humanos construyen sistemas religiosos que permiten solventar dichas necesidades simbólicas por lo que existen múltiples y variados caminos. En este sentido la presente investigación busca conocer cómo se viven y reproducen las enseñanzas y formas rituales del budismo Zen en la actualidad, para aproximarnos a los múltiples factores que han permitido su permanencia, reproducción y transformación en el tiempo, cuya práctica central es la meditación sentada (*zazén*).

El universo simbólico que gira en torno al budismo como sistema filosófico complejo, admite pensar también en las relaciones que se tejen con la filosofía de occidente que permite aproximarse a la universalidad de preguntas y reflexiones metafísicas que el ser humano desde tiempos inmemoriales ha realizado, independientemente de la secta o institución religiosa que profese.

En regiones del mundo que operan bajo dinámicas religiosas diferentes como es el caso de la mayoría de países europeos y latinoamericanos, la visión que se tiene de las prácticas

religiosas orientales se instauran en el imaginario social como fuente de un exotismo lejano completamente ajeno, lo cual obedece a patrones culturales que en nuestra sociedad se encuentran fuertemente arraigados de la mano de la imponente influencia del catolicismo; dicha fuerza imperante del poder religioso en países como Colombia, moldea la visión que se tiene de otros sistemas religiosos sustentados bajo lógicas diferentes a las normalmente aceptadas por la cultura, por lo que el zen se ha visto particularmente afectado en la medida en que ha sido utilizado como método de marketing en donde las prácticas de meditación orientales se venden de la mano de la publicidad como estrategia de consumo capitalista que se ha percatado de la posibilidad de vender el equilibrio emocional carente en nuestra sociedad, promoviendo una idea exótica del budismo zen en una comunidad humana cuya circunstancia histórica se ve envuelta bajo el tapiz de la violencia, el miedo, el consumo desenfrenado y el sufrimiento (Quintero, 2011, p. 12); de ahí que la idea que nos hagamos de un saber religioso ajeno culturalmente puede estar permeado por la dinámica de los intereses del mercado en donde se pretende vender la felicidad, ya que la imagen de paz, tranquilidad y sosiego espiritual es en gran medida la imagen que el budismo en general ha propiciado al resto del mundo, sin embargo, dicha imagen es solo la puerta de acceso a un sistema filosófico complejo enriquecido con la sabiduría de *oriente* cuya concepción de la realidad humana va más allá de las esferas geopolíticas, institucionales y económicas del accionar humano.

Es el caso de Argentina, en donde se han consolidado agrupaciones budistas zen, fenómeno que parece estar atravesado por la necesidad de buscar otras alternativas religiosas. Sobre estudios etnográficos realizados en comunidades de budismo zen argentino, se ha dicho:

Desde hace algunas décadas se han desarrollado en la Argentina centros budistas que enriquecen el proceso de diversificación del campo religioso que este país ha vivido en los últimos años. Así, el budismo se suma a numerosas formas de religiosidad minoritarias que captan la atención de nuevos miembros y ocupan espacios anteriormente monopolizados por el catolicismo. Este budismo presenta variaciones en cuanto al país de origen, la escuela y el linaje que cada comunidad representa, lo cual hace al universo en cuestión sumamente variado. Podemos estimar que existen alrededor de veinte mil budistas en el país provenientes de distintas ramas de esta religión. (Carini C. E., 2013, p. 51)

Un elemento fundamental en esta investigación es el papel de las prácticas meditativas, si es que su papel es plausible de ser conceptualizable, se intentará un acercamiento a su origen, conocimiento y relación con las enseñanzas del budismo zen teniendo en cuenta que los ejercicios y prácticas que propone esta doctrina no suponen un objetivo puesto que no existe una meta ni un fin definido y cualquier forma de querer explicar lo inexplicable bajo el lenguaje, estará incompleto. El orador, escritor y filósofo indio Jiddu Krishnamurti (1895-1986) lo decía de la siguiente manera:

(...) La iluminación no llega a través de un líder, ni a través de un maestro: llega mediante la comprensión de lo que es, lo cual está en Ud. mismo, no huyendo de Ud. Mismo (...) sin ninguna esperanza de alcanzar nada, puesto que si espera se aleja de la desesperación, por consiguiente hay que comprender la naturaleza de la desesperación, no buscar la esperanza; la desesperación llega solo cuando no hay comprensión de lo que es...En la comprensión de lo que es, no hay desespero ni esperanza. (...) La palabra no es la cosa, lo que hemos hecho es describir, pero la descripción no es lo descrito...Aquí no estamos enseñando ni ofreciendo nada, porque toda formula, método, sistema, pronto se vuelve repetitivo y

mecánico, no importa quién le dé la fórmula o el sistema, si lo practica, Uds. se convierten en lo que ofrece el método, y lo que ofrece el método no es la verdad, porque la verdad es algo vivo, y el método es mecánico, por lo tanto no acepten ningún sistema de nadie, eso significa que tienen que observar sin ningún apoyo...Y más allá de esto, ninguna descripción es lo descrito, por consiguiente Ud. no habla de ello, todo lo que uno puede hacer es señalar la puerta, si Ud. está dispuesto a ir, es para que Ud. camine, más allá de eso nadie puede describir lo que es innombrable, tanto si eso innombrable es nada o lo es todo, no importa, cualquiera que lo describa no lo conoce y el que dice que sabe, no sabe (Krishnamurti, 1970 [Archivo de video])<sup>6</sup>.

Existe una reflexión permanente sobre la función de las instituciones religiosas en la cultura; atribuyéndosele a ésta la función de solventar las necesidades simbólicas, esto se puede pensar bajo la diferencia existente entre *la religión* y *lo religioso* en la medida en que la segunda es el sentimiento espiritual que busca dar respuestas a lo desconocido y que por lo tanto se podría pensar que es innato a la especie humana en tanto que como poseedores de lenguaje podemos pensarnos a nosotros mismos inmersos en un mundo y diferenciar categorías de análisis sobre la interpretación empírica que hacemos de dicha realidad, en este sentido, la religión difiere de lo religioso en tanto que responde a las directrices instrumentalistas y económicas de la institución religiosa como el apoderamiento del conocimiento y la coerción de colectivos humanos; en esta esfera el sentimiento religioso ha sido dogmatizado y penetrado por los intereses de quienes quieren cosificar la verdad bajo sus propios intereses. Esta diferenciación es pertinente en la medida en que permite comprender el espíritu de lo religioso a través del ritual como el sustrato que fundamenta

---

<sup>6</sup> Extracto de la conferencia dictada en San Diego en 1970 ¿Qué es la Meditación? Tomado de <https://www.youtube.com/watch?v=Qf8vjtOogro> 20 de septiembre del 2014.

las preguntas por lo desconocido; de ahí que a través del vínculo con lo sagrado el ser humano establezca relaciones con el mundo, que le ayudan a obtener explicaciones necesarias para la mitigación del miedo que siente por aquello oculto que no puede explicar bajo el imperio de la razón.

Lo religioso se puede entender como el traductor que media entre lo sagrado y lo terrenal. La dialéctica de lo sagrado parece revelar al ser humano el ser, el sentido y la verdad sobre la vida en un mundo caótico y desconocido (Eliade, 2008, p. 8) por ello toda ciencia se ha construido bajo la búsqueda de respuestas sobre lo desconocido y la religión primitiva como el animismo, el totemismo o el naturalismo se enmarca como las bases de ese sentimiento religioso que de alguna manera quiso entablar diálogos con el medio circundante: El cosmos y la naturaleza; ya que los grupos humanos han sentido que algo desconocido les gobierna y esto sin duda ha definido códigos culturales, sin embargo el término “Religión”- dice Mircea Eliade - es desafortunadamente la única palabra que tenemos a disposición para describir la experiencia de lo sagrado (2008, p. 7).

Existe una tajante dificultad para definir el budismo en occidente, esto se puede atribuir a la forma en que se han consolidado los modelos de pensamiento estáticos occidentales bajo la tradición filosófica de Grecia. Aristóteles enunciaba el principio de no contradicción el cual argumenta en *La metafísica* que “Nada puede ser y no ser al mismo tiempo y en el mismo sentido” (Aristóteles, 384-322 a. C.)<sup>7</sup>, bajo este precepto se entiende la imposibilidad de entender otras cosmologías y formas de asir la realidad ya que para el budismo este modelo dual reduce y cosifica la realidad a solo dos polos.

---

<sup>7</sup> La cita corresponde a los párrafos 1061 b 34-5 Aristóteles (384-322 a. C.)

Para la tradición filosófica occidental es necesario definir, razonar, conceptualizar, categorizar y sistematizar la realidad, por el contrario las filosofías orientales se basan en la paradoja permanente, en la imposibilidad de nombrar y definir, en donde los principios de la ciencia clásica positivista europea como el dualismo cartesiano no son plausibles para interpretar el mundo, “La pretensión del universo científico de encontrar una certeza objetiva tiene profundas raíces culturales. Si observamos la estructura de la filosofía y de los sistemas de creencias occidentales, todo empieza con los griegos, que fueron los primeros en codificar la separación lógica entre el sí y el no, lo verdadero y lo falso” (Román, 2007, p. 20).

La necesidad de dividir y diferenciar la naturaleza y el ser humano ha provocado su inevitable separación; para el budismo la naturaleza está inmersa en el ser humano y viceversa, en otras palabras: “La forma es el vacío y el vacío es en verdad la forma. El vacío no es diferente de la forma, la forma no es diferente del vacío. Lo que es forma, es vacío, lo que es vacío, es forma” (Prajñāpāramitā Hṛdaya Sūtra<sup>8</sup>, citado por Capra, 1975, p. 89). Del mismo modo se observa que en la filosofía oriental budista el concepto del vacío y lo cíclico es determinante en contraposición con occidente en donde se piensa el mundo, el tiempo y el orden de la naturaleza en términos estrictamente lineales y diferenciados en donde solo existe el observador y lo observado; en las corrientes orientales tanto budistas como taoístas, el que observa y lo observado son uno solo, no son cosas distintas y pertenecen a una totalidad; sin embargo, no es nuestra tarea elaborar una comparación entre

---

<sup>8</sup> El Sutra del Corazón de la Perfección de la Sabiduría, pertenece al grupo de Sutras Prajñāparamita (Sabiduría trascendental o en otras traducciones del sanscrito, perfección de la sabiduría).

oriente y occidente aunque dicho ejercicio resulte particularmente ilustrativo y pertinente para nuestra investigación.

La imposibilidad también se fundamenta en el hecho de que la palabra budismo es una interpretación que se hace desde la mirada de occidente y no es el nombre real adjudicado desde oriente, esta interpretación puede prestarse para ver a Buda (Siddhartha Gautama 400 a. C) como el Dios de los budistas lo cual es errado en la medida en que se trata de una religión no teísta que no profesa la creencia ni la fe en deidades omniscientes y omnipotentes, ni considera a Buda como su Dios (Román, 2007, p. 23). Otra imposibilidad se cierne en la forma fragmentada en que en occidente se ha cosificado el conocimiento y posteriormente dividido en disciplinas y ciencias, “De modo que nuestra primera reacción es preguntar a qué casillero corresponde. Realizada esta operación, la analizamos según nuestra definición acerca de la materia, lo que da lugar a un planteamiento occidental” (Román, 2007, p. 22). Aunque muchas escuelas que practican meditación no realizan una separación tajante entre ciencia y espiritualidad, articulando e interrelacionando la una con la otra la nombran en muchos casos la ciencia de la espiritualidad.

Será nuestra tarea la de adentrarnos al mundo del budismo Zen en sus diferentes versiones, narrativas y particularidades en la ciudad de Medellín y en algunos casos en ciudades como Bogotá en donde también se encuentran grandes sedes de enseñanza de la práctica zazen de mano de la vivencia de la práctica sagrada que da vida al componente ritual y simbólico y permite vivir y conocer sus particularidades para el ejercicio etnográfico que nos disponemos a realizar.

## **1. REFLEXIONES METODOLÓGICAS**

## 1.1 Aspectos metodológicos

La metodología utilizada en esta investigación consiste en primera instancia, en la selección y compilación de la producción bibliográfica que se ha realizado en torno al budismo, producto de su enseñanza y proliferación; sin embargo, es evidente que tal tarea supone todo un conglomerado cuasi infinito de producción bibliográfica, de modo que se revisaron y seleccionaron los textos con relevancia y pertinencia histórica desde diversas disciplinas: la antropología y la filosofía.

En esta fase, se tuvo en cuenta la búsqueda de tipo histórica de la antesala del budismo zen y las otras escuelas y divisiones que existen y a su vez cómo se ha distribuido el budismo en Colombia y de manos de quién: genealogía del budismo zen en Colombia, teniendo en cuenta su contexto geográfico e histórico.

En segunda instancia, se pretendió conocer en términos conceptuales qué es el budismo zen a través de su literatura, esto implica enfatizar en su núcleo y razón de ser: la postura de *zazen*; a través de la observación participante a la que convoca el método etnográfico en agrupaciones de practicantes para conocer los elementos rituales, ceremoniales, alimenticios, sonoros y visuales a que están sujetos.

El método etnográfico fue el núcleo metodológico de la investigación, como enfoque se entiende como “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, p. 16). La construcción de conocimiento se

efectuó de la mano de herramientas de la investigación cualitativa, en la medida en que el sujeto interlocutor entabla una relación de reciprocidad.

Se utilizó la técnica de la observación participante y el uso de conversaciones como parte del proceso metodológico para posteriormente dar paso a la sistematización, análisis y elaboración de los balances en el marco de la reflexión a la que evoca la universalidad del método etnográfico bajo la directriz del estudio descriptivo del fenómeno social que nos convoca.

Los estudios explicativos van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; están dirigidos a responder a las causas de los eventos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da éste, o por qué dos o más variables están relacionadas (Hernández, Collado, & Baptista, 1991, p. 126).

El método etnográfico está presente como el ente mediador entre la realidad social y el observador que participa de ella teniendo en cuenta lo que Jacobson (1991, p. 3), citado por Rossana Guber dice: “En suma las etnografías no sólo reportan el objeto empírico de investigación - un pueblo, una cultura, una sociedad -, sino que constituyen la interpretación/descripción sobre lo que el investigador vio y escuchó. Una etnografía presenta la interpretación problematizada del autor acerca de algún aspecto de la realidad de la acción humana” (2011, p. 18).

Teniendo en cuenta el objetivo general de la investigación, se evitó la cosificación del conocimiento en términos cuantitativos, por lo que el universo de estudio se analizó en términos reflexivos que permitieron el diálogo desde diversos puntos de vista sin la delimitación que puede ejercer el uso de herramientas cuantitativas, del mismo modo, el análisis estará sujeto a la subjetivación del investigador y a su propia interpretación del fenómeno con la que entabló relaciones y experiencias personales.

El diálogo y las conversaciones se realizaron de modo informal, es decir, en medio de la naturalidad que permita el momento en que se efectúa esta, del mismo modo no estuvieron dispuestas las preguntas que direccionen las conversaciones, de modo que el interlocutor se encontró en toda libertad de expresarse sin ningún tipo de direccionamiento delimitado, esto se llevó a cabo como herramienta no directiva, Rossana Guber al respecto dice:

Los fundamentos y características de esta flexibilidad o "apertura" radican, precisamente, en que son los actores y no el investigador, los privilegiados para expresar en palabras y en prácticas el sentido de su vida, su cotidianeidad, sus hechos extraordinarios y su devenir. Este status de privilegio replantea la centralidad del investigador como sujeto asertivo de un conocimiento preexistente convirtiéndolo, más bien, en un sujeto cognoscente que deberá recorrer el arduo camino del des-conocimiento al re-conocimiento (2011, p. 13).

Otro recurso que se intentó utilizar fueron las historias de vida, o por lo menos un intento de conocer las circunstancias que motivaron el interés por el budismo zen a quienes practican la meditación *zazen*, aunque no se utilizó el método biográfico como eje transversal de la metodología, sí fue pertinente aplicar algunos instrumentos metodológicos

que dan cuenta de cómo la transmisión de conocimientos y experiencias personales, pueden reflejar un acercamiento vívido a la búsqueda de diversas opciones espirituales en una sociedad de formación religiosa católica, judeocristiana.

La descripción se plantea como recurso metodológico medular de la presente investigación para observar las formas en que el zen se reproduce. Es relevante realizar los respectivos sondeos que pongan sobre la mesa la diversidad de agrupaciones que existen y que se han formado con base en los lineamientos de la escuela del zen y su praxis religiosa. Esto incluye el aspecto ceremonial, estético, ornamental, idiomático, ritual y alimenticio ya que estos tópicos permiten tener un panorama sobre la especificidad a la que convoca la observación participante del método etnográfico a través de la descripción, se sabe que la descripción es el elemento central del método etnográfico, de ahí que una vez se entable la respectiva comunicación y relación recíproca entre sujeto de conocimiento e investigador, la palabra y el accionar del otro consolida el rumbo de nuestra pregunta, en la medida en que:

Todas las ciencias comparten dos niveles de comprensión el primario o "reporte" informa qué ha ocurrido (el "qué"); el secundario o "explicación" alude a sus causas (el "por qué"); pero las ciencias sociales no pueden prescindir de un nivel terciario de comprensión que es la "descripción", el cual se ocupa de lo que ocurrió según sus agentes (el "cómo es" para ellos). Un investigador social no puede entender una acción sin comprender los términos en que la caracterizan sus protagonistas (Guber , 2004, p. 32).

La forma en que el investigador no ajeno a la ritualidad que propone el budismo zen interviene en la observación, propende por que la participación sea de modo proactivo ya que el ser participante activo permite experimentar desde adentro nodos centrales de la investigación, evitando la actitud de observador distante sin plena participación de los hechos sociales que se observan, todo con el propósito de evitar afectar la disposición del interlocutor. A propósito del dilema ético que supone la proactividad o pasividad para el sujeto de conocimiento como para el mismo investigador, Rossana Guber citando a Burgess (1982) expone: “A veces es imposible estudiar un grupo sin formar parte de él, ya sea por su elevada susceptibilidad, porque desempeña actividades ilegales o porque controla saberes esotéricos. Si el investigador no es aceptado explicitando sus propósitos, quizás deba optar por "mimetizarse”, se adoptará entonces el rol de participante pleno dando prioridad casi absoluta a la información que proviene de su inmersión” (2011, p. 66)”. Esto sin duda representa un dilema desde el punto de vista del investigador, ya que el ser observador pasivo, puede interferir en el comportamiento locuaz de la comunidad o ser motivo de recelo e incomodidad por parte de quien es observado, “El contexto puede habilitar al investigador a adoptar roles que lo ubiquen como observador puro, como en el registro de clases en una escuela. Pero su presencia afecta el comportamiento de la clase - tanto de los alumnos como del maestro-; por eso, el observador puro es más un tipo ideal que una conducta practicable” (Guber, 2011, p. 67).

En este sentido, es importante aludir a la dificultad que puede generar el servir de traductor entre el estudio de una práctica espiritual para aquellos que no tienen conocimiento de esta; en otras palabras:

Hay prácticas y nociones que no tienen correlato en el sistema cultural al que pertenece el investigador. Entonces no sólo se trata de encontrar un vehículo no etnocéntrico de traducción que sirva para dar cuenta lo más genuinamente posible de una práctica o noción, sino además ser capaz de detectar y reconocer la práctica o noción inesperada para el sistema de clasificación del investigador. La flexibilidad del trabajo de campo etnográfico sirve, precisamente, para advertir lo imprevisible, lo que para uno "no tiene sentido". La ambigüedad de sus propuestas metodológicas sirve para dar lugar al des-conocimiento preliminar del investigador acerca de cómo conocer a quienes, por principio (metodológico), no conoce (Guber, 2011, p. 17).

## **1.2 La observación participante como técnica de investigación cualitativa de apertura y diálogo.**

En el marco del trabajo de grado “El budismo zen en la ciudad de Medellín: una aproximación a los pilares filosófico-religiosos de la práctica de *zazén* en el contexto local”, se realizó el trabajo de campo etnográfico que dio inicio el mes de febrero del 2015 y culminó el mes de Junio del mismo año. Dicho trabajo de campo constó de diversas actividades programadas previamente en el cronograma metodológico en el que se estableció la cartografía del budismo zen en la ciudad de Medellín, y las diversas actividades, talleres, retiros y encuentros programados por las agrupaciones, asociaciones y fundaciones que implicaron también el acercamiento a la práctica de *zazén* en otras regiones del país, como es el caso de Cachipay, Cundinamarca.

Las principales actividades que motivaron la aplicación de la observación participante como técnica del método etnográfico para acercarse a la realidad espiritual-religiosa que convoca la práctica del budismo zen, fueron diversas visitas al *dojo zen Mei Ko* de la asociación Zen de Medellín ubicado en la dirección calle 49b No. 64b-112, piso 5 del edificio el Rectángulo Medellín, Colombia. Dicha asociación está conformada por monjes que siguen las enseñanzas del maestro Reitai Lemort residente en el templo *La Tierra*, ubicado en la finca el Salitre, vereda San Cayetano, Cachipay, Cundinamarca, en un ambiente completamente natural, alejado del bullicio de las grandes ciudades. En este templo se realiza gran diversidad de actividades enfocadas a la práctica de meditación *zazén* articuladas a talleres de costura de los atuendos propios del zen: El *kesa* y el *rakusú* cuya actividad se establece como una continuación de la práctica meditativa y suponen un

compromiso vital en la práctica. Del mismo modo se hacen continuamente una serie de retiros *sesshins*, iniciaciones e introducciones a la práctica. Dicha asociación también cuenta con *dojo* en el corregimiento de Santa Elena, vereda San Ignacio, en donde también se tuvo la oportunidad de asistir a una jornada de *sesshin* (Jornada de meditación).

El primer acercamiento que tuve con las agrupaciones zen de Medellín se hizo a través de la búsqueda de sus páginas web principales en donde se podía establecer un contacto virtual, de modo que internet hace parte de la primera estrategia de búsqueda que permitió entablar la comunicación.

Siguiendo con el marco metodológico establecido previamente al trabajo de campo se realizaron una serie de encuentros y conversaciones con practicantes laicos de *zazén*. La exploración sobre la presencia zen en la ciudad influyó decisivamente en la inmersión del investigador en el universo zen, por lo que también se hicieron visitas al zendo ubicado en la cra 41 N 58a-18 barrio los Ángeles, Medellín.

El sondeo inicial sobre el número de agrupaciones budistas zen de Medellín permite evidenciar una afluencia de zendos que practican y promueven el camino de la práctica zen, uno llamado escuela de *Zen Shin Munshin* a cargo del médico Luis Alberto Ramírez Noreña con sede en el barrio Los Ángeles. El segundo *dojo* identificado lleva por nombre Fundación Zen Montaña del Silencio a cargo de Juan Felipe Sanriki Jaramillo, Fundación inspirada esencialmente en el *dharma* budista, las enseñanzas del Buda histórico, a diferencia de la Fundación Para Vivir el Zen en donde existe una postura de discrepancia hacia el budismo como institución. Estos zendos funcionan de manera independiente a los

lineamientos de la Fundación Para Vivir el Zen, sin embargo comparten diversas características generales del zen *soto* originario de Japón.

### **1.3 Sobre el uso del diario de campo**

El uso del diario de campo fue una herramienta imprescindible a lo largo de la experiencia etnográfica que permite capturar a través del filtro del investigador la realidad circundante. Es entonces una herramienta de registro fundamental de la observación participante usado especialmente para la metodología cualitativa de la investigación social.

Los niveles de registro del diario de campo en la presente investigación estuvieron atravesados por dos categorías, las descripciones de las formas en que se observaron los fenómenos externos y por otro lado las notas que obedecen a lo que se siente bajo la experiencia íntima: las experiencias ajenas y las propias.

La importancia de los detalles y las formas dieron pie a que la realidad observada intentara ser lo más fiel posible a una fotografía, dado que el registro fotográfico estuvo un poco relevado dado que la naturaleza del fenómeno religioso en cuestión impedía penetrar la intimidad del ritual a través de un exceso de material audiovisual, lo cual supuso un reto para el investigador ya que el capturar un espacio-tiempo a través de la foto supone una ruptura total del abismo que se puede generar entre interlocutores.

Dado que la memoria es realmente débil, el registro escrito supuso un reto en la medida en que la narrativa de acciones, sucesos, formas, conversaciones no se hicieron en el acto porque la ética metodológica lo impedía; en el contexto ritual supone un complejo dilema el escribir notas justo en frente del interlocutor ya que puede resultar realmente molesto e irrespetuoso con la realidad sagrada e imperturbable en que el observador se encuentra. Una

vez se interviene de modo activo en la práctica religiosa, se acepta un consenso entre ambas partes en el que, sin duda, se deben aceptar las normas de conducta impartidas. En las experiencias de campo se logró conocer abiertamente las normas y gestos que atraviesan la práctica zen manifestada en la adopción del vestuario, las posiciones anatómicas y la conducta en general.

En un primer momento el diario está compuesto de entradas producto de reflexiones personales mientras se observaban películas, documentales y series de corte budista y en un segundo momento se realizan entradas con descripciones etnográficas una vez se da inicio a la tarea de campo.

Dada la libertad narrativa que el diario de campo permite, cada una de las entradas están inmersas en contextos muy variados, a su vez, se hallan pensamientos y reflexiones propias que pueden parecer descontextualizados, sin embargo, hacen parte de las percepciones íntimas del investigador. También hacen parte de las entradas, algunas gráficas e información tomada de textos visuales como películas y documentales.

## **2. ESTADO DEL ARTE DE LA TEMÁTICA**

El estado del arte de esta investigación se centra en la búsqueda de conocimiento construido en torno al budismo Zen en varias dimensiones: la filosófica, la religiosa y la antropológica.

En materia religiosa, el budismo ha sido una de las religiones más estudiadas y pensadas desde occidente, sin embargo, su carácter filosófico ha dificultado la aprehensión hacia esa doctrina por parte de la población que busca asirse a nuevos saberes religiosos y desligarse de la religión tradicional que impera en su sociedad, no obstante, está claro que existen en occidente y especialmente en nuestro contexto colombiano, escuelas de budismo que presentan el legado heredado a través de linajes de maestros que llegaron de oriente a Colombia y que han permitido la herencia del conocimiento y la ordenación de monjes que continúen con las enseñanzas y su respectiva consolidación en el medio histórico-geográfico que nos convoca actualmente.

Sin embargo, es preciso aclarar que no solo la institucionalización del budismo denota su carácter religioso ya que también existe el caso de los simpatizantes de estos saberes quienes adoptan las enseñanzas de un modo no formalizado, por medio de su experiencia personal sin necesidad de agremiarse ni reunirse en torno a una escuela, templo o institución formal.

Para elaborar entonces el estado del arte de nuestra temática en estos tres aspectos, se desarrollaron búsquedas en bases de datos documentales del sistema de bibliotecas de la Universidad de Antioquia, literatura budista a través de bibliotecas virtuales y literatura encontrada en algunas bibliotecas de la ciudad de Medellín. Abarcaremos en primera instancia la investigación filosófica y literaria que se ha realizado sobre el budismo en

general por parte de la mirada de occidente, para luego rastrear los estudios desde la perspectiva antropológica y por último, los textos cumbres sagrados del budismo de cuyo registro se tiene conocimiento dada la difusión a través del registro escrito y oral pese a las problemáticas que pueden resurgir de las traducciones del sánscrito, el palí y el japonés antiguo al castellano, las barreras culturales mediadas por el idioma, el contexto histórico, geográfico y geopolítico puede generar una visión singular sobre los estudios orientales en cuanto a su práctica y su disertación académica.

El lenguaje que se adhiere a la cultura misma puede generar dificultad para entender conceptos claves de la cosmogonía budista en principio, pero sus postulados de fondo se pueden pensar más allá de las fronteras espaciales, lineamientos políticos, religiosos, sociales e idiomáticos.

## 2.1 Antecedentes en la investigación filosófica

En términos filosóficos existe gran variedad de pensadores europeos que se han sentido especialmente atraídos por el pensamiento de oriente, percatándose de las relaciones que puede tener con la filosofía griega y los vacíos que puede llenar a los sistemas filosóficos elaborados hasta entonces, del mismo modo aplican investigaciones que desde la ciencia médica se han realizado sobre el budismo desde el área de la neurología y la psiquiatría en donde se han podido entablar diálogos con las prácticas meditativas y sus beneficios para el cuerpo y la mente y por ende con sus enseñanzas sobre la naturaleza del mundo y la mente humana, comprendiendo a través de su sabiduría, la naturaleza de los problemas del hombre; así pues, se puede leer en el pensamiento de escritores y filósofos de línea occidental, gran diversidad de encuentros con el conocimiento de oriente, especialmente con la sabiduría de la China y la India antigua como el taoísmo y el budismo en la medida en que éstas se preguntan por la naturaleza real de la existencia humana y el origen de sus problemas fundamentales; del mismo modo ha ocurrido con la ciencia positiva en donde se ha pensado que los postulados de la física moderna ven el mundo del mismo modo en que el misticismo oriental lo ve:

Veremos cómo los dos pilares de la física del siglo XX -la teoría cuántica y la teoría de la relatividad- nos obligan a ver el mundo del mismo modo que lo ve un hindú, un budista o un taoísta, y veremos también cómo esa similitud cobra fuerza cuando contemplamos los recientes intentos por combinar ambas teorías, a fin de lograr una explicación para los fenómenos del mundo submicroscópico: las propiedades y las interacciones de las partículas subatómicas de las que toda materia está formada. En este campo, los

paralelismos y el misticismo oriental son más que sorprendentes y con frecuencia tropezaremos con afirmaciones que será casi imposible decir si fueron efectuadas por físicos o por místicos orientales (Capra, 1975, p. 6).

El Doctor en Física teórica Fritjof Capra en su estudio correlacional entre la física y el conocimiento del oriente antiguo, afirma que “Al igual que los físicos modernos, los budistas ven todos los objetos como procesos de un flujo universal y niegan la existencia de toda substancia material. Esta negación es uno de los rasgos más característicos de todas las escuelas de filosofía budista” (1975, p. 84), esto último, se comprende bajo dicha concepción del mundo material como reflejos ilusorios que parecieran engañar los sentidos mostrándose como realidad última, lo cual sirve de anclaje teórico a la propuesta filosófica del mito de la caverna propuesto por Platón (427-347 a.c) en donde la realidad es una construcción mental que se hace a través de lo que los sentidos permiten mostrando una realidad aparente de la que es preciso salir.

El nobel de Física Werner Heisenberg (1901-1976) también se acercó de modo especial a las sabidurías del antiguo oriente argumentando que “La gran contribución a la física teórica llegada de Japón desde la última guerra puede indicar cierta relación entre las ideas filosóficas tradicionales del lejano Oriente y la sustancia filosófica de la teoría cuántica” (1963, p. 725).

El sinólogo español y doctor en Filosofía Iñaki Preciado Idoeta comenta en el prólogo que elabora del texto *Un viaje al corazón del budismo* de la orientalista española Teresa Román (2007), las implicaciones que tienen las interpretaciones diversas que se ha hecho a través

de la historia de las enseñanzas budistas ya que a la gran variedad de vertientes, escuelas y linajes se le atribuye una forma particular de entender el budismo, teniendo en cuenta que los seguidores del Buda histórico es decir el Buda Shakyamuni<sup>9</sup> pueden quedarse en la idolatría hacía dicho personaje o adoptar una interpretación de las enseñanzas que vaya más allá del sujeto e imagen de este personaje específico, comprendiendo la existencia de un *Buda* interior que yace dormido y que está a portas del despertar, lo que supondría la existencia de cientos de miles de *Budas*.

Iñaki Preciado (2007) arguye que tras el despertar se pasa de un estado ilusorio a la realidad auténtica, lo cual supone el encuentro con el Buda interior al diferenciar el mundo ilusorio del mundo real, de ahí que cada uno es su propio Buda, su propio Dios y maestro, esto último, podría explicar el ateísmo religioso y la negativa a creer bajo los términos de la fe en deidades omniscientes que superen y manipulen la vida en la tierra. Sin embargo, el autor pone de manifiesto que “Generalmente tampoco se suele negar absolutamente el mundo de los sentidos y de la razón, sino que su existencia y su verdad se consideran algo relativo, como la doxa platónica” (Román, 2007, p. 13).

Los principales estudios realizados acerca del budismo pueden clasificarse en dos grandes grupos: Los que se han encargado de difundir y divulgar las enseñanzas budistas, su origen e historia y los que por medio de la tradición oral han plasmado enseñanzas heredadas por sus ancestros y posteriormente han sido transcritas por terceros al registro escrito y por lo tanto se consideran escrituras sagradas o *sutras* (Discurso emitido por un Buda.). Sin

---

<sup>9</sup> El nombre de Shakyamuni se deriva del nombre del grupo étnico originario de Nepal conocido como los Shakyas, en el que nació, ubicado hacia el noroeste de la ciudad de Shravasti. (Nagao, 1991, p. 13).

embargo, se reitera en cada mensaje que la vía del despertar no se enseña, sino que se descubre en silencio más allá de las palabras y las letras, no obstante, sobre esta vasta disciplina se han escrito infinidad de estudios, ensayos, comentarios e interpretaciones tanto desde su geografía natal, como en Europa y América.

Entre dichos estudios pertinentes para nuestra investigación se destacan los estudios de Helmuth Von Glasenapp (1891-1963) y de Émile Durkheim (1858-1917) que plantean al budismo como una religión sin Dios en la medida en que no acepta la existencia de un ser sobrenatural y todopoderoso, omnisciente y omnipresente que se encuentra por encima de la existencia humana.

Otros autores como la experta en lenguas orientales y traductora del *Sutra del loto* Eugène Burnouf (1801-1852) y Herman Oldenberg (1854-1920) citados por Román (2003), afirman que el budismo es una religión sin Dios en donde “El hombre se salva por sí mismo” (2007, p. 23).

El filósofo alemán Arthur Schopenhauer (1788-1860) también se acercó a la concepción budista en la que el mundo de los sentidos obedece solo a una faceta de la realidad, por lo tanto no es nada más que *representación* aquello que percibimos como real, en este sentido, la *voluntad* que da vida a dicha representación se ve negada por medio de la supresión de todo placer, de todo anhelo y deseo como resultado de la *iluminación* y abstracción que convoca la práctica budista y que por medio de palabras no se puede expresar “ [...] un estado que, sin embargo, no se puede llamar propiamente conocimiento,

puesto que no tiene ya la forma de sujeto y objeto, además de ser accesible únicamente a la experiencia propia e incommunicable" (2003, p. 485).

En su sistema filosófico, Schopenhauer afirma que “[...] El fenómeno mayor, más importante y significativo que el mundo puede mostrar no es el de quien conquista el mundo sino el de quien lo supera” (2003, p. 456). Para él, el pesimismo del que se alimenta el budismo para pensar la naturaleza del sufrimiento que supone la vida, es una visión realista y reflexiva sobre la existencia ya que al pensar en la naturaleza del dolor, se pueden comprender las redes que permiten que se esté atrapado en la incesante e infatigable rueda de penurias y padecimientos humanos.

Para Carl Gustav Jung (1875-1961) el budismo y en general la filosofía oriental, es un tipo de psicología en la medida en que “Lo metafísico se torna experimentable” (1977, p. 66) este prolífico investigador de la mente humana se interesó por las filosofías orientales y especialmente por el uso de simbología en la elaboración de círculos geométricos complejos llamados *Mándalas* y las implicaciones en el campo psicológico que las prácticas meditativas y contemplativas tienen en el ser humano.

El budismo ha sido fruto de interés de la psicología terapéutica y de las nuevas alternativas de curación bioenergética propias de la llamada *New Age*, que alterna y mimetiza el conocimiento de gran diversidad de doctrinas espirituales y esotéricas y que supone un anclaje de otras espiritualidades a la modernidad, este fenómeno se puede observar en el retorno del paganismo, del panteísmo o de la astrología por parte de grandes sectores de nuestra sociedad desde mediados de la década de los años 70, con el movimiento

contracultural Hippie, motivado por un rechazo generalizado hacia la sociedad industrial y el modelo económico que pretendía homogeneizar coercitivamente todos los aspectos de la vida humana, por lo que esta generación comienza a pensar en formas de protesta social que vayan en contra de dicha forma de direccionamiento social. Entre otras cosas, la circunstancia histórica de la época, la guerra de Vietnam, el rechazo del modelo racionalista de la ciencia y los pensamientos existencialistas propios de la posguerra fueron detonantes importantes en la consolidación de nuevas formas de ver el mundo en donde el foco central se cierce en la búsqueda espiritual en dichos sectores.

En Latinoamérica, el fenómeno de las prácticas meditativas, las conferencias de maestros de oriente televisadas, las prácticas ascéticas, el yoga, el retiro monasterial, el vegetarianismo, corrientes filosóficas de los vedas, el hinduismo y el budismo comienzan a ser difundidos y pensados desde occidente a mediados de 1970, dado que podía dialogar con dichos fenómenos contraculturales de la mano de la música, las prácticas contemplativas y las artes en general. “La mayoría de estas recuperaciones de lo sagrado- Dice Mircea Eliade- nos llevan a un tipo de religión cósmica que desapareció tras el triunfo del cristianismo” (2008, p. 10) y que sin duda le dio otra mirada al carácter sagrado de la vida y la naturaleza.

Continuando por la línea de occidentales que han escrito y estudiado el budismo, se encuentra el místico y escritor británico Alan Watts (1915-1973) interesado especialmente por el budismo zen y el taoísmo. Escribió diversas obras enfocadas en dar a conocer el conocimiento oriental en occidente interesado por pensar el lugar del hombre en la naturaleza y las problemáticas que resultan de estar desligado de ella, así como los pilares

que fundan el conocimiento de oriente. Entre sus obras sobre el estudio del budismo se destaca: *El Budismo, la religión de la no-religión (1999)* en donde el autor plasma la esencia del pensamiento budista como camino de liberación que solo debe ser recorrido si se desliga de la institucionalidad coercitiva que convoca un dogma religioso, comprendiendo quienes somos en realidad, hecho que no será revelado por terceros, ni por complejos rituales ni libros, sino por cada uno, desde cada uno. En dicho texto, el autor penetra en las socavadas profundidades del pensamiento zen a través de sus viajes a la India y el estudio sobre el *camino medio* que expresan la importancia de no aferrarse a nada, eso incluye a la religión misma, del mismo modo expone sus análisis sobre conceptos transversales como *la iluminación, el nirvana, vacuidad, camino medio y dharma*.

El concepto de *iluminación* está presente en cada una de las escuelas y tradiciones y cimientan cada una de las enseñanzas, sin embargo, su carácter nebuloso no permite ningún tipo de descripción ya que estamos hablando de abstracción, en palabras del autor en mención: “El Zen afirma que la persona que alcanza la iluminación se parece a un mudo que ha tenido un sueño maravilloso que no puede contar a nadie” (Watts, 1995, p. 19). En el texto del mismo autor “OM La silaba sagrada” dice: “[...] Así, Wittgenstein acaba diciendo:

De lo que no se puede hablar, es mejor guardar silencio». Existen ciertas cosas de las que no se puede hablar. Por ejemplo, no podemos describir la música. Por eso la mayoría de las reseñas de los críticos musicales que salen en los periódicos nos parecen completamente absurdas. Pero no hay manera de que el crítico de música pueda hacernos oír, con palabras, los sonidos del concierto (Watts, 1981, p. 35).

Dicha idea es el resultado de dicha dificultad en expresar a través del lenguaje las experiencias místicas, lo cual se avala aún más cuando el autor explora el origen de la palabra misticismo ya que “Proviene de la palabra griega *myein* que significa guardar silencio” (Watts, 1981, p. 36). En el fondo la enseñanza solicita no seguir al *Buda*, sino, convertirse en uno, lo cual reafirma el carácter universal y no dogmático que reflejó el budismo en sus inicios.

## 2.2 Antecedentes en la investigación religiosa

Es importante en el estudio del zen del siglo XIX, el filósofo y difusor del budismo zen en occidente, Daisetsu Teitaro Suzuki (1870-1966), uno de los orientales que en gran medida promovió y difundió los principales postulados de las enseñanzas zen alrededor del mundo en un momento histórico en el que la invención de oriente por occidente a través de la colonialidad y el colonialismo se basaba en lo exótico, lejano y misterioso; su obra significó la ruptura con ese enigmático encuentro entre muchos mundos ya que intentó articular dos tipos de lenguajes completamente diferentes haciéndolos accesibles al resto de la población, a su vez, en su obra se refleja el carácter simple y armónico de conceptos como la vacuidad, la observación y el fluir natural de las cosas de donde el que observa también hace parte de lo observado sin tener que pensar de más. En una de sus obras comenta.

Basho (1644-94), un gran poeta japonés del siglo XVII, compuso una vez un poema de diecisiete sílabas conocido como haiku o hokku. Traducido al español dice más o menos así: “Cuando miro con cuidado. Veo florecer la Nazuna Junto al seto!!(...) Es probable que Basho fuera caminando por el campo cuando observó algo junto al seto. Se acercó entonces, lo miró detenidamente, y descubrió que era nada menos que una planta silvestre, insignificante y generalmente inadvertida por los caminantes (Suzuki & Fromm, 1998, p. 5).

La experiencia del despertar presupone un estado anterior de sueño en el que la realidad era aprehendida bajo la sombra de la ilusión, de la no-realidad y por consiguiente del despertar del Buda interior que abriría las puertas de la percepción que yacían dormidas

bajo el telón del *velo de Maya*, éste concepto aplica especialmente al hinduismo en donde también hay una concepción del mundo de las ilusiones, lo cual sin duda muestra la visión que de los objetos y del mundo material se tiene, pues “en el Budismo se dice que la impermanencia del mundo es tal que todo se nos revela sólo en forma temporal, pues nada tiene sustancia real” (Nagao, 1991, p. 14).

De los principales estudios que desde occidente se han realizado sobre dicha doctrina, se infiere que el nodo central del que se desprende el conocimiento budista es el cese del sufrimiento y todas las implicaciones psicológicas, físicas y mentales que traen las prácticas contemplativas y trascendentes.

En los principales discursos o *Sutras* emitidos por Buda tras su iluminación se puede inferir que el Buda histórico deja de hacer parte de la vida religiosa una vez ha comunicado y compartido sus enseñanzas ya que su figura no opera bajo los términos de profeta ni mesías, lo que implicaría la idolatría simbólica, por el contrario, se pone de manifiesto la idea generalizada de que cada ser humano contiene un Buda interior que debe despertar por medio de la iluminación, concepto que sin duda está anclado a un gran corpus teórico que funda un conocimiento de lo trascendente y lo sagrado.

Los Textos del *Theravada* o *Canon Palí* son la colección de antiguos textos Budistas escritos en lengua Palí, se trata de discursos que fueron recopilados a través de la oralitura y previamente enseñados, transmitidos y plasmados bajo la escritura. De estos textos se intuye la relevancia de los discursos comunitarios al aire libre y con pleno sosiego alimentado por los paisajes y comunión con el entorno, y a su vez, se sabe que estas

enseñanzas se difundieron porque Buda no quiso guardarse su liberación solo para sí mismo, el carácter religioso de su doctrina se da precisamente bajo la necesidad que él tuvo de impartir su experiencia a las demás personas, comunicándoles *la verdad* para que llegaran, como él, a comprender las cosas tal como son (Vega, 2002, p. 27).

Los primeros versos que componen las enseñanzas del primer sermón de Buda se haya en el “Sūtra de la Puesta en Movimiento de la Rueda” haciendo alusión a que, una vez Buda da inicio a la enseñanza se da inicio también a “la primera puesta en movimiento de la rueda del Dharma” (Nagao, 1991, p. 39).

En cuanto a los textos que fundan las enseñanzas del budismo zen, existe todo un universo literario en el que prepondera el uso de la poesía, las parábolas, cuentos paradójicos e iluminadores en la medida en que no requiere complejos postulados teóricos para generar un tipo de *alumbramiento* en su lector.

Es motivo de reflexión el hecho de que el budismo nunca ha ejercido el poder para forzar a otros a pertenecer a su doctrina, ni ha luchado contra otras religiones ni doblegado la voluntad de otros pueblos, en contraposición con lo que sí han hecho otras grandes religiones del mundo.

Una de las características de la historia budista es la casi total ausencia de lucha religiosa bajo la bandera de la verdad religiosa. El Budismo no combatió con otras religiones. Sería un error asumir que este hecho no tiene relación con la naturaleza pacífica del carácter de Shakyamuni, tal como se refleja en su forma de vida. Se piensa que los diversos relatos y

*actitudes ideológicas que aparecen en las biografías de Buda deben haber ejercido considerable influencia de muchas maneras en la doctrina y filosofía budistas de épocas siguientes* (Nagao, 1991, p. 49).

Uno de los textos más relevantes para el budismo zen es *el Shōbōgenzō* (1237), una colección de pensamientos y enseñanzas zen escritas en el siglo XIII por el maestro Eihei Dōgen fundador de la escuela soto zen en Japón. Se trata de un texto poco conocido, pero que guarda la esencia de la vertiente del zen soto en el que importa más la experiencia que la erudición. Hablándoles a sus discípulos acerca de la enseñanza del dharma, Dogen dice en dicho texto:

Aunque tengáis razón cuando habléis y otra persona defiende algo irrazonable, no deberíais cometer el error de intentar derrotarla con argumentos lógicos. Pero, por otra parte, tampoco es bueno abandonar precipitadamente la conversación fingiendo que estáis equivocados. No argumentéis, no os retiréis. Es mejor dejar de hablar sin más. Actuad como si no hubieseis oído nada. Olvidad la conversación. Vuestro interlocutor también la olvidará y no se encolerizará. Es muy importante que tengáis en cuenta eso (1237, [Página web<sup>10</sup>]).

Con respecto a los textos, la corriente soto zen, enfatiza en la importancia de no detenerse en las palabras sin llevar a la práctica la enseñanza bajo la postura de *zazén*. De modo que: “Nada más directo, nada más cercano que nuestro propio cuerpo para indicarnos realmente como vivimos (...) Estos textos solo cobran vida dentro de una tradición viva. Solo entonces más allá de las palabras, pueden comenzar a hablarnos” (Vargas, s.f, p. 4).

---

<sup>10</sup> Enseñanzas Zen de Eihei Dogen (Shobogenzo Zuimonki), Tomado de <http://www.librosbudistas.com/libro/ensenanzas-zen-eihei-dogen-shobogenzo-zuimonki>, 12 de Julio del 2015

### 2.3 Antecedentes en la investigación antropológica

Los estudios realizados sobre el budismo en Latinoamérica se pueden clasificar entre los trabajos de divulgación de las enseñanzas religiosas y las investigaciones que desde diferentes disciplinas académicas se han llevado a cabo. Cabe resaltar la figura de Catón Eduardo Carini Antropólogo de la Universidad Nacional de La Plata cuyos trabajos se han caracterizado por ser pioneros en la investigación de corte etnográfica sobre los nuevos movimientos religiosos, específicamente sobre grupos de budismo zen en Argentina, adentrándose en las prácticas rituales, iniciáticas y ceremoniales que se ven atravesadas por un sinnúmero de factores que influyen en la consolidación de un budismo local. Entre sus principales publicaciones se destacan “*Ritual, tiempo y espacio sagrado en el Budismo Zen argentino*” (2009) que se centra en la manera en que la dimensión ritual del budismo zen, abarca cada esfera del quehacer cotidiano, para que el individuo se transforme así mismo en todo tiempo y espacio sagrado y no solamente mientras se encuentra en una ceremonia o templo, en donde se podría pensar en la sacralización de “actos simples”, “La diferenciación de un tiempo y un espacio sagrado es realizada mediante un proceso de ritualización, entendido éste como el modo por el cual algunas acciones sociales se distinguen estratégicamente de otras” (p. 214). Del mismo autor se encuentra el texto “*El poder de la palabra: Rituales orales y textualidad en el budismo zen argentino*” (2009), en donde expone el papel de la lectura de textos budistas por parte de los integrantes de estas agrupaciones, que motivados por éstas decidieron adentrarse al mundo del zen, textos que pareciesen hacer las veces de las enseñanzas del maestro pese a su ausencia (p. 12). Otros textos del mismo autor son “*Etnografía del Budismo Zen argentino: Ritual, Cuerpo y*

*Poder en la recreación de una religión oriental*” (2011) “*Doctrina, tradición y adaptación en el Budismo Zen argentino: Un enfoque etnográfico*” (2000), “*La estructuración ritual del cuerpo, la experiencia y la intersubjetividad en la práctica del Budismo Zen argentino*” (2009), “*Las nuevas tierras del Buda: Globalización, medios de comunicación y descentralización en una minoría religiosa de la Argentina*” (2009), “*La ceremonia de ordenación zen: etnografía de un rito de paso en el Budismo argentino*” (2009) en donde el autor presenta una perspectiva antropológica de la dimensión ritual de las prácticas ceremoniales dentro de la doctrina, articulándose directamente con el concepto de sacralidad de ciertos recintos, pensamientos y posturas, lo cual le impregna ciertos atributos que comparte con muchas otras religiones, especialmente aquellos valores comunitarios que van en pro del respeto o veneración sobre recintos sagrados, atuendos y estéticas específicas. En dicho estudio etnográfico sobre la ordenación monástica el autor afirma que “Es importante examinar el simbolismo de las vestimentas rituales - el kesa y el rakusu - que los practicantes se confeccionan por sí mismos, ya que éstas juegan un rol fundamental tanto en la construcción social del sentido de la ordenación como en la apropiación individual de ciertos objetos rituales como símbolos de cambio subjetivo” (2009, p. 159).

Carini (2009) decide ir de la mano de los estudios pioneros del etnógrafo francés Arnold Van Gennep (1873-1957) y los estudios del antropólogo Víctor Turner (1920-1983) elaborados entre 1974 y 1999 para responder a la pregunta sobre la relevancia dentro del Budismo de la ordenación monástica como rito de paso para sus protagonistas.

Los estudios sobre el budismo y otras religiones orientales en Latinoamérica parecen ser muy escasos, sin embargo la proliferación y difusión mediática de religiosidades

alternativas a la establecida oficialmente ha propiciado el reconocimiento social del budismo el cual puede leerse en términos locales en países como Argentina, Brasil y Colombia, aunque es notorio a través de los escasos estudios sobre la temática, que su origen y forma de operar sigue siendo poco evidente, fruto de pequeños grupos de personas que lo han reproducido.

Desde la antropología y la sociología de la religión se han elaborado gran cantidad de teorías y sistemas para interpretar el hecho religioso en donde, tanto la sociología como la antropología ha dedicado gran parte de sus esfuerzos por entender, describir y pensar la dimensión religiosa. Resalta la figura del sociólogo e historiador alemán Max Weber (1864-1920), que en su obra *Sociología de la Religión* dilucida la coherencia interna de las interpretaciones religiosas del mundo y el poder que ejercen estas en el ser humano. En dicha obra afirma la importancia que religiones como el islamismo, el cristianismo y el judaísmo le han dado a la figura de Dios como aquel ser supra mundano que todo lo rige y abarca, en completa contraposición con el misticismo de las religiones contemplativas, en donde la imagen o idea de Dios parece no ser relevante e inclusive no aparece en esa búsqueda de la salvación (Weber, 2009, p. 40) dicho autor también afirma que en el misticismo "El individuo no es un instrumento, sino un "receptáculo" de lo divino" (p. 42).

El misticismo entonces puede significar una especie de huida del mundo a través de la experiencia mística en donde solo importa la comprensión de la verdad última (Weber, 2009, p. 42).

El estudio sobre la religión ha sido parte sustancial de la antropología, constituyéndose como una temática que ha fundamentado las preguntas que desde sus orígenes se ha elaborado por el otro, especialmente cuando el aspecto religioso de la otredad, se ve claramente diferenciado del *ethos* al que pertenece el investigador.

La antropología cultural ha develado ese interés por las religiones de sociedades mal llamadas primitivas, dada la riqueza simbólica que comprende el sistema de creencias de estas sociedades. Los principales estudios de religión que han elaborado significativos aportes, son desde la antropología clásica hasta las diversas vertientes teóricas que nutren la antropología en la modernidad y permiten gran diversidad de interpretaciones del hecho religioso.

Para la antropología clásica, el pensamiento mágico podía verse como los cimientos de una religión construida como institución social que satisface necesidades simbólicas, de ahí que el pensamiento mágico y mitológico tenga importancia vital para entender la manera en que el fenómeno religioso se ve reflejado en la cultura. En este sentido, se han elaborado innumerables definiciones del concepto de religión y estos a su vez dan cuenta de la mirada teórica en la que el fenómeno religioso era visto. En primera instancia, se encuentran los estudios elaborados por Emile Durkheim (1858-1917) quien en su obra *Las formas elementales de la vida religiosa* (1982) da cuenta de la importancia del aspecto religioso en la organización social de los grupos humanos, prestándole especial atención a su influencia en las relaciones de parentesco como fenómeno inminentemente social, en dicho trabajo se pone de manifiesto la postura metodológica que tiene la sociología y la antropología al momento de abordar el aspecto religioso, en donde se sugiere un esquema con perspectiva

sociológica. Su aporte al estudio del hecho religioso como hecho social total, implica un verdadero énfasis del carácter social y colectivo al momento de pensar en el asunto de lo sagrado y las emociones humanas manifestadas en actos comunitarios, dado que la religión termina convirtiéndose en el sentimiento que une y comparten los miembros de una sociedad (Durkheim, 1982, p. 7), especialmente visible cuando los grupos se reúnen en torno a lo sagrado, sea cual fuese su forma de manifestarse. Durkheim en esa medida concluye en su obra que:

Las representaciones religiosas son representaciones colectivas que expresan realidades colectivas; los ritos son maneras de actuar que no surgen sino en el seno de grupos reunidos, y que están destinados a suscitar, a mantener o rehacer ciertas situaciones mentales de ese grupo. Pero entonces, si las categorías son de origen religioso, tienen por ello que participar de la naturaleza común de todos los hechos religiosos: deben ser también cosas sociales, productos del pensamiento colectivo (1982, pp. 7-8).

La antropología sin duda le ha dado un valioso lugar al tema de lo sagrado al interpretar el hecho religioso más allá de su concepto abstracto en la medida en que busca encontrar el aspecto funcional que este tiene dentro de la cultura. La función puede reflejarse en los actos que condicionan la actuación humana, de ahí que los comportamientos y sentimientos religiosos vayan de la mano con toda una función que cumplen en la vida de los individuos y que hace posible su reproducción y transformación en el tiempo.

En términos de Durkheim “No existe un instante puntual en el que la religión haya comenzado a existir” (1982, p. 7) y más adelante afirma que el punto central de su

cuestionamiento sobre el hecho religioso es “Encontrar un medio de discernir la causa, siempre presente, de la que dependen las formas más esenciales del pensamiento y de la práctica religiosa” (Durkheim, 1982, p. 7). Esto asevera aun mas el carcter social que Durkheim imprimía en sus afirmaciones sobre la importancia colectiva de la religion, y mas aun, de las implicacioes que deja en la cultura material e inmaterial, dado que “Los primeros sistemas de representaciones que el hombre ha elaborado sobre el mundo y sobre sí mismo son de origen religioso” (Durkheim, 1982, p. 8).

En este sentido, la antropología como disciplina que pone de manifiesto la palabra del otro, tiene la particular tarea de comprender los caminos variados y las múltiples formas en que pueden los grupos humanos, mal llamados primitivos o salvajes, de construir conocimiento complejo, bajo lógicas no eurocéntricas y legitimar moralmente dicho saber como una verdad más, que se posa sobre las muchas y variadas verdades que el hombre ha construido sobre sí mismo y sobre su mundo circundante, articulando la investigación empírica con la observación participante del método etnográfico (Wallerstein, 1996, p. 25).

### **3. APROXIMACIÓN AL BUDISMO COMO SABER ESPIRITUAL MILENARIO**

### **3.1 Acercamiento al budismo: Contexto histórico y origen**

Sobre la vida de Buda se ha investigado y se han escrito gran cantidad de textos que obedecen a diversas interpretaciones historiográficas de los textos sagrados impartidos oralmente a través de su doctrina, principalmente del Canon Palí<sup>11</sup>. Si bien las narraciones sobre su vida están marcadas por construcciones míticas y algunas discontinuidades, la mayoría de versiones y traducciones de los textos antiguos concuerdan en elementos históricos que establecen que el budismo es una doctrina filosófica y religiosa cuyos orígenes se remontan a la India de hace 2.500 años en donde vivía un joven príncipe llamado Siddhartha Gautama (557-487 a. c.) que decidió abandonar su palacio en donde vivía resguardado por su padre con toda clase de lujos, riquezas y comodidades. Una vez sale de allí y descubre la existencia del sufrimiento, la vejez y la enfermedad que supone la vida, decide escapar para ir en búsqueda de la verdad última que le ayude a comprender la naturaleza de los sufrimientos que supone la existencia humana, de este modo transcurre por muchos caminos y senderos espirituales que luego abandonará; convirtiéndose en un monje errante que vivía en los bosques y se alimentaba gracias a las limosnas que cualquiera quisiese ofrecerle (Nagao, 1991, p. 27), e ingresa en el nirvana tras su muerte, que se estima, fue alrededor de sus 80 años de edad (Román, 2007, p. 53).

De los primeros discursos de Buda y su respectiva transmisión oral se deduce que viajó errante, predicando y adquiriendo discípulos y adeptos a través de la planicie del Ganges (Nagao, 1991, p. 12). Pese a que se afirma la existencia de Siddhartha Gautama Buda como personaje histórico, los datos exactos sobre su nacimiento y muerte siguen siendo objeto de

---

<sup>11</sup> Conjunto de textos con mayor antigüedad de las enseñanzas de Buda.

cuestión y especulación. Los historiadores han deducido a través de los textos que conservan sus enseñanzas, datos importantes relacionados con su vida; parece ser que pertenecía a un alto nivel social, hijo de la reina Maya y el jefe de la oligarquía gobernante Shuddhodana quienes decidieron poner a su hijo el nombre de Siddhartha que significa "el que ha alcanzado su meta" sumado a este se encuentra el nombre de familia Gautama o Gotama que significa "vaca superior", datos que dan cuenta del contexto indio en el que vivió y el nivel socioeconómico que poseía su familia (Nagao, 1991, p.15). El nombre de Buda solo se le atribuye una vez alcanza el completo despertar, dado que es un concepto al que se le atribuye un elevado nivel espiritual que solo se le confiere a aquel que ha logrado superar el estado de inconciencia condicionada por la serie de reencarnaciones ilimitadas: *Samsara*. Etimológicamente el término Buda proviene del sanscrito "iluminado" y contiene tres significados expresados de la siguiente manera:

1. Conocer (avagamana). Se denomina Buddha por conocer por medio del entendimiento de la liberación final todo aquello que puede ser conocido. Además, se denomina Buddha porque es el conocedor de las verdades o porque hace conocer las verdades a la humanidad.
2. Despertar (niddakkhaya, lit. destrucción del sueño). Raíz intransitiva. Se denomina Buddha por la completa ausencia del 'sueño' de la ignorancia junto con las impresiones del pasado (vāsana).
3. Abrir (vikasana, también floreciendo). Raíz intransitiva. Se denomina Buddha por el 'florecimiento' de la sabiduría (Nandisena, 2015)<sup>12</sup>.

Respecto a su nacimiento e infancia se considera que nació en Kapilavastu, Nepal en el seno de una familia perteneciente al clan shakya (Brezzi, 1995, p. 28), de ahí que el otro

---

<sup>12</sup> Tomado de <http://www.btmar.org/files/fdd/etimologiadebuddha.htm>

nombre que ha recibido sea el de Buda Shakyamuni para hacer una diferencia clara entre el Buda histórico y el concepto de “Buda” en términos del estado que representa.

En las descripciones que se hacen de su vida existe una gran variedad de hechos con elementos simbólicos y mágicos, por ejemplo en torno a su nacimiento, se dice que:

La reina Maya queda embarazada soñando que un elefante blanco desciende del cielo y penetra en su seno. El palacio está invadido por la alegría. Camino a su casa para dar a luz, Maya se detiene a descansar en un parque en Lumbini, y es ahí, en el llamado "Bosque de Lumbini", que nace Shakyamuni. Al estirar Maya la mano para alcanzar una flor de Ashoka, nace Shakyamuni de su costado derecho (Nagao, 1991, p. 18).

Elementos como la flor de ashoka, el elefante blanco y el nacimiento por el costado derecho, pueden dar cuenta de la visión de lo sagrado, de lo bello y mágico que envuelven las descripciones de Buda por parte de los discípulos de la época y a su vez, elementos de la idiosincrasia y religión de los shakyas, elementos que parecen estar representados en el arte y la iconografía relativa al Buda histórico.

Se dice que de joven era normal verle sumido meditabundo en profundas reflexiones sobre el significado de la vida y dado el miedo que sentía su padre de que su hijo se marchase de su lado, mandó a eliminar todo elemento del palacio que pudiese generarle tristeza, sin embargo, una serie de hechos marcaron el comienzo de los cuestionamientos que suscitaron su ansia de renuncia y liberación, hechos que han sido transversales a toda la doctrina budista y pueden resumirse en la siguiente narrativa:

Un día, cuando el príncipe estaba dejando la puerta del este, se encontró con un anciano caminando al lado del camino. Asombrado ante la vista de la edad avanzada, le preguntó a su palafrenero Chandaka: "¿Qué clase de persona es ésa? Su espalda está encorvada, su rostro está lleno de arrugas, su cabello está completamente blanco y casi no puede caminar. ¿Quién es ese hombre tan feo?" Chandaka respondió: "Es un anciano." Cuando Shakyamuni preguntó: "¿Qué clase de persona termina pareciéndose a él?", Chandaka explicó: "Todas las personas se vuelven así. Puedes ser joven ahora, pero algún día te parecerás a él". Al oír esas palabras, Shakyamuni se tornó pensativo e inmediatamente dio la vuelta y regresó a su palacio. Otro día, cuando salían por la puerta del sur, se encontraron con un hombre enfermo. Al ver por vez primera a una persona que padecía el debilitamiento de la enfermedad, volvió a preguntar: "¿Qué clase de persona es ésa?" Chandaka respondió: "Es una persona enferma. Eres joven y sano, pero algún día sin duda te enfermarás." Y otra vez, al salir por la puerta del oeste, vieron un funeral. Al ver al muerto en su ataúd, rodeado por un grupo de personas que lloraban dando fuertes gritos, mientras se dirigían hacia el límite de un campo, Shakyamuni preguntó: "¿Qué era eso?" Chandaka contestó: "Alguien ha muerto ahí. Tú también morirás algún día" (Nagao, 1991, pp. 24-25).

Este relato evidencia las preocupaciones que comenzaron a producir en Shakyamuni sentimientos de hastío sobre la inmanente transitoriedad de los placeres del cuerpo y las riquezas materiales. En síntesis aquellas reflexiones resumen lo que para el budismo en general es motivo de cuestion y meditación: La vejez, la enfermedad y la muerte. Aspectos inevitables de la vida que operan pese a la riqueza y el poder. Parece ser que la consciencia que tuvo Shakyamuni sobre los dolores del mundo motivaron la renuncia de los lujos, poder y riqueza, de ahí que la doctrina del budismo y al mismo tiempo el pensamiento más primigenio de Buda se refiera esencialmente al problema de la vida misma.

Los relatos que narran la vida de Shakyamuni muestran las diversas instancias por las que atravesó antes de alcanzar la iluminación. En un primer momento sale de su casa a la edad de 29 años, se corta la cabellera como símbolo de renuncia y se inicia en las prácticas meditativas que conoció de la mano de dos famosos ascetas de la época: Áraqa Kiilfunu y Udraka Ramaputra (Brezzi, 1995, pp. 28-29), sin embargo parece ser que alcanzó los mismos niveles de trance meditativo de dichos maestros en un periodo de tiempo corto, percatándose de que aquello no le confería una verdadera liberación, por lo que decide abandonarlos para continuar su propio camino.

Más adelante se une a un grupo de ascetas, infligiendo todo tipo de privaciones y dolores a su cuerpo dado que en aquel momento se consideraba que las extremas prácticas ascéticas servían de medio para la liberación, induciendo al desapego y renuncia total de todo placer corpóreo.

Una de las prácticas más extremas podría pensarse que era la reducción gradual del alimento en donde se generaban grandes intervalos de tiempo entre comidas, por ejemplo el consumo de un único plato de arroz se veía reducido a una pequeña porción al día, luego una porción aún más pequeña una sola vez por semana, hasta llegar a comer tan solo un grano de arroz en varias semanas (Brezzi, 1995, p. 30), de ahí que en gran parte de las esculturas e iconografía del Buda Shakyamuni se le represente en un estado de extrema delgadez. El ayuno fue parte esencial de aquel periodo de su vida, sin embargo las escrituras narran el estado deplorable en el que se encontraba su cuerpo al punto de la muerte.

Estos aspectos de su vida sin duda marcan una pauta esencial para entender su posterior estado de completa iluminación ya que dan cuenta de la gran cantidad de caminos que tuvo que recorrer y abandonar quizá para darse cuenta luego de la inutilidad de todas aquellas privaciones y ejercicios rigurosos. Es factible también que aunque aquellos caminos no le brindaron la iluminación, le permitieron entender su inutilidad y en ese sentido sí fueron útiles.

Más adelante, Shakyamuni vuelve a alimentarse y recuperase físicamente del periodo ascético volcando su búsqueda hacia una “vía intermedia”<sup>13</sup> que supone un punto neutro entre la satisfacción de los sentidos y la automortificación de una completa renuncia; para lograr luego el despertar total sentado debajo de un árbol, variedad de la higuera de ashvattha o ficus religiosa (Nagao,1991,p. 32). Se dice que durante la iluminación Buda tuvo tres visiones: En la primera vislumbró el ciclo de reencarnaciones infinitas observando todos sus nacimientos y ciclos de la vida en una red interminable. En la segunda visión, observa el mundo actual envuelto en luces y sombras producto de esa rueda interminable de nacimientos y muertes y por ultimo comprende que el dolor viene del movimiento perpetuo de causa y efecto (Brezzi, 1995, p. 29).

De la mayoría de relatos que narran su vida se encuentra un suceso bastante peculiar; se dice que en el momento en el que estaba a punto de alcanzar dicho despertar, fue atacado

---

<sup>13</sup> De los preceptos de la vía media se crea la escuela medianista *madhyamaka* fundada por Nagarjuna (Siglo II) uno de los pensadores indios más influyentes y enigmáticos de la historia del budismo. Estudioso del concepto de vacuidad, entre sus obras se destaca “*meditación sobre la impermanencia*” y “*Fundamentos de la vía media*”. Para él, todo en el universo es vacío incluyendo el pensamiento mismo que así lo afirma.

por un especie de demonio llamado *Mara* con quien tuvo un enfrentamiento al que se le atribuyen diversas explicaciones psicológicas.

Mara trata de aplastar su determinación adulándolo con palabras suaves. Le susurra al oído: "Si sólo dejaras este lugar y regresaras a tu hogar, te convertirías en un gran emperador y conquistador del mundo." Al no tener éxito, Mara le envía a sus tres hijas para seducirlo sexualmente. Las tres hijas recurren a toda clase de ardides amorosos de que disponen, exhibiendo su piel semejante al alabastro, atrayéndolo con canciones y danzas, miradas de soslayo y dulces palabras de elogio. Se pasean frente a él levantando sus faldas y diciéndole cosas como: "Quisiera ser la servidora de un gran hombre como tú". Pero, es innecesario decirlo, Shakyamuni permanece inmutable (Nagao, 1991, p. 34).

Bajo diversas interpretaciones que se han realizado sobre este suceso parece ser que aquella entidad fue un tipo de construcción mental elaborada por el mismo Shakyamuni que tuvo que vencer para poder alcanzar el despertar. De algún modo se trata de un tipo de analogía en la que se entiende a Mara como todo aquello que impide la iluminación y que yace en nuestra propia mente: "El combate con Mara no es otra cosa que la lucha dentro de uno mismo" (Nagao, 1991, p. 35) .

Antes de la iluminación no se le denomina a Siddhartha con el nombre de Buda ni se le conoce como tal, asimismo no se le vuelve a denominar Siddharta después de dicho suceso. Del mismo modo ha ocurrido con otros buscadores que han alcanzado el estado de budeidad por lo que a lo largo de la historia han existido y seguirán existiendo Budas, sin embargo muchas escuelas consideran a Siddharta como el Buda supremo.

Tras este suceso Buda tuvo dudas sobre su deseo de predicar del *Dharma*<sup>14</sup> ya que sentía que ninguna persona podría entender lo que él sintió con la iluminación, sin embargo decide compartir con el mundo que vive sumido en el sufrimiento, la enseñanza que convoque al despertar espiritual con la esperanza de que alguno la comprendiese y pudiese salir de la rueda del *samsara*: El ciclo de nacimiento y muerte perpetuos. Su primer sermón dio inicio a “la primera puesta en movimiento de la rueda del Dharma” (Nagao, 1991, p. 39).

Buda a partir de ese momento adquiere gran número de discípulos a los que les confiere la tarea de llevar la enseñanza a otras regiones que da inicio con su célebre “Sermón de Benarés” su primer discurso colectivo (Brezzi, 1995, p. 29), se piensa que este primer discurso estuvo compuesto por las celebres cuatro nobles verdades, columna vertebral del budismo en términos teóricos y que pone de manifiesto el porqué del sentimiento de insatisfacción humano: “1. La existencia es dolor. 2. La causa del dolor es el deseo. 3. La eliminación del deseo trae como consecuencia el cese del dolor. 4. Existe un sendero “octuplo”, ocho formas de rectitud para lograr este objetivo” (Brezzi, 1995, p. 29). Este sendero octuplo se basa en una disciplina ética rigurosa en la que se incluye la práctica de la meditación. Así, se da inicio a los tres ejes centrales del budismo: El estado de budeidad, la enseñanza (Dharma), y la comunidad (Shanga), de este modo nace lo que nombramos en occidente “budismo”.

---

<sup>14</sup> Concepto sanscrito que significa “sostén, ley moral, deber”. Para el hinduismo alude a la ley universal en la que el orden de la naturaleza fluye: El principio esencial del cosmos. En el budismo se le entiende como la enseñanza impartida por Buda. Dharma. (n.d.). Dictionary.com Unabridged. Retrieved April 21, 2015, from Dictionary.com website: <http://dictionary.reference.com/browse/dharma>

La *shanga* es un concepto transversal a la difusión del budismo ya que a través de la comunidad monástica y la transmisión de la enseñanza en linajes de maestro a discípulos, se logró esparcir en regiones del mundo ignotas, la práctica y enseñanza del budismo, propiciando la creación de monasterios en los que los monjes permanecen por plena voluntad y regresan a la vida laica si así lo desean, sin embargo, la vida monacal tiene en su interior elementos rituales como la ordenación y la disciplina que fomenten el camino de la iluminación. Cada escuela sin embargo, tiene sus propias singularidades, de ahí que no sea conveniente generalizar en términos globales al budismo sin especificar su escuela concreta.

El suceso de la muerte de Buda que se da a la edad de 80 años, transcurrió al lado de su discípulo y ayudante Ananda quien le preparó un lecho entre algunos árboles *shala*: “Buda se acostó sobre su lado derecho, apoyando un pie sobre el otro, su cabeza en dirección del norte y su cara mirando al oeste. “En esta postura, que se llama la posición de Nirvana, murió Buda” (Nagao, 1991, p. 44). Parece ser que posterior a su muerte se recopilaron sus enseñanzas en el reconocido texto Canon *Theravada* (Román, 2007, p. 107). Una vez se da inicio a la proliferación geográfica-espacial de la enseñanza, se puede pensar en la magnitud que tuvo dicho fenómeno a escala global en la construcción de conocimiento humano puesto que se consolidó a través del tiempo como un modo de vida, un arte, una terapia, una literatura, una teoría psicológica y una religión. En síntesis, se convirtió en toda una civilización (Román, 2007, p. 105).

El término budismo, sin embargo, es una invención de occidente para referirse a la enseñanza y práctica del Buddha Shakyamuni y de todos aquellos sabios y maestros que a

través del tiempo han consolidado y transmitido sus enseñanzas en múltiples convergencias, escuelas y tradiciones diversas.

La expansión colonial denotó los primeros contactos entre occidente y el budismo, lo cual se dio inicialmente en países como Inglaterra, Portugal y Alemania a través del registro escrito. En el siglo XIX comienza una gran difusión de diversos aspectos de la cultura oriental produciéndose gran interés por la religión, por lo que muchos textos comenzaron a ser traducidos por orientalistas europeos (Carini C. E., 2009, p. 212).

El interés por otros pueblos estuvo marcado principalmente por el colonialismo, la mirada hacia esa otredad se definía con base a los lineamientos eurocéntricos que definieron gran parte del siglo XIX y XX la mirada hacía las otras culturas, sin embargo la antropología parece ser que puso en evidencia el conocimiento complejo construido por aquellos otros pueblos mal llamados primitivos por los cuales ninguna otra disciplina se había interesado hasta entonces de la misma manera. En este proceso que comienza con los intereses colonizadores se evidencia la transculturación que supuso el intercambio de conocimientos entre diversas culturas, entre esas, los pueblos del lejano oriente y el resto del mundo. Cabe destacar que aunque esas otras culturas eran diferentes al modelo eurocéntrico, eran consideradas grandes civilizaciones cuya particularidad histórica y geográfica se traducía en riqueza, arte y conocimiento complejo, por lo que no es acertado afirmar que se les considerasen pueblos primitivos en esa escala evolucionista del siglo XIX. Así, el aspecto religioso de gran parte del lejano oriente se torna al budismo el cual sobrepasa las fronteras de Asia y se reproduce aunque a baja escala en otras regiones del mundo.

### 3.2 Ramificaciones del budismo: Escuelas y tradiciones

Históricamente se afirma la existencia de diversas fases por las que atravesó el budismo tras la muerte de su fundador diversificándose en escuelas y tradiciones nunca en términos verticales sino a modo de ramificaciones que emergen del mismo tronco (Román, 2007, p. 106) de ahí que cada escuela formó sus propios modos de interpretación del budismo, muy anclado a las coyunturas sociales, culturales y geográficas a las que llegó a operar, de ahí su respectiva pluralidad interna.

En primera instancia se encuentra el budismo más primigenio que obedece a la época inicial de su fundación hasta la subsecuente división en escuelas y tradiciones (c. 350 a. C) en la que se dan a conocer los *Sutras*, discursos emitidos por los Budas y maestros. Posteriormente se consolida el budismo *Hinayana* de donde surgen diversos modos de interpretar las enseñanzas, esta escuela se propagó especialmente en países como Camboya y Tailandia. Inicialmente se denominó budismo *Hinayana* a la primer escuela difundida en países asiáticos meridionales cuya doctrina se basa en las *Cuatro Nobles Verdades* considerada la enseñanza fundacional que emitió el Buda Shakyamuni y que a su vez abarca diferentes conceptos que se desarrollaron posteriormente como lo son: El surgimiento condicionado (*Pratitya-Samutpada*), la doctrina del no-yo (*anatman*), el ciclo de las existencias interminable, el sufrimiento cíclico (*samsara*) y la ley universal del Karma (Causa y efecto) (Román, 2007, p. 91).

Esta escuela enfatiza su doctrina en la vida monacal a diferencias de escuelas posteriores en las que se permite una apertura a la laicidad. La disputa entre la vida laica y monacal nutrirá más adelante debates importantes al interior de las diversas escuelas del budismo, así mismo, los abismos y diferencias notables que marcarán geográfica y temporalmente las múltiples interpretaciones, adaptaciones y transmisiones de las enseñanzas.

Más adelante aparece el budismo *Mahayana*, el cual da un importante giro en la búsqueda de la salvación personal puesto que insiste en que “La salvación individual no tiene valor absoluto si no contribuye a la salvación universal” (Román, 2007, p. 91) proponiendo alcanzar el despertar total en beneficio de la naturaleza entera sin dejar dicha iluminación relegada a sí mismo. Del budismo Mahayana se desprendieron otras escuelas: El Madhyamaka (doctrina del vacío) y *Yogachara* (Práctica del Yoga) (Román, 2007, p. 94). El *Mahayana* es la forma de budismo más difundido y practicado en todo el mundo, tiene aproximadamente más de 165 millones de adeptos (Brezzi, 1995, p. 36), se puede inferir frente a esta cifra que cuando se habla del budismo como una de las grandes religiones del mundo, en realidad se está hablando concretamente del budismo Mahayana.

En medio de esta proliferación de agrupaciones y de la consolidación de ciertas corrientes y ramificaciones, sobresalen de modo singular tres corrientes del budismo que se originaron y arraigaron en Asia del este, se trata del budismo *theravada*, el budismo Zen y el budismo tibetano. El primero es una vertiente del budismo *Hinayana* que pese a su antigüedad sobrevive hasta hoy. El budismo Zen es una escuela del budismo *Mahayana* esparcido especialmente en China, Corea, Japón y Tíbet, fundado por un monje llamado Bodhidharma que fue el primero en llevar la enseñanza a China. Se enfatizó especialmente en la práctica

de la meditación y creó la escuela *Chan* reproducida a gran escala en Japón con el nombre de *Zen* (Carini C. E., 2009, p. 212) cuya forma abreviada es *zenna* que en idioma sanscrito significa “Absorción contemplativa de la mente concentrada” (Román, 2007, p. 123); pareciese ser que esta escuela contiene elementos e influencias del Taoísmo nativo de China en las que intervienen las artes marciales, la observación de sí mismo, el silencio y la contemplación de la naturaleza. Bodhidarma, el primero que llevó el zen de la India a China practicaba meditación en postura *zazén* frente a una pared, también practicaba artes marciales a través de lo que aprendía de la observación de la naturaleza imitando los movimientos y destrezas de los animales, así, se podría pensar se dio origen al kung fu. En Japón, el Zen se difundió alrededor del año 1200 d.c de la mano del monje Eisai el cual fundó la escuela Rinzai y del monje Dogen que fundó la escuela Soto (Brezzi, 1995, p. 40), aunque el budismo es de origen hindú, el zen o chan ha llegado a mimetizarse fuertemente con la cultura China y posteriormente japonesa.

Una característica fundamental del Zen rinzai es el uso de sistemas de preguntas y respuestas en donde el maestro formula preguntas paradigmáticas y contradictorias que permiten una reflexión absolutamente compleja e iluminadora, se trata del uso del *Koan* cuyo origen se le atribuye al *Sutra del Estrado* escrito por A. Huineng (638-713) uno de los documentos cumbres de la literatura *Zen*.

Al parecer, el zen se ha caracterizado por un especial misticismo silencioso y enigmático en la medida en que no enseña complejos y rigurosos ejercicios metódicos, ni prevee la posibilidad de impartir manuales sobre técnicas para lograr el despertar espiritual puesto que no aspira lograr ningún objetivo, ningún interés más que el del despertar por el

despertar mismo, de ahí que no se limite a la lectura de los textos o a la adopción de rituales cotidianos complejos. Un ejemplo que puede poner en evidencia lo que representa la práctica del zen, lo expone Suzuki & Fromm en su obra *Budismo Zen y Psicoanálisis*, en la que se lee:

El método Zen consiste en penetrar directamente en el objeto mismo y verlo, como si dijéramos, desde dentro. Conocer la flor es convertirse en la flor, ser la flor, florecer como la flor, y gozar de la luz del sol y de la lluvia. Cuando se hace esto, la flor me habla y conozco todos sus secretos, todas sus alegrías, todos sus sufrimientos; es decir, toda su vida vibrando dentro de sí misma. No sólo eso: al lado de mi “conocimiento” de la flor, conozco todos los secretos del universo, lo que incluye todos los secretos de mi propio Yo, que ha venido eludiendo hasta ahora mi persecución de toda la vida, porque me he dividido en una dualidad, el perseguido, el objeto y la sombra. ¡Por algo nunca he logrado captar mi Yo y cuán agotador ha sido este juego! (1998, p. 11).

Los principales conceptos que atraviesa cada una de las escuelas budistas se resumen en la concepción que tenía Buda de la existencia humana, elementos que recoge de su despertar y de la observación del transcurrir de la vida misma. El principal concepto que se lee en todas las tradiciones budistas es el *karma*, entendido como la ley universal de la causalidad en la que “el destino de cada ser se encuentra atado al comportamiento en existencias previas y de este dependerá su forma futura” (Brezzi, 1995, p. 32), el siguiente concepto es el de la *reencarnación* el cual consiste en el renacimiento perpetuo tras la muerte, así, quien muere deberá volver a nacer en otro cuerpo hasta que logre detener el círculo infinito de

nacimiento y muerte a través de la iluminación que permitirá entrar a un “estado de serenidad inefable llamado Nirvana” (Brezzi, 1995, p. 33).

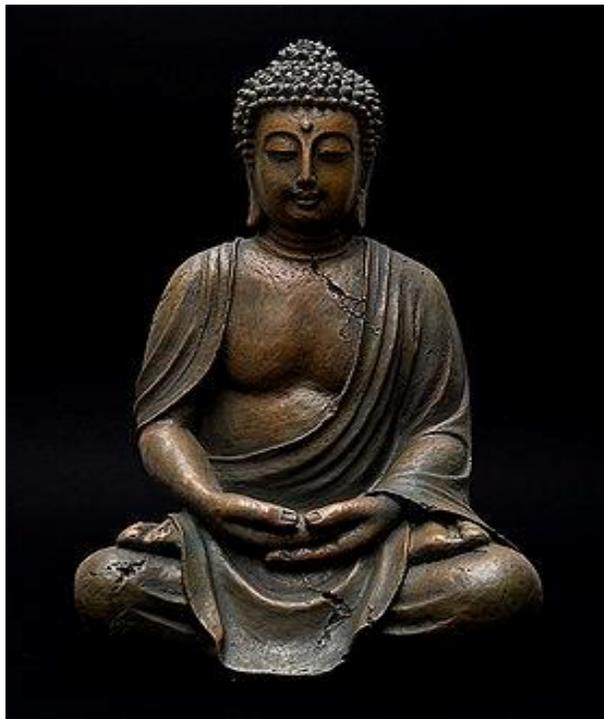
El brahmanismo presenta una visión de la reencarnación ligado al sistema de castas, sin embargo, Buda decidió rebatir y reformar dicho concepto de modo que la posición socioeconómica de la condición actual, no tuviese que determinar un linaje para la siguiente vida, concepción que hoy en día sigue vigente y que sin duda representa un mecanismo de control coercitivo y de discriminación social ligado a la estratificación socioeconómica y religiosa del sistema de castas. De ahí que Buda haya realizado toda una serie de reformas sociales que motivaron cambios revolucionarios importantes.

Otro concepto transversal es el de *nirvana*, entendido como la antítesis de la rueda de encarnaciones, es decir, un estado en el que el dolor, el deseo y la insatisfacción se ha mitigado por completo a través de la verdad última que va más allá de las definiciones y sombras del lenguaje.

#### **4. APARICIÓN Y CONSOLIDACIÓN DEL BUDISMO ZEN EN EL CONTEXTO LOCAL.**

#### **4.1 El linaje y descendencia en el Zen: Una forma de preservar las enseñanzas a través del legado del maestro a sus discípulos.**

La transmisión de las enseñanzas que se hace de maestro a discípulo ha sido la manera en que el budismo zen y otras escuelas de budismo han preservado y difundido el *dharmā*. La línea de transmisión de la enseñanza del zen ha sido la fuente de la vigencia y pervivencia de la práctica de *zazen* y de su pertinente contextualización en los modelos geográficos e históricos a los que llega. Existen tres líneas por las que inicialmente se esparce el zen a nivel mundial: India, China y Japón (Zen Kitaido, s.f, p. 5) Inicialmente el zen parte de la india de manos del Buda histórico Siddhartha Gautama, el Buda Sakyamuni, el cual tras haber enseñado las cuatro nobles verdades y el sendero óctuple enseña a sus discípulos y confiere la tarea de difundir dicha enseñanza en regiones remotas.



No.1 Estatuilla del Buda Sakyamuni en postura Zazen.

Pese a todos los caminos que Buda cruzó y dejó, se piensa que solo cuando logró sentarse en postura *zazén* tranquilamente, controlando su respiración, encontró en sí mismo el despertar, alejado de prácticas de mortificación extremas y de ejercicios del yoga complejos; así mismo de las elucubraciones filosóficas sobre la vida y el mundo de los fenómenos; se dice que “durante el amanecer del octavo día de *zazén* alcanzó un nivel superior de conciencia al ver el resplandor de una estrella. Se convirtió en Buda, aquel que se ha iluminado, el que se ha despertado. Buda encontró su verdadera naturaleza en el universo” (Zen Kitaido, s.f, p. 3).<sup>15</sup>

Posteriormente el zen llega a China en el siglo VI de manos del monje Bodhidharma de origen hindú (Carini C. , 2011, p. 21), el cual decidió viajar hasta China para llevar la enseñanza del budismo chan que posteriormente en Japón se llamó Zen. En ese momento China atravesaba periodos bélicos sanguinarios de disputas de poder, lo que llevó a pensar a Bodhidharma que aún no era el momento adecuado para la enseñanza, de manera que se trasladó a vivir a las montañas septentrionales meditando en postura *zazén* durante 9 años; a su vez, se le confiere históricamente tener importante participación en la fundación de las artes marciales kung fu a través de lo que observaba de la naturaleza, especialmente de los movimientos que imitaba de los animales. A su vez, se piensa que vivió en el monasterio de *Shaolin* en la provincia China de Henan en el que se practicaban diversos movimientos de artes marciales enseñados por él; en este sentido, las enseñanzas impartidas por Bodhidharma reflejan el ímpetu y la supervivencia de saberes milenarios a través del tiempo, en esta medida la relación maestro-discípulo es un pilar fundamental desde el Buda Siddhartha hasta los maestros contemporáneos, de manera que la importancia de la

---

<sup>15</sup> Corporación de estudios y artes orientales ZEN KITAIDO – Teatinos 251 of. 808 Fono: 09-4311387  
Santiago - Chile

transmisión recae en la perpetuidad en el tiempo de las enseñanzas para evitar su muerte en el curso del tiempo. El árbol genealógico del zen comienza entonces con el Buda Histórico y sigue su línea tras Bodhidharma, desarrollándose diversos linajes alrededor del mundo.



No.2 Maestro Bodhidharma

Más adelante, se comienza a generar un auge de la enseñanza de la práctica del zen y se aumenta de modo acelerado la construcción de templos y la ordenación de monjes. Uno de los maestros del zen en china, tras Bodhidharma fue Hwei- Neng (638 – 713 d.C), a quien

se le considera uno de los patriarcas del chan y escritor de importantes *sutras*. Se dice que un día para buscar un sucesor, el quinto patriarca del chan solicitó a sus monjes que escribieran un poema corto que reflejara su comprensión sobre la enseñanza del Chan. Su discípulo más intelectual e inteligente escribió:

“Nuestro cuerpo el árbol de bodhi es  
y nuestra mente un espejo puro y claro.  
esmérate en limpiarlo momento a momento una y otra vez,  
no dejando asentarse al sarro

Al escuchar estos versos, Hwei Neng respondió,

No árbol de bodhi hay,  
ni la superficie de un espejo claro,  
siendo todo vacuidad,  
¿dónde, pues, se asienta el sarro?” (Price & Wong Mou-Lam, 1990, p. 72)



No.3 Maestro Huei-Neng en postura de zazen

De las múltiples escuelas de zen que devinieron tras las enseñanzas de Huei-Neng, sobrevivieron la escuela *soto* y *rinzai*, llegando ambas más tarde a Japón para mimetizarse con la cultura, el lenguaje, el arte y forma de vida japonesa. El Chan llega a Japón de manos del monje Eisai Zenji quien funda la vertiente del zen llamado *Rinzai*, y por otro lado el monje Eihei Dōgen (1200-1254) que fundará la vertiente *Soto*, la primera hace énfasis en el *koan*, una pregunta paradójica que hace el maestro a sus discípulos, cuya respuesta conduce la experiencia del despertar tras la resolución de la pregunta (Román, 2007, p. 125). Por otro lado, el Zen Soto fundado por Dōgen, hace énfasis en la postura de *zazen*. “La esencia del Soto es *Shikantaza*, sentarse, solamente sentarse” (Zen Kitaido, s.f,

p. 4). Las escuelas de budismo zen a las que tuve la oportunidad de asistir en Medellín y en Bogotá, se direccionan todas por la vertiente *Soto*.

En general, se trata de visiones del zen muy diferentes, ya que el zen soto no pretende alcanzar un estado especial, ni trabaja en términos intelectivos para ello.

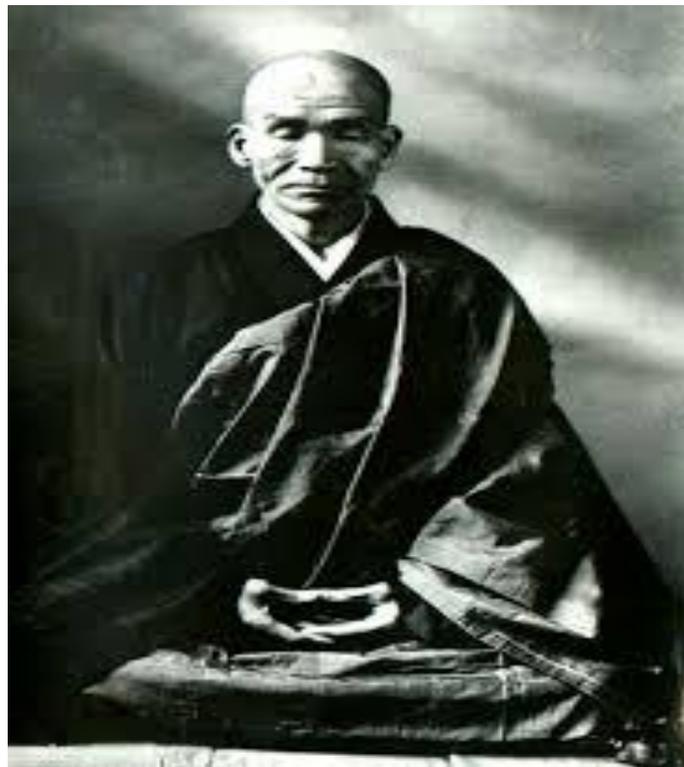


No.4 Maestro Dogen (1254)

A través del paso del tiempo se continuaron forjando generaciones enteras a través de la enseñanza del zen en Japón; no fue sino hasta mediados de 1950 que comienza a generarse

una afluencia de literatura zen en Europa y América, así mismo tras la llegada de maestros que impulsaron la enseñanza y la creación de zendos gracias a la transmisión a sus discípulos.

Uno de los maestros que es relevante mencionar en la genealogía del zen en el contexto local colombiano, es Kodo Sawaki sin el que probablemente el zen no hubiese llegado a occidente, dado que él fue el maestro de Taisen Deshimaru quien luego tuvo la tarea de enseñar el zen en Francia y posteriormente en el resto de Europa y cuyos discípulos se esparcieron posteriormente a Latinoamérica y Estados Unidos. En Europa, se puede afirmar que se encuentra en cada ciudad, por lo menos un zendo, gracias a Deshimaru.



No.5 Kodo Sawaki en postura de zazen



No.6 Cuadro de la fotografía del maestro Taishen Deshimaru, colgado en un pared del dojo de la Fundación Zen de Medellín, Colombia.

Durante años, Taishen Deshimaru enseñó y creó centros zen alrededor de Europa trabajando en la formación de los primeros monjes europeos con el propósito de esparcir el *dharma*, “Más de ciento cincuenta centros, más de trescientos monjes ordenados y miles de discípulos laicos lo reconocen como el primer patriarca zen de Europa, aunque su muerte

imprevista le impidió transmitir su linaje a un monje que lo sustituyera en la labor (Zen Kitaido, s.f, p. 6).

Reitai Lemort, uno de sus discípulos, llegó a Colombia hace 27 años y difunde la práctica del zen a través de la Fundación Para Vivir el Zen con sede en el municipio de Cachipay Cundinamarca y con subsedes al interior del país en diversas ciudades entre esas Medellín. Hasta el maestro Lemort, podríamos observar como el linaje y la supervivencia de la enseñanza puede superar los límites del tiempo gracias a la transmisión del conocimiento a través de la oralitura y la escritura en donde existen resignificaciones que mantienen la esencia de la enseñanza, pero aplicadas al contexto al que llega.



No.7 Fotografía del maestro Reitai Lemort, colgada en un pared del dojo de la Fundación Zen de Medellín, Colombia.

## **5. LA PRÁCTICA DE ZAZÉN: MÁS ALLÁ DE LOS CONCEPTOS**

## 5.1 La postura de *zazen* como elemento estructural de la práctica.

*“No van a aprender el zen; eso no se aprende, se descubre en uno mismo”*

*Reitai Lemort (p. 31)*

Existe una gran afluencia de colectivos sociales que buscan métodos de meditación o relajación que ayuden momentáneamente a adormecer los dolores y tensiones de su vida actual, en su mayoría, personas que atraídas por las ideas exóticas de un oriente antiguo, buscan desesperadamente un salvavidas que los rescate de las aguas turbulentas que el modelo de vida actual evoca bajo el imperioso y absorbente modelo económico cuyas lógicas de mercado invaden cada rincón de la vida humana, limitando su tiempo y alejándolo de sí mismo, volcando todo interés en favorecer el impulso hacía el consumismo. En esta medida, es que sin duda nos movemos actualmente, arraigados en prácticas antiecológicas, de destrucción masiva del medio ambiente y de un permanente deseo de éxito social que permita tener una posición económica confortable, una familia y un trabajo estable.

Este modelo de vida, impulsado por la colonialización del pensamiento de corte global, es una imagen clara de los mecanismos en los que el modo de producción económico opera y el modo en que la construcción de códigos culturales se reproduce a su favor. Sin embargo, no se trata de promover acá un reduccionismo económico que defina toda realidad humana a su quehacer económico, pero es preciso suscitar reflexiones que permitan pensar en los elementos inconscientes que subyacen a las manifestaciones de la cultura, especialmente

cuando se trata del modelo de familia, los cánones de estética, y las relaciones que se tejen con los demás seres vivos.

En este sentido, los practicantes de *zazen* afirman que dicho modelo de pensamiento evidencia una permanente visión hacia el mundo externo, hacia las formas y objetos que entretienen y generan satisfacción, pero que alejan cada día más de aquello que yace en el interior de cada ser.

En el discurso que los practicantes de zen emiten, tanto en sus formas de difusión escrita como revistas, página web y en las introducciones y retiros; se esboza con bastante claridad la propuesta de la práctica de zen como una manera de conocerse a sí mismo a través de una postura en la que interviene el cuerpo, pero también la mente, para observar el modo en que se vive y las dificultades de enfrentar el dolor de frente. La postura pretende alejar de la zona de confort para exponer al cuerpo a una situación en la que se pongan en evidencia las dificultades que encierra, de manera que si se intenta poner un espaldar, o cruzar las piernas de modo incorrecto para evitar el dolor, es como hacerse trampa a sí mismo. La propuesta del zen, establece en esta medida, 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.

Dado que una vez las personas se sientan en la postura, empiezan a experimentar una serie de dolencias físicas y una compleja lucha con la red de pensamientos e imágenes difíciles de callar. La mente inmediatamente empieza a rodar y a hablar de una y mil maneras. En la introducción a la práctica, el que dirige afirma que no es preciso cancelar o intentar

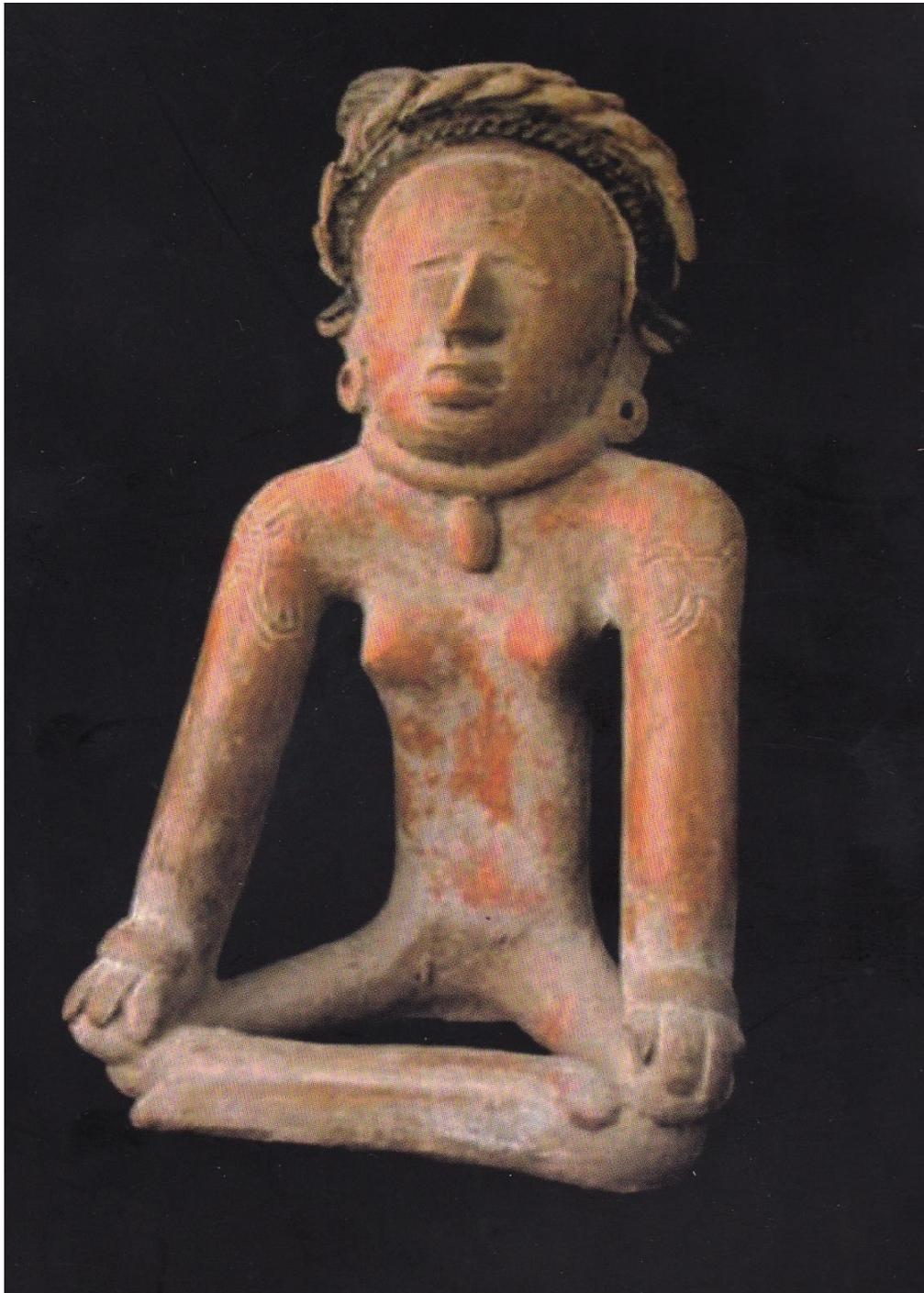
suprimir los pensamientos intentando poner la mente en blanco, sino que es importante observar el pensamiento que llega y dejarlo ir sin hacer un gran esfuerzo.

Antes de enseñar la postura de *zazén*, el maestro Reitai Lemort, perteneciente a la Fundación Para Vivir el Zen, aclara que se trata de una postura que inicialmente es completamente natural en términos anatómicos por lo que no debería suponer ningún tipo de dolor físico con respecto a sus articulaciones, evidenciándose la presencia de dicha postura en la iconografía de pueblos de diversas civilizaciones antiguas, pasando por Centroamérica, hasta Egipto; lo que no limita dicha postura a la India y en general a los pueblos de oriente antiguo. Parafraseando al maestro Lemort, en una de las introducciones afirma que *zazén* 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, a modo de improntas.

De la manera en que el maestro Reitai Lemort cuenta como se acercó a la propuesta del zen, cabe resaltar la impresión que le generó inicialmente dicha postura, de las manos de su maestro, Taisen Deshimaru (1914-1982), Lemort dice al respecto: “Me gustó su propuesta porque era muy sencilla: siéntate y mira lo que pasa; sin ninguna teoría, sin ninguna creencia previa, nada. Ni siquiera hablaba de budismo” (p. 18). En esta medida, la práctica supone hacer un diagnóstico de la manera en que se vive, haciendo una pausa y sentándose en silencio “percibiendo lo que pasa en uno, cuerpo y mente” (Lemort, s.f, p. 13).



No.8 Estatuilla de la cultura Quimbaya,  
periodo clásico (500 a.c- 600 d.c).  
Fotografía de André Lemort.



No.9 Mujer en postura sedente,  
cultura clásica de Veracruz (300-900 d.c)

La palabra zen es un término adjudicado a la pronunciación de la palabra de origen chino, *chan*, lo que devino que para el resto del mundo, se le conociera como zen, se podría pensar que el zen en realidad no existe, no es más que una palabra producto de una invención occidental, por el contrario, lo que sí existe, es *zazén*: la postura. La palabra *zazén* está compuesta por *za* que significa sentarse, y *zen*, que significa meditación; en esa medida lo que enseña el zen, es meditación sentada (Luetchford, 2000, p. 5). Pese a que diversas escuelas enseñen posturas de meditación sentada, la mayoría de esculturas e imágenes iconográficas del Buda histórico lo muestran en postura de *zazén*, como aquella en la que alcanzó el despertar.

Aunque la práctica de *zazén* aparenta ser simple y poco atractiva para aquellos que requieran un método mágico o formulas instantáneas, es relevante anotar que “en nuestras vidas cotidianas, siempre estamos interpretando el mundo que tenemos enfrente, y rara vez sólo «estamos» en este mundo tal como es” (Luetchford, 2000, p. 5). El sentarse simplemente en la postura de *zazén* y no hacer nada, más que estar sentado, supone entonces estar ahí, experimentar la realidad sin distracciones, observarse así mismo con detenimiento, acción que normalmente no se realiza cuando se está inmerso en las actividades cotidianas. En este sentido, la práctica invita a que cuando estemos realizando tareas cotidianas, permanezcamos también en una actitud “zen” en donde se esté concentrado, inmerso en la actividad y concentrado en ello solamente. De ahí que la práctica pueda trasladarse y aplicarse en movimiento.

Francisco Vargas, monje perteneciente a la Fundación Para Vivir el Zen, afirma que las imágenes que evocan la postura de *zazén*, representan una manera de estar en el mundo

bastante diferente de la que normalmente tenemos: “encorvados frente a un escritorio, apoltronados frente a una pantalla de televisión, arrastrados por la actividad pero ajenos a nosotros mismos” (s.f, p. 5).

Para realizar *zazén* inicialmente, se sienta sobre un cojín redondo llamado *zafu* de origen japonés, el cual era relleno en la antigüedad con trigo sarraceno, tiene aproximadamente 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, en el *zazén* 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, por lo que el atuendo usado durante *zazén* debe ser también negro o de colores oscuros. La ropa debe ser muy cómoda y oscura evitando que al moverse, se distraiga a los compañeros de al lado con colores vivaces o fluorescentes.

El *zafu*, tiene una relevancia en el camino espiritual del practicante bastante elevada, ya que en él recae la tarea de permitir el ensanchamiento de las caderas y la apertura de la pelvis que posibilite menguar las cerraduras que se tienen en los niveles de conciencia del individuo, posibilitando que la persona simplemente se siente de frente a la pared, de mirada hacía el infinito sin necesidad de otro instrumento o utensilio físico.

La importancia del cojín recae en el elevamiento que produce en la pelvis al sentarse, ya que de otro modo sería muy complicado mantener una postura correcta de la columna vertical. Antes de sentarse, se realiza el saludo de *gassho* uniendo las dos palmas de las

manos e inclinando suavemente el torso hacia adelante. El cojín se considera un objeto imprescindible para la correcta postura anatómica durante la meditación zazen.

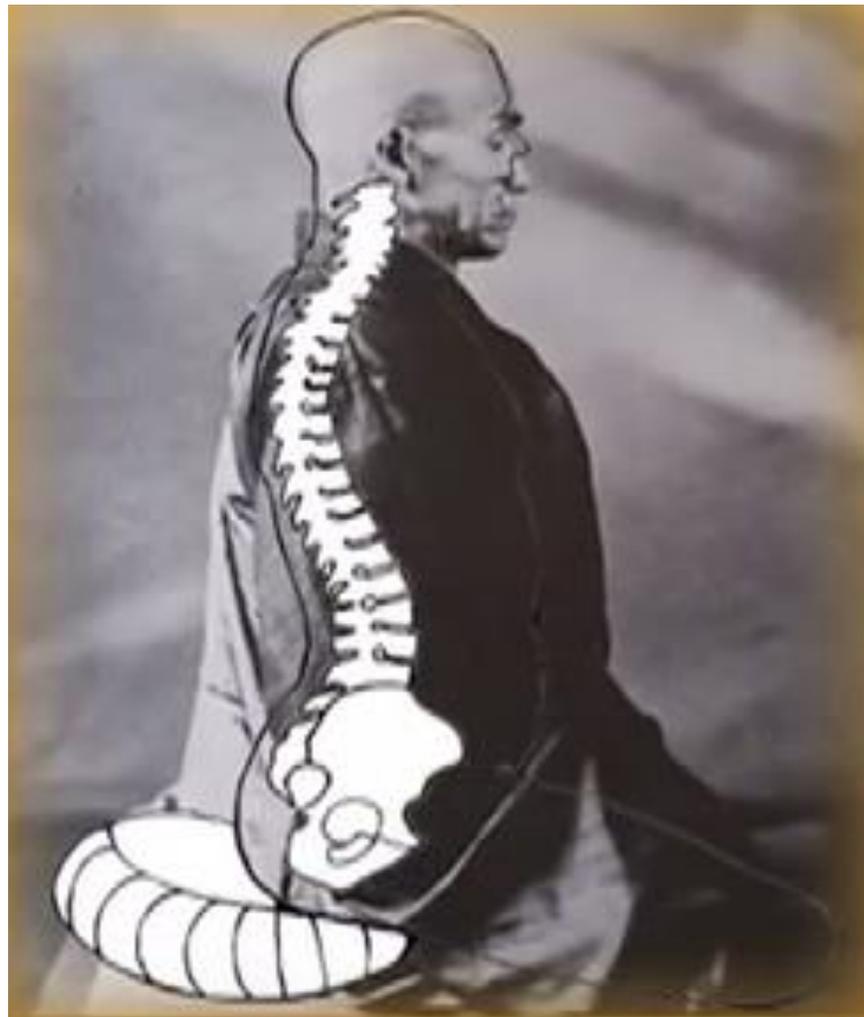
Es importante al momento de elegir el *zafu*, escoger aquel con el que se acomode en cuanto a su altura y ancho ideal, ya que un *zafu* cuyas dimensiones sean discordes con la anatomía del individuo, generará una mala posición e incomodidad grave durante la práctica, es importante que una persona de estatura alta no use un cojín demasiado bajo y una persona de estatura baja no use un cojín demasiado alto. Si el practicante opta por sentarse en el suelo, no podrá mantener la columna erguida por mucho tiempo.



No.10 Zafu, cojín diseñado para meditación zazen

La persona al sentarse posiciona la columna de modo que sus dos curvaturas naturales formen una especie de “s” que esta posee, sin ningún tipo de esfuerzo extremo.

En la siguiente ilustración, se pueden apreciar las dos curvaturas que debe tener la columna vertebral humana, no solo cuando se realiza la postura de *zazén*, sino también cuando nos sentamos frente a un escritorio, o cuando realizamos actividades cotidianas, ya que los hábitos de vida actuales han deformado dicha postura natural de la columna deviniendo en enfermedades, dolores crónicos de espalda y afecciones graves en la salud.



No.11 Imagen de perfil de la posición natural de la columna vertebral en posición *zazén*, del maestro kodo Sawaki (1880-1965).

En la postura la espalda no se recuesta en ningún tipo de pared o espaldar, lo cual supone al cabo de unos minutos un reto para aquellos que tienen una vida sedentaria en la que la columna está permanentemente encorvada tras el espaldar de un sillón.

La postura entonces consiste en sentarse en el *zafu* situando las piernas en postura del loto del yoga cuidando las rodillas antes de flexionar las articulaciones para poder poner las piernas en dicha postura. La rodilla entonces debe flexionarse en sentido vertical para posteriormente mover la pierna en sentido horizontal ya que de otro modo puede con el tiempo, generarse algún tipo de lesión o dolencia. Sin embargo existen diversas alternativas a la postura de loto completo, para aquellas personas a las que se les dificulta demasiado dicha posición, las variantes y alternativas son el medio loto y el *seiza*.

El loto completo consiste en sentarse en el centro del cojín y cruzar las piernas de modo que ambas plantas de los pies miren hacia arriba apoyándose en los muslos, teniendo en cuenta que primero debe flexionarse al máximo la pierna para que la articulación de la rodilla no sufra, de modo que las rodillas se encuentran en flexión completa siendo muy importante que una vez estén en postura de loto ambas rodillas toquen el suelo, de otro modo la postura es incorrecta. Así mismo, sin la ayuda del *zafu*, las rodillas no podrían tocar el suelo. Es importante que el tobillo de ambos pies no quede torcido ya que esto producirá fuerte dolor al cabo de unos minutos de estar en la postura.



No.12 Postura del loto completo

El medio loto loto consiste en sentarse en el centro del *zafu* y doblar la primer pierna hasta que el talón esté en contacto con el borde de los gluteos, después se descarga por el borde del *zafu* y se baja la rodilla hasta que esté en contacto con el suelo, de manera que la pierna esté completamente alineada, acto seguido, se dobla la otra pierna y se lleva el pie hasta la ingle y se deja descargar para que se apolle en el muslo con la planta lo mas volteada hacía arriba posible y de esta manera ninguna articulación sufrirá algún tipo de lesión (Lemort A. R., 2012).

La postura de medio loto tiene dos variantes, en la primera solo uno de los pies reposa sobre el muslo y el otro pie reposa acostado debajo en el piso.



No.13 Postura de medio loto

Si la persona aún no se siente capacitada para hacer el loto completo o el medio loto con el pie reposado en el muslo, debe empezar por hacer el medio loto en donde uno de los dos pies descansa en medio de la pantorrilla del otro pie, es decir la otra variante del medio loto. Una vez haya 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 punto neutro y la verticalidad del cuerpo.



No.14 Postura de medio loto, con el pie apoyado en la pantorrilla de la otra pierna

Si al momento de doblar las rodillas y descaragarlas, éstas se niegan a bajar, se recomienda un ejercicio en el que se dobla el cuerpo y se llevan las manos hacía arriba y luego se retrocede como si alguien jalará de la cabeza. Estos movimientos deben ser pausados y tranquilos para evitar lesiones.

Otra opción es 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 la cadera pone el cojín de modo que quede parado por uno de sus costados, de este modo el individuo puede apoyar la cadera en éste de manera que la pelvis quede levantada y la columna pueda estar en su posición anatómica correcta. En muchas regiones de Japón, las personas suelen tener pocos muebles y sillones ya que culturalmente se ha heredado la costumbre de sentarse en el suelo en posición *seiza*.

Es importante señalar que las vertebras lumbares deben estar suavemente arqueadas, para evitar encorvarse durante la postura. Es necesario que no se busque adoptar la postura *seiza* como alternativa cómoda para evitar las dolencias de las posturas anteriores, ya que esto no permitirá cuestionar verdaderamente el enfrentamiento hacía el dolor y la cerradura que se tiene en la cadera no se eliminará. En palabras del maestro Lemort, es como si se estuviese haciendo trampa a sí mismos, y ese no es el propósito. (Lemort A. R., 2012). De modo que es importante cuestionar la manera en que vivimos, la cual se ve reflejada en las dificultades que se nos presenta durante la postura de *zazén*.



No.15 Postura de seiza, de rodillas sobre los talones

El cojín debe estar encima de un elemento llamado *zabutón*, un especie de colchoneta cuadrada de color negro en el que reposaremos. Para aquellos que practican la postura *seiza*, se recomienda usar dos zabutones para evitar que las rodillas estén en contacto con la dureza del suelo y amortigue un poco. Los *zabutones* deben estar alineados alrededor del

*dojo* de manera que formen una “u” de frente al dirigente y al maestro y en cuyo centro se situará el altar y se ofrecerá el incienso.



No.16 Zabutones alineados en el dojo

En palabras del maestro Lemort, la postura 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, afirma también que la postura de loto exige una apertura de la pelvis, permitiendo un enfrentamiento con la cerradura que se produce cuando aparece el “yo”. De manera que de nada sirve si se flexibilizan las articulaciones y se practica yoga y gimnasia, 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 (Lemort A. R., 2012).

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 de modo que no esté agitada ni ruidosa, 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 ya que esto permitiría la entrada del sueño y el letargo, de modo que es fundamental permanecer despierto con la atención plena en la observación y concentración de sí mismo. Al cerrar los ojos es probable que la mente traiga consigo diversas imágenes, formas y colores lo cual supone una verdadera distracción en la conciencia plena del aquí y el ahora por el que propende dicha postura. Es relevante en esta medida que no se enfoque ningún punto ni forma específica, sino que la visión se pierda de alguna manera en el infinito y no se observe nada en concreto. Esta postura se realiza de frente a una pared de preferencia blanca y nunca de frente al rostro de otros practicantes, de manera que en el *dojo* o recinto de meditación, las personas se dan la espalda unos a otros, ya que el ideal es estar solo consigo mismo sin la interferencia o intervención de los demás.

Al tiempo, se realiza un *mudra* 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 un especie de óvalo que se sitúa justo a dos dedos abajo del ombligo, por donde entra y fluye la energía vital.

En las introducciones a la práctica de *zazen* realizadas en los *dojos* a los que asistí se afirma que dicho *mudra* es un reflejo del estado espiritual y físico en el que la persona se encuentra durante la práctica de *zazen*, si los pulgares están muy unidos formando una

punta, demuestra excitación, nerviosismo, preocupación o efusividad. Por el contrario, si los pulgares tienden a bajar y a despegarse, reflejan que la persona tiene sueño, indisposición y letargo.



No.17 Mudra cósmico Hokkai join.

Por último la boca se deja cerrada y la lengua toca el paladar superior detras de los dientes, nunca con un movimiento forzoso, sino placido y natural.

El maestro Lemort al momento de explicar la postura afirma que la clave de *zazén* está en la apertura que debe hacerse del bajo vientre en la pelvis, de modo que la postura permite

liberar las cerraduras que allí se han instalado. Se puede pensar entonces que se busca liberar las tensiones que se han concentrado por años y que se manifiestan tras el dolor.

La postura de zazen y la práctica de zazen en el silencio y en la inmovilidad permiten sentir, al principio de manera generalmente desagradable, lo que pasa en el cuerpo. ¿Por qué desagradable? Porque generalmente vivimos cerrados, no abiertos; por muchas tensiones impuestas por nosotros mismos en el cuerpo y originalmente por la presencia del yo, del invento del yo (Lemort R. , Entrevista al maestro, s.f, p. 11).



No.18 Postura zazen, diagrama explicativo,

Otro elemento que interviene en la postura, especialmente en el *mudra*, es el reposa manos, el cual es utilizado para sostener naturalmente las manos mientras se realiza. Dicho elemento se amarra alrededor de la cintura de manera que las manos puedan situarse justo dos dedos abajo del ombligo. Es importante su uso para evitar tensiones y cansancios innecesarios sosteniendo las manos forzosamente. 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 un especie de nido en el que apoyar las manos.



No. 19 Reposa manos

La respiración ha sido un tema bastante peculiar y poco trazado durante las conversaciones con el monje que dirige el retiro, sin embargo, ante una pregunta sobre la importancia de la respiración abdominal, el que dirige advierte que no es preciso pensar demasiado durante la postura acerca del modo correcto de respirar, según él, hay que dejar fluir la respiración

hasta que se convierta en algo natural, evitando forzar o tensionarse a causa de ella. De acuerdo a 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 hay que 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 es mecánica.

El estudio de sí mismo consiste en mantener una atención plena de observación durante la práctica, de ahí que los ojos no deban cerrarse ya que esto permitiría la entrada al sueño. Es preciso entonces mantenerse despierto, alerta y atento en introspección y observación profunda de sí mismo, esto último se reitera constantemente en los textos, conversaciones y charlas emitidas por los practicantes.

Tras varias sesiones de *zazén*, se reitera por parte de sus practicantes, que la postura es un revelador de la manera en que vivimos y se deduce decididamente que la práctica de *zazén* es la esencia de la enseñanza en el zen, de modo que se puede afirmar que sin *zazén* no hay zen.

## 5.2 Aspectos rituales: Descripción del espacio sagrado

*“Bellos copos de nieve.  
Nunca caen fuera  
de ninguna parte”*

*P’an Yun<sup>16</sup>*

El espacio sagrado obedece a una elaboración simbólica de significados que los individuos hacen del entorno y cada uno de los elementos por el que está compuesto. “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, p. 15). Cuando inmediatamente al entrar a un recinto, se deben dejar los zapatos en la puerta antes de entrar, refleja una manifestación, una expresión a través del cuerpo que refleja ese significado fuerte y significativo que tiene ese espacio, en contraposición con otros espacios en donde es completamente irrelevante si se llevan puestos los zapatos o no. “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, p. 15). En la Fundación Zen de Medellín se puede observar que el recinto 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 lugar, “para el hombre religioso el espacio no es homogéneo; presenta roturas, escisiones: hay porciones de espacio cualitativamente diferentes de las otras” (Eliade, 1981, p. 15), de ahí que el *dojo*

---

<sup>16</sup> Tomado de <http://es.scribd.com/doc/136308082/Frases-Zen-y-Cuentos-Taoistas#scribd> el 11 de Junio del 2015

sea particularmente el espacio sagrado, al que solo se debe acceder bajo ciertas normas de comportamiento, y bajo el que se han construido hierofanías: El acto de manifestación de lo sagrado.

Para denominar el acto de esa manifestación de lo sagrado hemos propuesto el término de hierofanía, que es cómodo, puesto que no implica ninguna precisión suplementaria: no expresa más que lo que está implícito en su contenido etimológico, es decir, que algo sagrado se nos muestra. El occidental moderno experimenta cierto malestar ante ciertas formas de manifestación de lo sagrado: le cuesta trabajo aceptar que, para determinados seres humanos, lo sagrado pueda manifestarse en las piedras o en los árboles. Pues, como se verá en seguida, no se trata de la veneración de una piedra o de un árbol por si mismos. La piedra sagrada, el árbol sagrado no son adorados en cuanto tales; lo son precisamente por el hecho de ser hierofanías, por el hecho de «mostrar» algo que ya no es ni piedra ni árbol, sino lo sagrado, lo ganz andere. Nunca se insistirá lo bastante sobre la paradoja que constituye toda hierofanía, incluso la más elemental. Al manifestar lo sagrado, un objeto cualquiera se convierte en otra cosa sin dejar de ser él mismo, pues continúa participando del medio cósmico circundante. Una piedra sagrada sigue siendo una piedra; aparentemente (con más exactitud: desde un punto de vista profano) nada la distingue de las demás piedras. Para quienes aquella piedra se revela como sagrada, su realidad inmediata se transmuta, por el contrario, en realidad sobrenatural (Eliade, 1981, p. 10-11).

En este caso las manifestaciones de lo sagrado se revelan a través de los gestos y las divisiones que tiene el resto del recinto del *dojo*. El sitio se encuentra dividido en la biblioteca, el área de cocina, el baño, el lugar destinado para guardar los zapatos antes de entrar, el vestier y el *dojo*, éste último se encuentra dividido del resto del recinto por un

poste de madera acostado, el cual representa la frontera entre el espacio sagrado y el resto del lugar. Como señal de respeto hacia sí mismo y hacia los que comparten el espacio, la actitud y los gestos usados una vez se ha cruzado dicho poste, deben ser acordes con la función que cumple dicho entorno. El *dojo* es rectangular, en su parte superior se encuentra el *zafu* donde se sienta el dirigente y a su lado el cuenco o Gong, un instrumento que emite un sonido que marca el inicio de la meditación con tres golpes, el comienzo de la marcha o *kin-hin* con dos golpes y la finalización de la práctica con un golpe. En la esquina superior izquierda se encuentra el zafu del maestro, frente al cual se encuentran alineados en forma de “u” cada uno de los *zafus* en los que posteriormente se situará el meditador, de manera que pueda observar y ayudar en la postura a quien lo requiera.

Una vez se ha entrado al recinto, se deben quitar los zapatos y ponerlos en un lugar destinado para ello, luego se coge un cojín o *zafu* y un reposa manos, después se entra al *dojo* y se hace un saludo o *gassho*, uniendo las dos palmas de las manos e inclinándose ligeramente hacía adelante, sin embargo este no va dirigido hacia algo externo como se suele pensar al observarlo sino que va dirigido hacía la totalidad; posteriormente se comienza a caminar entrando por el lado izquierdo sentándose donde se desee. Es importante no entrar por el costado derecho ya que existe una línea imaginaria entre el sitio donde se encuentra sentado el maestro y el altar, de manera que romper dicha línea imaginaria supondría una fuerte ruptura del espacio sagrado. Ya frente al *zafu*, el individuo realiza el saludo o *gassho*, se sienta mirando hacía la pared, se acomoda, pone el reposa manos alrededor de la cintura y espera a que el dirigente o el maestro toque los tres golpes al gong que marcará el inicio de la meditación.



No.20 Saludo con las manos en forma de Gassho.

El gesto de *gassho* es un *mudra* que representa unidad con la totalidad, unión con todos los seres. Denota respeto hacía el propio ser y los demás; en palabras de los practicantes, significa identificar la totalidad que yace en sí mismo, en los demás.



No.21 Dojo de la Fundación Zen de Medellín, 2015

El lugar que se elija para realizar la práctica, debe ser en primer instancia silencioso, plácido y armonioso siendo relevante tener un espacio en casa dedicado a realizar la meditación, en donde se pueda ofrecer un incienso y situar un altar con plantas y quizá un cuenco con que marcar el inicio y el fin de la sesión de meditación. Las horas más apropiadas para la práctica son en la madrugada a partir de las 3 am y justo antes de dormir, lo cual favorece la concentración y se acopla con la temperatura y circunstancias del cuerpo. El ambiente debe tener una temperatura neutra, en la que no exista el frío ni calor.

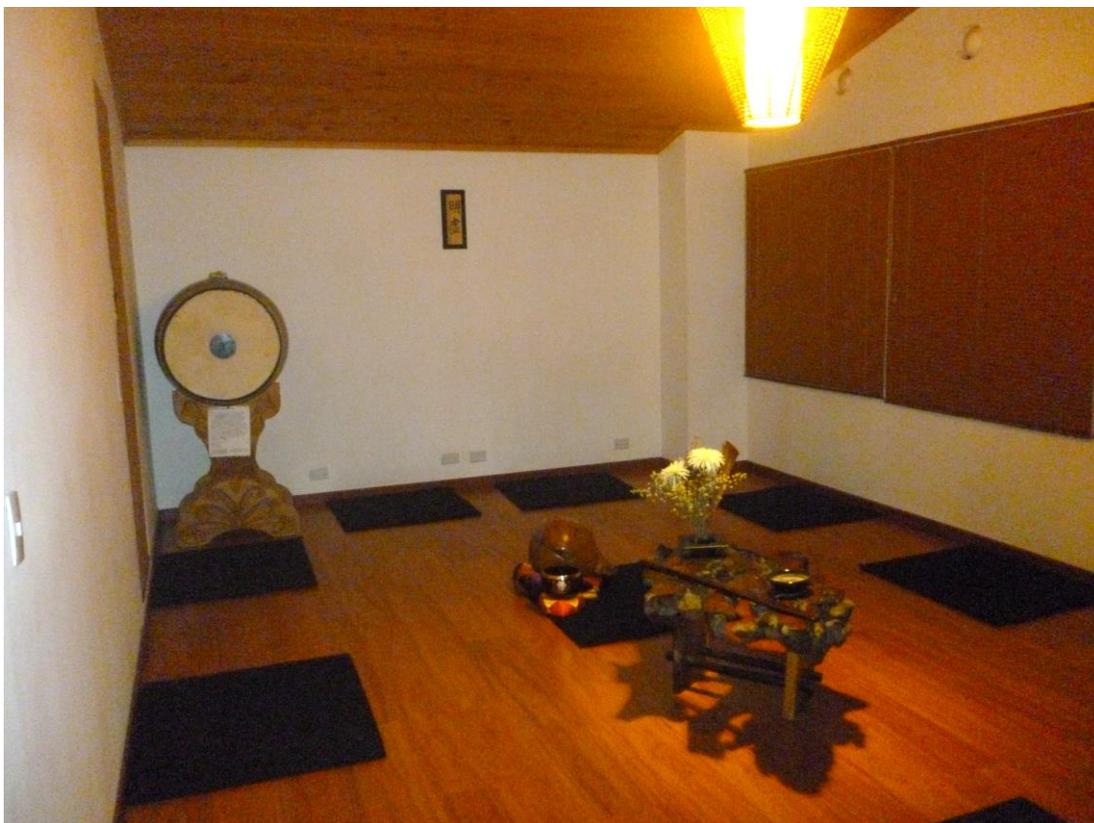
Por parte de los monjes del lugar, se enfatiza en evitar al máximo las conversaciones con las demás personas, ya que la idea es estar solo consigo mismo. Las recomendaciones que desde el inicio se hacen por parte de los monjes hacia aquellos que nunca han practicado *zazen*, se enmarcan por la línea del silencio y la atención permanente. De estas recomendaciones generales se destacan:

1. Evitar ropa con colores fluorescentes o muy llamativos que puedan distraer a los compañeros que comparten el *dojo* mientras se está en la práctica.
2. Respetar la línea imaginaria que une al maestro y el altar en el centro del *dojo*, evitando transitar a través de ella.
3. Conocer los gestos usados dentro del *dojo* y acogerlos como medida de respeto y armonía con sigo mismo y el entorno.
4. Cuando llega la hora de alimentarse, esperar a que todos tengan servido su alimento antes de empezar a comer.
5. Concentrar su atención en su propia práctica, evitando observar la del otro.

Mientras meditaba en el *dojo* “La Tierra” situado en Cundinamarca, se presenciaba el instante exacto en que aparecía la primera luz del sol, lo cual es una experiencia que la mayoría de personas se pierde e ignora. Con respecto a la luz es importante encontrar el punto neutro, ni exceso de luz ni completa oscuridad.



No.22 Dojo de la Fundación Para Vivir el Zen, Cachipay, Cundinamarca.



No.23 Dojo de la asociación zen de Medellín

El entorno sagrado debe estar adecuado, limpio, sin ningún tipo de suciedad y aparato eléctrico que distraiga.

Es importante también, mantener el lugar alejado de objetos que recuerden el trabajo o las ocupaciones que generan preocupación. Se afirma también que el altar no va dirigido a ningún tipo de deidad, espíritu o ser humano, ya que como bien sabemos, el budismo zen y en general el budismo como escuela filosófica se ha establecido como no teísta. En uno de los retiros a los que asistí, se mencionaba que en el *dojo* no se colocaba ninguna imagen de Buda para evitar la confusión que los visitantes pudiesen tener, pensando que se adora a

este personaje. Haciendo énfasis en que hay que volcar nuestro ser al sí mismo y no a personajes, formas y objetos externos, de ahí que el concepto de Dios genere una mirada hacia afuera, hacía lo externo, hacía lo que se aleja del propio ser interior.

El espacio sagrado de los *dojos*, sean estáticos o improvisados a los que asistí, se enfatiza en el uso de luz tenue o natural con el uso de ventanales y se sitúa frente a la pared cada individuo evitando el contacto visual con formas que se muevan u otros rostros. La idea es que cada uno se encuentre lo más alejado posible de distractores externos.

El dirigente de la meditación puede pasar de vez en cuando para hacer pequeñas correcciones de la postura de modo suave y pausado, del mismo modo puede ayudar en la postura a aquellas personas que tienen dificultades, dolores o grandes molestias para encontrar la verticalidad necesaria. Tras terminar la sesión de práctica, se realiza el gesto *gassho*, al igual que al salir del recinto, sea con ambas manos o con una sola.

En el centro del *dojo* , se encuentra un altar en que se ofrece incienso y una flor y en el que reposa el *kyosaku*, una vara plana de madera usada para efectuar un golpe en el músculo que reposa encima de la clavícula encima del hombro mientras se está en la práctica de *zazen*, cuando el dirigente dice la palabra “*kyosaku*”, el practicante realiza el gesto de *gassho*, y el *kyosakuman* (quien tiene la tarea de efectuar el golpe) muestra la vara por el lado derecho, la persona junta los puños de las manos encima de cada rodilla con el pulgar dentro del puño y voltea la cabeza primero al lado derecho, una vez se da el golpe, voltea la cabeza al lado izquierdo para efectuar el segundo golpe.

Este golpe es un especie de masaje rubefaciente que elimina el dolor de espalda y restaura la energía bloqueada del meditador cuando se siente adormecido o cansado en la postura, por lo que es llamado también, la vara del despertar. En las sesiones de prácticas, los integrantes nuevos pueden asustarse si no conocen bien el significado de dicho instrumento, pensando que se trata de una flagelación o un castigo por parte del maestro, pero en realidad se trata de un golpe consentido y muy beneficioso, incluso placentero para aquellos que tienen cansancio y dolor en la zona muscular.

La palabra "kyosaku", "saku" significa bastón y "kyo" significa alarma, alerta, pues se trata del bastón con el cual se golpea el hombro derecho y luego el izquierdo para mantener a los practicantes alertas, vigilantes. El golpe de kyosaku durante el *zazén* tiene un efecto a la vez tonificante y calmante (Asociación Budista Zen Deshimaru, 2011).

La pared frente a la que se medita no tiene que ser obligatoriamente de color blanca, sin embargo, es importante que no tenga murales ni diseños con colores vivaces dado que esto generaría posibles distracciones por parte del meditador.

Si en medio de la sesión de *zazén*, la persona necesita moverse, cambiar la posición de las piernas, estornudar o toser, puede hacerlo sin ningún problema, solo debe hacer un gesto de *gassho* como símbolo de permiso hacía la postura misma antes de cambiar la posición, en síntesis, la práctica es un proceso personal y habla de la manera en que se vive, se alimenta, se duerme, se piensa y se relaciona consigo mismo y los demás.

Dado que la práctica de *zazen* se encuentra vinculada con la enseñanza del Buda histórico sobre la vía media, es decir, ni exceso de placer ni exceso de mortificación corporal, se recomienda comer y dormir adecuadamente en términos equilibrados para el cuerpo, de manera que la autoflagelación o aseveración con el cuerpo no tienen sentido para el zen.



No.24 Altar de piedra, en donde se puede apreciar el incienso, el *kyosaku* y una planta.



No.25 Lugar destinado para situar los zapatos en la entrada al dojo ubicado en Cachipay, Cundinamarca



No.26 Espacio destinado para guardar los zafus

### 5.3 El *kinhin*: La prolongación del estado meditativo en movimiento

*“Si comprendes, las cosas son como son. Si no comprendes, las cosas son como son”*  
*Proverbio Zen*<sup>17</sup>

El *kinhin* es una marcha lenta que se hace en el intermedio de una sesión de práctica de *zazén*, después de que el dirigente hace sonar dos veces el cuenco, 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, cada practicante se encuentra en una postura erguida con los brazos dispuestos de modo similar que en la postura de *gassho*, 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 cubre dicho puño, el cual debe estar situado frente al pecho en el esternón.



No.26 Posición de las manos durante el *Kinhin*

---

<sup>17</sup> Tomado de <http://es.scribd.com/doc/136308082/Frases-Zen-y-Cuentos-Taoistas#scribd> el 12 de Junio del 2015

El ritmo y secuencia de los pasos que se efectuarán durante la marcha, los marcará la respiración. Se inicia con el pie derecho apoyando todo el peso del cuerpo en este, para posteriormente respirar en el 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 haciendo parte de la práctica; se trata de una continuación de *zazén* en movimiento, por lo tanto, la concentración y el estado de atención sobre sí mismo, debe preservarse, dejando pasar los pensamientos y manteniendo la mirada semi abierta hacia el suelo tres metros adelante.

Durante la marcha, se recorre el *dojo* en dirección de las manecillas del reloj, se camina sin perturbar la línea imaginaria que une al puesto del maestro con el altar. Para finalizar, el dirigente da un golpe al cuenco tras lo cual se debe acelerar el paso, caminando normalmente hasta volver al sitio de la postura inicial.

El *kinhin* tiene diversas interpretaciones para los practicantes, para la mayoría, se trata de una caminata tomando conciencia de la verticalidad del cuerpo sin tensión ni esfuerzo, al paso de una respiración rítmica. La naturalidad de la marcha depende de la relación entre ambos pies y del espacio que yace entre ambos que debe de ser igual al ancho de un pie. (Mercier, s.f, p. 51). A cada respiración efectuada corresponde un medio paso y al ritmo en que se avanza se concentra aún más la atención en el instante presente, en donde exista una sincronización natural del cuerpo.

## 5.4 El *Satori*: El despertar por el despertar mismo

*“A la mente del principiante se le presentan muchas posibilidades; a la del experto, pocas”*  
Shunryu Suzuki (Suzuki S. , 1970, p. 21)

El *satori* dentro de la tradición del zen, es un concepto que denota el estado de iluminación o conciencia de la realidad tal como es en el momento presente, el cual se termina disolviendo justo en el aquí y el ahora, un instante en el que el tiempo deja de entenderse en los términos anteriormente asimilados. Sin embargo, antes de iniciarse en la práctica de *zazen*, se deja por sentado, que no se busca llegar a una meta, se afirma entonces que el camino es la misma meta en donde no hay pretensiones de alcanzar nada. El *satori* se interpreta en esta medida como el despertar por el despertar mismo, lo cual supone que quien lo alcanza debe continuar con la práctica como antes, lo que cambia se encuentra más allá de las esferas de lo definible, en lo inefable.

A diferencia de lo que se podría interpretar del concepto de *nirvana*, *iluminación* o *satori*, los budistas zen consideran que aquellos que alcanzan dicho estado, ni siquiera se dan cuenta de ello, dado que se han percatado de su propia naturaleza búdica sin necesidad de forzar nada; más allá de las impresiones y deseos que suscite dicho estado del despertar, es inclusive importante, según quienes practican, olvidarse incluso de dicho concepto, viviendo el aquí y el ahora en la observación y el estudio de sí mismo bajo la meditación *zazen* y las implicaciones de esta en la vida cotidiana. El *satori* entonces, así como *nirvana* o *iluminación*, no son más que palabras, términos acuñados a algo que jamás podrá describirse, ni podrá ser conceptualizable bajo los constreñimientos de un lenguaje.

El Zen, que nació del budismo pero fue muy influenciado por el taoísmo, se enorgullece de ser "sin palabras, sin explicaciones, sin instrucciones y sin conocimiento". Se concentra casi por completo en la experiencia de la iluminación y muestra un interés muy marginal en la interpretación de dicha experiencia (Capra, 1975, p. 13).

Los practicantes con los que tuve oportunidad de conversar manifestaban en su mayoría una especie de discrepancia con el concepto de *nirvana*, dado que consideran que ha sido una palabra mal utilizada y tergiversada a manos de los vendedores de espiritualidad, en donde a uno le venden el despertar por dinero, un talismán, mantras o fórmulas mágicas. Para los practicantes, es mejor alejarse de las pretensiones y del querer llegar a un propósito; sin embargo, ¿cómo no tener un propósito?, el *satori* ha representado por milenios la puerta de entrada a la verdad última, sin embargo, ha representado también, como concepto, el mayor impedimento para llegar a dicha realidad, pues la ambición termina por desviar el verdadero sentido de la práctica, que es sentarse, quedarse quieto y no hacer nada, lo cual parece verdaderamente fácil; sin embargo, cuando empiezan a desfilar las red de pensamientos inagotables, los dolores del cuerpo, las preocupaciones, deseos, miedos y tensiones es que realmente nos preguntamos, ¿qué sucede con nuestra vida?, dado que es justo en dicha postura que estamos solos con nosotros mismos, bajo nuestra verdadera naturaleza, el objetivo, según la apreciación de los practicantes, es retornar a la naturaleza que en verdad compone a cada ser humano, la naturaleza de la totalidad que no tiene distinciones entre el objeto y el observador, entre el árbol y el ave, entre el agua y el mineral, entre la cabeza y el resto del cuerpo, o el lado izquierdo y derecho.

De acuerdo con las enseñanzas que han sido transmitidas, especialmente del zen soto, descargar toda verdad preestablecida es un prerequisite fundamental para mantener, en términos de Shunryu Suzuki (1970), una mente de principiante, o lo que en una acepción de corte taoísta, representa la vasija vacía, la cual solo tiene utilidad si no está llena.

El concepto de *satori*, sin embargo, no es equivalente al de iluminación en sus términos comúnmente entendidos, ya que para la tradición zen, el momento del despertar no se hace consciente; en palabras de un practicante, “justo en el momento en que un monje se percate de que ha alcanzado la iluminación, es porque entonces no la alcanzó” (Practicante de *zazen*, 57 años), esto puede parecer realmente paradójico, sin embargo, es producto de una deconstrucción del mismo concepto de iluminación que termina convirtiéndose en una barrera para llegar a ella, en este sentido “la iluminación en sí tampoco tiene esencia, por eso, en realidad, no existe. La Iluminación existe porque existe la ilusión y la ignorancia. Si desaparece la ignorancia también desaparecerá la iluminación. No existe la Iluminación sin lo ilusorio y no existe lo ilusorio sin la iluminación” (Zen Kitaido, s.f, p. 27)

La palabra "satori" viene de un verbo japonés "satoru" que significa "comprender, percibir, discernir". A menudo lo empleamos en el Zen efectivamente con el sentido de "despertar" aunque hablamos a veces de satoris -en plural- y pues de despertares sucesivos en la vida de una persona que practica el Zen. Los "satoris" de discípulos que más tarde se convirtieron en grandes Maestros ilustran de manera muy viva la relación muy importante en el Zen que consiste en un Maestro que ayuda a su discípulo a que se despierte y al discípulo que tiene fe en su Maestro. Para esta palabra "satori", el Maestro Taisen Deshimaru hablaba también de "despertarse a la verdad cósmica" (Asociación Budista Zen Deshimaru, 2011).

Durante la meditación *zazén*, no se tiene, a diferencia de otras formas de meditación, un enfoque, objeto o palabra en la que se medita, de modo que no se enfoca en ningún objeto o palabra concreta. El que observa y el objeto observado están en unidad, el sentarse en *zazén* implica trascender la dualidad y la división entre el observador (el yo) y el objeto observado se elimina por completo (Bustamante, 2014).

En palabras del maestro Reitai Lemort, es muy difícil controlar la mente durante la postura, afirmando que:

“Cuando se siente en *zazén*, evite dejarse llevar por los movimientos habituales de la mente. No se siente de forma rutinaria, siéntese siendo consciente de lo que hace. En este mismo instante, sentado en *zazén*, usted no tiene familia; en este instante, no tiene ningún problema; en este instante, no tiene amores; en este instante, no es rico ni pobre; en este instante, no está feliz ni infeliz, no es bueno ni malo” (2014, p. 201).

En una entrevista realizada por Infobae tv al maestro zen Jorge Bustamante, afirma de modo muy esclarecedor, que el zen no es una medicina ni una terapia que solucione los problemas de la vida, sino que es simplemente una práctica, una manera de vivir, afirmando que:

Todo ser humano realiza cuatro actividades: comer, dormir, trabajar, entretenerse, eso es lo que hacemos todos, nosotros agregamos *zazén*, a partir de *zazén* vemos como estamos comiendo, como estamos trabajando, como estamos durmiendo, que tanto nos entretenemos. Hay gente que es adicta al trabajo, andan siempre corriendo y no paran

nunca, incluso en las vacaciones siguen corriendo. A partir de detenerse, de quedarse quieto junto con los otros, porque se practica en grupo esto, uno puede tomar conciencia de cómo está su vida en ese momento, hacerse responsable de su propia vida. Siempre le echamos la culpa a los políticos, al gobierno, al país, al vecino, a mi tía, y ¿qué pasa con éste que está aquí ? (señalándose así mismo), sentándome, parando la máquina, quedándome tranquilo empiezan a desfilar todas las cosas del día; en principio y de algún modo eso se va despejando, se va limpiando, y entonces cuando termina la práctica me levanto y si tengo que corregir alguna cosa que pasa en mi vida, voy y lo hago. (Bustamante, 2014 [ Archivo de video] ).

## **5.5 Sonidos: Aspectos generales del uso de diversos instrumentos y cantos ceremoniales**

Los sonidos en el zen emiten fuerza, significado y representación del espacio sagrado, generando una atmósfera que gira en torno a la concentración en cada labor a la que convoca cada sonido. En la agremiación en torno a lo sagrado, los grupos humanos han usado sonidos para dar avisos importantes, para demarcar jerarquía social o para realizar ritos de paso. El uso de diversas vibraciones están asociadas a las funciones simbólicas que representa y del mensaje que pretende dejar en quien lo escucha en silencio, es decir, favoreciendo la eliminación del pensamiento discursivo. No está bien visto, en esta medida, cuando los practicantes se sientan a charlar o a conversar efusivamente.

Para los practicantes, según manifiestan, en ningún momento, el zen supone una fe y menos, una fe positiva, "se puede elaborar perfectamente una filosofía en el silencio de la meditación interior, pero no una fe. Pues una fe es, ante todo, calor, vida, entusiasmo, exaltación de toda la actividad mental, desplazamiento del individuo por encima de sí mismo" (Durkheim, 1982, p. 396), es importante realizar la distinción entre lo que propone la exaltación y el entusiasmo de la fe mencionado por Durkheim, y la ausencia de emoción y excitación de la práctica *zazen*, en donde no se obtiene exaltación ni nula exaltación.

Dependiendo de la fuerza del sonido, de su frecuencia y su origen, se le tiene un significado en el que cada vibración sonora es un texto sin palabras. El primer sonido que puede escucharse en los retiros, es aquel que convoca a la reunión de todos los presentes, emitido

a través del madero, la comunidad se reúne en el espacio sagrado, el *dojo*. Los golpes que se le dan al madero son inicialmente fuertes y rítmicos dejando que al final, estos disminuyan su fuerza para reiniciar el ciclo. Cuando el encargado de tocarlo, comienza su tarea, se observa como las personas inmediatamente dejan a un lado las tareas que realizaban y se disponen de inmediato a acudir al *dojo*; el madero ha sido usado para avisar las sesiones de práctica de *zazén* o las reuniones con el maestro.

Sin la necesidad de relojes que marquen los diversos horarios y sus quehaceres las personas se insertan en una especie de desconexión de los cánones de tiempo representados en la marcación del reloj.

Los sonidos hacen parte de la vida en comunidad y se mimetizan con las costumbres y quehaceres cotidianos. El sonido del metal por ejemplo, es el llamado a alimentarse. El gong marca el inicio y comienzo de la meditación y a su vez el tiempo en cantos y recitaciones ceremoniales. La campana marca el despertar en la madrugada y despierta la atención durante las tareas del día cuando se está realizando el *samú*: Las tareas cotidianas en las que se debe continuar con una actitud zen de concentración en las actividades, una persona entonces, corre con la campana cerca de las personas que realizan sus tareas para recordarles el estado de atención que deben mantener.

Se puede afirmar que el uso ritual de los sonidos y en general, las formas y gestos rituales lo que buscan es adecuar un estado de atención y facilitar en el practicante una disposición de la mente a estar consigo mismo. Ahora, durante la práctica de *zazén*, “El silencio ritual es tan importante como los sonidos a la hora de construir una temporalidad sagrada. Se dice

que el mismo crea la atmósfera adecuada a la práctica de la meditación, pues permite bucear dentro de las profundidades del espíritu en busca del verdadero ser, sin las distracciones de los sonidos profanos” (Carini C. , 2011, p. 188).



No.27 Cuenco usado para emitir los sonidos que dan comienzo y fin a la práctica



No.28 Instrumento de madera, usado para convocar a la práctica de zazen



No.29 Instrumento de metal,  
usado para marcar el horario de las comidas

El instrumento de madera tiene un particular significado, ya que representa la fluidez del tiempo, su carácter inminentemente pasajero y efímero (Carini C. , 2011). Los instrumentos que emiten los sonidos rituales tienen un carácter que va más allá de su funcionalidad. En muchos grupos zen, el madero tiene una pequeña leyenda, sin embargo, no encontré en el madero observado en nuestro contexto dicha inscripción, sin embargo, considero relevante hacer mención de lo que representa el sonido del madero en general para el zen, la inscripción dice:

“Respetuosamente les recuerdo,  
Vida y muerte es algo urgentemente serio,  
Todo pasa rápidamente a lo lejos,  
Y se desvanece la oportunidad de este instante.  
Que cada uno, completamente,  
Corte la negligencia, corte la indulgencia, y despierte.  
Atención!!! Que tu vida no pase en vano” (Carini C. E., 2009, pp. 218-219).

La voz hace parte también de los sonidos del universo del zen. La voz durante ciertos cantos debe producirse desde el diafragma y en otras ocasiones desde la garganta, haciendo fuerza en ciertos puntos anatómicos en donde el sonido que se emite se mimetiza con las demás voces que se emiten produciendo un efecto de fuerza y sincronía. Durante el canto ceremonial de la mañana en donde se recita el Sutra de la gran sabiduría el *Maka Hannya Haramita Shin Gyo*, los practicantes usan la voz por primera vez en el día, saliendo con fuerza desde el *hara*, un punto energético situado dos dedos abajo del ombligo, según los practicantes.

Gracias al ritmo que lleva el gran tambor llamado *kaijo*, los *sutras* y el canto forman una atmósfera de fuerza y sintonía con lo que se recita. Este tambor ejerce en el que lo toca gran fuerza, transmitiendo las vibraciones de alta frecuencia en todo el cuerpo, especialmente en el pecho y el abdomen. Posterior al canto ritual, se realizan unas prosternaciones y se hace mención a los budas ancestrales que permitieron la transmisión de la enseñanza. El tiempo que es marcado por dicho tambor va de la mano con otro instrumento de madera situado en el centro del altar, llamado *mukugyo*.

## 5.6 La *Shanga*: La importancia de la comunidad.



No.30 Práctica de zazen Se observa en el fondo al portador del kyosaku

La comunidad establece una serie de normas de comportamiento que deben estipularse y cumplirse para que la convivencia favorezca la práctica de la vía, que no solo incluye al *zazen* sino también a las actividades cotidianas en las que se requiere de comunicación, diálogo y decisión, ya que la práctica del zen en un lugar que comparten diversas personas debe estar inmerso en la armonía y la disciplina. Un practicante que lleva algunos años sugiere que es verdaderamente difícil practicar en la soledad del hogar en la medida en que no existe un lazo con el maestro o el dirigente, por lo tanto se puede disponer del tiempo y

caer en las actividades de ocio en donde la postura se esquivo, en otras palabras, sin la atmósfera que genera la práctica en comunidad, se puede hacer trampa, en todo caso, trampa a sí mismo.

La importancia de la comunidad recae entonces en la experiencia grupal, aun cuando se trate de un camino netamente personal, la inclinación a agremiarse con personas que buscan por los mismos senderos, genera confianza y orden en la vida cotidiana, en donde, hasta la actividad más prosaica se convierte en una continuidad de *zazén*. Practicando en colectivos, se establecen vínculos diferentes con el espacio sagrado que si se practicase en completa soledad ya que el sistema de normas se establece para un grupo cuyas particularidades requiere cierto grado de disciplina no solo en los horarios, sino también en el compromiso hacia las tareas que cada uno debe ejercer.

La *shanga* ha sido uno de los tres tesoros del budismo desde sus orígenes en la India tradición que ha perdurado hasta la actualidad en el budismo zen a través de la organización social basada en la práctica de *zazén* como eje transversal. El compartir el espacio sagrado establece fuertes lazos entre la práctica personal y las manifestaciones grupales en las que se materializa la concepción de lo sacro: cantos, ordenaciones o introducciones en donde la comunidad permite la consolidación y transmisión de la enseñanza. La *shanga* es en ese sentido, un importante foco de difusionismo que el zen requiere para que no se difumine al cabo de los años la enseñanza del zen bajo su práctica secular.

Se observa que las personas que inicialmente deciden practicar solos, terminan volcándose a la comunidad, ya que los lazos afectivos de compañerismo que esta propende, condiciona

óptimas circunstancias para la práctica; sin embargo, no es del todo una situación general, ya que los practicantes antiguos establecen en su casa un pequeño espacio para sentarse en la postura, sin necesidad de una regulación externa. La *shanga* no se divide entre laicos y monjes, favoreciendo la comunicación no jerarquizada para el colectivo en general. Solo los monjes más allegados al maestro, tienen la potestad de dirigir y encargarse de la manutención y direccionamiento de responsabilidades durante los periodos de retiros.

Se observa que en la comunidad no se tienen discusiones filosóficas, ni conversaciones en torno a la literatura que gira en torno al zen, la comunidad se centra exclusivamente en la práctica de la postura y allí recae verdaderamente el sentido del zen, el resto es solo una continuidad de ésta.



No.31 Sesshín de Montaña del Silencio  
Fredonia, Antioquia 2011

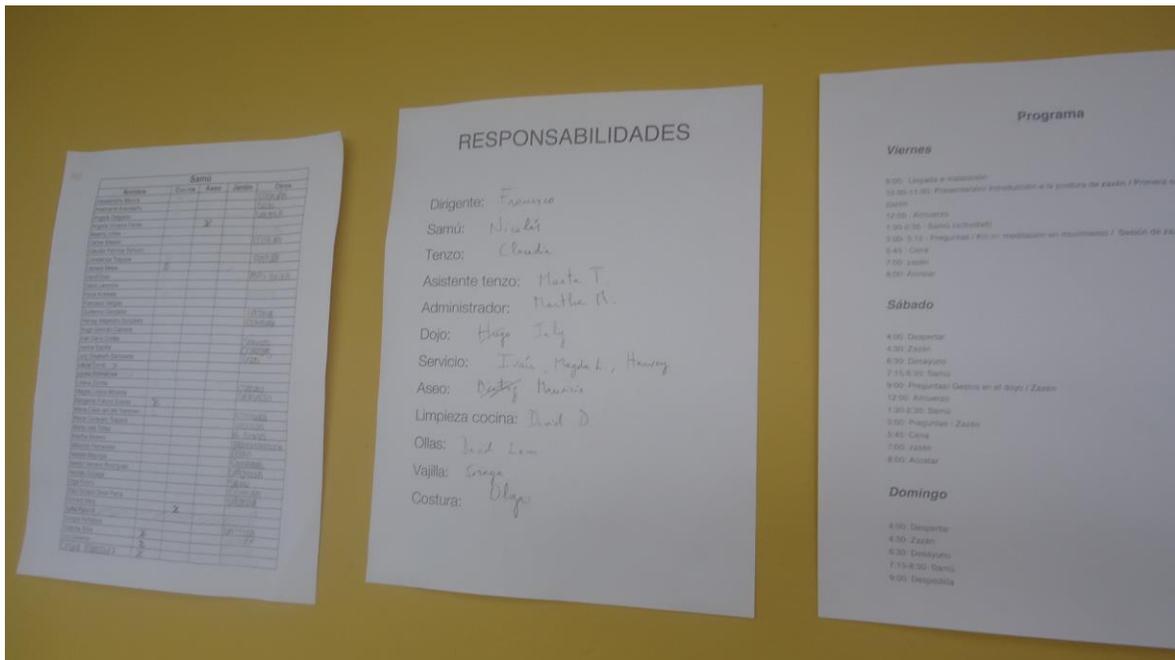
## **5.7 Ejercicio del *samú* como servicio desinteresado y prolongación de la práctica.**

El *samú* es una importante continuidad de la práctica de *zazén*, en movimiento. Se trata del trabajo comunitario que cada uno de los miembros debe realizar en sus tiempos libres. A cada uno se le asigna una labor, sea en la cocina, el jardín, la costura o el aseo de las instalaciones. El propósito del *samú* es mantener una atención similar a la de la meditación, para enfocarse y concentrarse en lo que se hace y en nada más, por ello, se observa que durante estas actividades, las personas mantienen una actitud de silencio que vaya en pro de dicho objetivo.

Independientemente de la actividad a realizar, ésta debe hacerse con plena atención, sin perderse en asuntos que no tengan que ver con dicha tarea en el instante en el que transcurre. De igual manera que durante la postura de *zazén*, el pensamiento se intenta aquietar mas no erradicar, ni se deja de pensar, simplemente se deja pasar; este arte de la contemplación que supone la unidad del objeto y el observador es lo que permite una autentica comunicación consigo mismo.

El *samú* es estimado como una actividad de gran importancia comunitaria, considerándose un complemento de la práctica. Se puede incluso afirmar que la práctica de *zazén* sin el servicio desinteresado y comunitario del *samú*, carece de funcionalidad en la vida cotidiana. En estas actividades, cada persona debe aportar en algún quehacer, todo se realiza colectivamente sin buscar el beneficio personal.

Existe una apertura de género en la que la mujer tiene las mismas posibilidades y aceptación en la comunidad, que el hombre, durante las *sesshines* se observa la inmensa acogida que tiene la mujer, e incluso, se puede observar que superan en número a los hombres en las introducciones que se hacen de la práctica.



No.32 Cartel de responsabilidades durante una sesshín.

## **5.8 Representaciones simbólicas en el Zen: Arte y estética.**

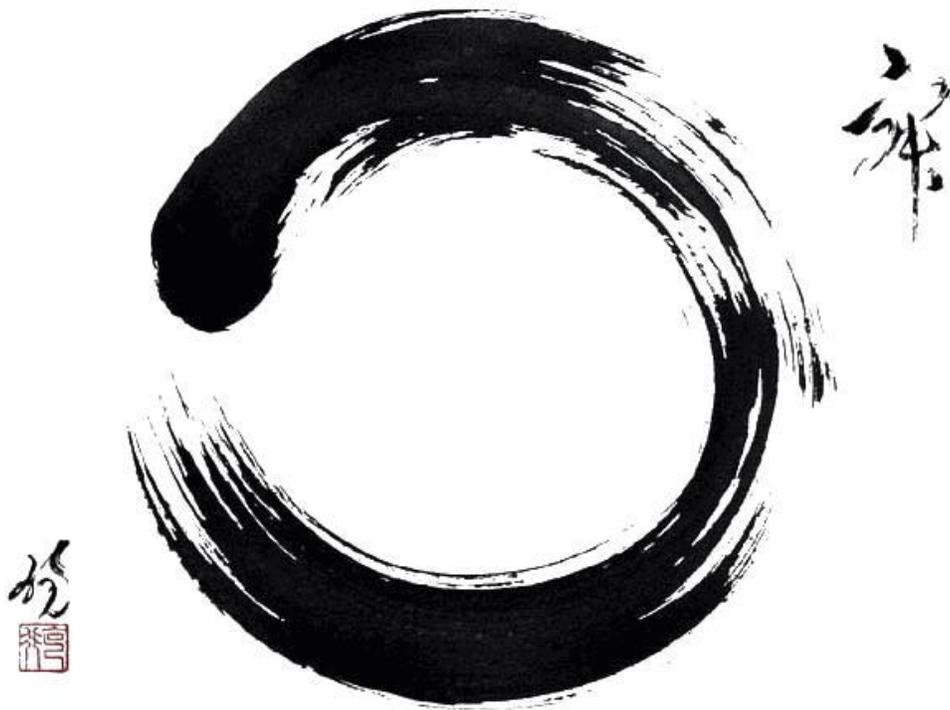
“Los hombres se comunican por medio de símbolos y signos; para la antropología, que es una conversación del hombre con el hombre, todo es símbolo y signo que se afirma como intermediario entre dos objetos” (Lévi-Strauss, 1987, p. 28). Los significados de los símbolos son, en términos de Clifford Geertz “los vehículos materiales del pensamiento” (1973, p. 301). El símbolo hace parte de las manifestaciones de lo sagrado o hierofanías, y en esta medida su significado se materializa en el contexto en donde tiene valor y aplicación, “los signos y los símbolos sólo pueden desempeñar su función en tanto pertenezcan a sistemas, regidos por leyes internas de implicación y de exclusión” (Lévi-Strauss, 1987, p. 35).

El matemático y esotérico francés René Guénon dice del simbolismo que es un medio de expresión mucho menos limitado que el lenguaje, favoreciendo posibilidades de concepción que no pueden alcanzarse a través de las palabras (1945, p. 109-110, citado en Pisi, 2008). Se puede afirmar en esta medida que el símbolo ha sido un mecanismo necesario para representar ideas, conceptos o experiencias que no pueden ser definidas o racionalizadas a través del lenguaje discursivo, de ahí que un carácter, una forma o un color tenga la potestad de atribuir al observador, la experiencia metafísica que lo compone. Por ejemplo dentro del budismo zen, se pueden definir conceptos verdaderamente complejos como vacuidad, infinito, o totalidad a través de un símbolo, porque no hay una camisa de fuerza que apruebe o desaprobe el significado, sino que para cada observador, el símbolo representa un signo de la experiencia personal con el que está asociado a modo de consenso

común. Para la cosmología zen, “un círculo, un cuadrado, un triángulo, en cuanto se les ilimitan las dimensiones, se desvanecen, no son nada, solo Vacío. La forma conceptual está vacía” (Ubalde, 2003, p. 83).

Los principales símbolos que se le han acuñado al budismo zen son:

1. El círculo del *Enso*:



No.33 Símbolo Zen del Enso, o círculo. Representa la vacuidad.

El *enso* es un círculo usado en la caligrafía zen para determinar el estado espiritual en el que se encuentra quien lo dibuja, un círculo redondo y perfecto describe el estado

emocional y espiritual atento y armonioso, por el contrario un círculo deforme denota intranquilidad e inestabilidad, de ahí que deba dibujarse de un solo trazo lo cual implica que no se puede pulir o corregir, incluso, se considera un ejercicio ritual y meditativo el dibujar constantemente este símbolo, cuando existe quietud mental y sosiego espiritual, se dibuja un auténtico *enso*. La caligrafía japonesa ha permeado también al arte y a las prácticas contemplativas y literarias que comprende el zen en general, en muchas tradiciones se considera otro tipo de meditación en movimiento el realizar trazos delicados con el pincel húmedo en el papel blanco bajo una previa abstracción y observación de la naturaleza o de sí mismo. No obstante es una costumbre poco observada en nuestro contexto local, así mismo, el uso de sinogramas para escribir poesías o pensamientos relacionados con el zen es muy común en Japón, sin embargo, en Medellín y Cundinamarca no se observó esta actividad como parte de las tareas cotidianas realizadas por los monjes. Se cree que cada círculo del *enso* es como una huella digital, nunca se dibujaran dos iguales. “Como forma geométrica, el círculo y la misma circularidad como idea son la representación más acabada de la concepción de la totalidad” (Pisi, 2008, p. 26).

La aparente dicotomía entre totalidad y vacuidad se refleja también en el símbolo del yin-yang usado ampliamente por el taoísmo en donde se suprime la dualidad sujeto-objeto, ya que el observador comparte la misma naturaleza de aquello que observa, sin hacer una distinción entre el todo y el vacío, se entienden como conceptos que se contienen así mismos el uno al otro. Un fragmento del Tao Te-Ching refleja el significado de la vacuidad de la siguiente manera:

Se moldea la arcilla para hacer la vasija,  
pero de su vacío  
depende el uso de la vasija.  
Se abren puertas y ventanas  
en los muros de una casa,  
y es el vacío  
lo que permite habitarla.  
En el ser centramos nuestro interés,  
pero del no-ser depende la utilidad. (Lao-Tse, 1989, p. 57)



No.34 Símbolo del ying-yang

El concepto de vacuidad ha sido ampliamente desarrollado en el arte y estética zen, usado especialmente dentro de las producciones literarias o poéticas en donde la metáfora y el uso de paradojas embargan al lector de una penetrable abstracción, los *haikus* son poemas cortos compuestos por diecisiete silabas (Capra, 1975, p. 17), en donde existe una yuxtaposición de dos frases aparentemente sin continuidad, sin embargo, reflejan por medio de la simplicidad y la brevedad, la esencia misma del vacío, la totalidad y la naturaleza que por medio de definiciones es imposible asir, por el contrario, el arte, la poesía o el símbolo se usan para expresar lo inexpresable, en este caso el *haiku* tiene la posibilidad de resumir un tratado en un verso; convirtiéndose en un símbolo de la literatura zen cuyo mayor exponente fue Matsuo Bashô (1644), un poeta de la naturaleza (Suzuki & Fromm, 1998, p. 5), cuya poesía fue traducida al español por el poeta mexicano Octavio Paz. La dificultad que puede presentar las traducciones de poesía puede ser reconciliables si un poeta traduce a otro poeta. En palabras de Octavio paz “El haikú no sólo es poesía escrita -o, más exactamente, dibujada- sino poesía vivida, experiencia poética recreada” (Basho, Sendas de Oku, 1981, p. 33).

Algunos ejemplos de *haikus* son:

A la derecha,

De un arrozal fragante,

El mar de Ariso <sup>18</sup>

Narciso y biombo:

uno al otro ilumina,

---

<sup>18</sup> (Basho, Senda hacia Tierras Hondas 1993, p. 22).

blanco en lo blanco<sup>19</sup>

Se va la primavera,  
quejas de pájaros, lágrimas  
en los ojos de los peces<sup>20</sup>

Maravilloso:  
ver entre las rendijas  
la Vía Láctea<sup>21</sup>

Dentro de la estética zen adoptada por centros zen y *dojos* en general, se observa un especie de minimalismo en donde hay carencia de colores vivaces y formas extravagantes, se podría afirmar que el zen es simple, en donde se hace referencia al vacío como la esencia de la enseñanza. Ahora, en el imaginario social, se puede observar dentro de centros comerciales un auge de spas y centros estéticos que venden la relajación a través de masajes “zen”, adornados con piedras volcánicas, mándalas y símbolos del ying-yang. A su vez, se observa un incremento en la venta de jardines “zen”, fuentes de agua y estatuillas del Buda en almacenes de cadena, spa y tiendas esotéricas y religiosas.

Las plantas de bambú, el agua y los cuencos tibetanos hacen parte también de los elementos simbólicos que dentro del imaginario local se asimilan bajo la etiqueta de “zen”, lo cual ha generado un mercado en tiendas y almacenes de todo tipo.

---

<sup>19</sup> (Basho, Sendas de Oku, 1981, p. 11)

<sup>20</sup> (Basho, Sendas de Oku, 1981, p. 38).

<sup>21</sup> (Basho, Sendas de Oku, 1981, p. 14)

La contemplación estética de los seres vivos o el paisaje es otra forma de meditación, en donde se suprime la tajante barrera entre el sujeto y el objeto; en la observación penetrante de una hoja, hora tras hora, para después pasarla a la pintura con espontaneidad, pueden representar útiles instrumentos para llegar a suprimir la dualidad sujeto-objeto, interior-exterior, fundamento de la ilusión impuesta por el yo (Ubalde, 2003, p. 91), de manera que el zen dice: si la naturaleza del árbol comparte la misma naturaleza del ser humano, entonces, no lo destruya, pues es como si se estuviese destruyendo a sí mismo.

## 5.9 La alimentación en el Zen: Aspectos generales.

La alimentación humana ha sido uno de los aspectos de la organización social mas estudiados por la antropología, considerándose como una actividad que no solo responde a necesidades biológicas, sino que se ciñe bajo lógicas culturales heredadas y relaciones con el entorno; los estudios socioculturales de la alimentación suponen para la antropología un campo privilegiado para pensar las relaciones entre la naturaleza y la cultura ya que permite articular al ser humano biológico y al ser humano social (Contreras & Gracia, 2005, p. 11). El universo culinario que envuelve la construcción de conocimiento en torno a los alimentos, ha estado presente en cada una de las corrientes teóricas producidas por la antropología, en donde se ha analizado el acto de comer desde los procesos adaptativos, las condiciones ecológicas y el conocimiento heredado para la transformación de las materias primas en alimento.

El aspecto religioso o las ideas filosóficas han sido un detonante decisivo en la elección y rechazo de ciertos alimentos, en donde no predomina el aspecto biológico, sino más bien el carácter cultural, de ahí que resulte pertinente darle vuelta al célebre aforismo alemán que dice que *somos lo que comemos* y cambiarlo por *comemos lo que somos* (Contreras & Gracia, 2005, p. 13). Las relaciones sociales relativas a la comida están condicionadas por diversos factores psicosociales, económicos, ambientales e ideológicos en donde se estipulan prohibiciones, exclusiones, preferencias y jerarquías marcadas para el acceso a determinados alimentos por ciertos grupos humanos en una escala social, en otras palabras, es posible comprender la manera en que funciona una sociedad, obteniendo datos

exclusivos de la manera en que se obtienen, se preparan y se distribuyen los alimentos, ya que estos hablan de recursos ambientales, tecnología, división sexual del trabajo, sistemas de parentesco, procesos de domesticación, sistemas simbólicos y conocimiento heredado.

Desde la postura teórica estructuralista, la comida responde a la necesidad primaria de subsistir, pero la cocina corresponde al sistema social que satisface dicha necesidad; en esta medida, se puede conocer el funcionamiento de determinada cultura a través de lo que comen, Contreras & Gracia afirman que “a sistemas culturales distintos corresponden sistemas alimentarios diferentes” (2005, p. 37).

Cada cultura ha construido unos canones que avalan el consumo de ciertos alimentos y rechaza otros. Sin embargo, el individuo que pertenezca a una cultura puede transformar bajo su propia reflexión, sus hábitos alimenticios, esto ha sido producto de las mixturas culturales con los sistemas alimentarios de otros pueblos, situación que ha venido de la mano de la globalización, la adopción de sistemas religiosos o de una reflexión ética personal con respecto a los animales en el caso del vegetarianismo.

Durante la comida, se arraigan los lazos sociales, ya que el alimento se comparte y reparte equitativamente; “mediante la comida se enfatiza la función social del alimento en la manifestación de sentimientos que contribuyen a socializar a los individuos como miembros de su comunidad” (Contreras & Gracia, 2005, p. 111). Para el antropólogo inglés Radcliffe Brown (1881-1955), la función de socializar que ejerce la comida en comunidad contribuye al mantenimiento de la estructura social de manera que su función más que

religiosa, es social (Brown, 1972), así mismo, afirma que la continuidad de la estructura social no es estática y es factible de mutaciones a través del tiempo (pp. 219-220).

La dieta recomendada desde los tiempos del Buda histórico es aquella en la que se evite en la medida de lo posible el asesinato y sufrimiento de animales, aunque una dieta vegetariana implique la muerte de insectos, hay un índice de dolor, sufrimiento y muerte inferior al producido por la ingesta de carne, por lo tanto, de acuerdo a los preceptos éticos del budismo, al evitar la muerte de seres vivos complejos, se eliminará el *karma* y crecerá el *dharma*. El *karma*, entendido como el resultado que las acciones tienen; es decir; la ley de causa y efecto aplicada al mundo espiritual en donde a una acción de muerte, deviene en una reacción *kármica* de muerte y sufrimiento.

Uno de los papeles más importantes durante el *samú*, es el del cocinero, incluso se piensa dentro del zen, que éste tiene la importante labor de ejercer la labor más significativa seguida del maestro. Durante los retiros se preparan alimentos vegetarianos, mas no, veganos, ya que existe el consumo de huevo. Según cuentan los practicantes, la carne requiere de un alto índice de energía para su digestión, de ahí que durante la práctica de *zazen* pueda generar somnolencia, letargo y problemas digestivos a la persona que previamente haya consumido carne.

En beneficio de la práctica se argumenta la dieta vegetariana en primer instancia. En segunda instancia, se escuchan comentarios que van en pro de la defensa y cuidado de los animales así como argumentos sobre la salud y la nutrición; sin embargo, no todos los practicantes son vegetarianos, así como no es un requisito obligatorio serlo para la

ordenación monástica. En la actualidad se permite a cada individuo tomar la decisión personal de volcar sus hábitos alimenticios bajo preceptos personales. Sin embargo, aquellos a los que se les dificulta dejar de comer carne, se darán cuenta durante la postura de *zazén* las dificultades que puede generar para el sistema digestivo y para la respiración, el consumo de ésta.

El momento de ingerir alimentos se convierte en un ritual en donde el espacio que hace un momento era inhabitado, descontextualizado e inerte, toma vida a través del significado sacro que los grupos humanos ejercen, de ahí que existe una serie de normas de comportamientos relacionados con la alimentación: Antes de empezar a comer, se debe esperar a que todas las personas tengan servido completamente su plato, por otro lado, en la posición de las mesas, el que se encuentra sentado en la primera hilera, debe servirle a cada uno de los integrantes, empezando por el que se encuentra más alejado hasta llegar a su propio plato, de manera que tiene la potestad de controlar las cantidades. Antes de comenzar a comer es necesario asegurarse de que todos tengan su plato servido para iniciar el canto ritual del sutra, durante el cual se eleva el plato, se canta y se realiza el saludo de *gassho* al finalizar.

Más que solventar una necesidad biológica, la hora de la comida se encuentra articulada a una red de significados, inmersa en un espacio sagrado cuya comunidad da vida. Las personas que recién se acercan a la práctica y cuyas formas de comportamiento son a su vez, extrañas, se adaptan con facilidad ya que, en palabras de Radcliffe Brown:

Las relaciones sociales unicamente pueden ser observadas y descritas con referencia al comportamiento recíproco de las personas relacionadas. La forma de una estructura social tiene así que describirse por los modelos de conducta a los que los individuos y los grupos se ajustan en sus relaciones mutuas. Estas normas se formulan parcialmente en reglas que, en nuestra propia sociedad diferenciamos como reglas de etiqueta, morales y legales. Las reglas, claro está solo existen bajo el reconocimiento de los miembros de la sociedad (1972, p. 226)

En cuanto a los horarios y los menús se come tres veces al día y existe variabilidad en los platos, se acostumbra en el desayuno consumir la sopa *guen mai* o en su defecto se ofrece pan integral, huevo o arepa de choco, avena o té. Para el almuerzo es frecuente el consumo de pastas, arroz integral, sopas ricas en vegetales, hierbas y ensaladas aromatizadas por especias altamente perfumadas, y para la cena se acostumbra también la sopa *guenmai*, llamada la sopa de arroz de los monjes zen por su uso tradicional desde sus orígenes en los primeros monasterios, en donde, tras largas jornadas de meditación, se tocaba el sonido metálico de un gong y se disponían a prepararla, esta sopa proporciona la energía suficiente para no comer mas hasta el otro día; en su elaboración hay una carencia de sal, que luego es reemplazado por *gomasio*, una mezcla de ajonjolí y sal marina. Para su preparación es necesario el corte de gran cantidad de verduras (puerros, zanahorias, nabos, cebolla de huevo y apio) una actividad que propicia el trabajo comunitario en donde cada miembro participa durante el *samú*.

***Domingo 30 de agosto***

***(Cupo limitado)***

**Horario:**

**06:00: Llegada**

**06:30: Zazén**

**08:15: Desayuno**

**08:45 - 10:00: Samú**

**10:30: Zazén**

**12:30: Almuerzo**

**1:30 - 3:00: Samú**

**3:30: Zazén**

**5:30: Té**

**6:00: Salida**

**Lugar: Dojo Medellín**

**Aporte: \$25,000**

No. 35 Afiche, cronograma de actividades Fundación Zen de Medellín

La tradición zen, advierte la necesidad de estar concentrado durante la preparación de los alimentos, manteniendo plena atención en ello. Se evitan las conversaciones, las emociones, los pensamientos que distorcionen la actividad del instante y se mitiga la ansiedad; mentalmente, la preparación de esta sopa produce estados de unificación con cada paso que conlleva su elaboración; el corte de las verduras termina convirtiéndose en un acto poético, casi contemplativo en donde lo único que transcurre es el tiempo del

instante que se desliza tras el corte de los pequeños trozos de zanahoria, en el aquí y el ahora bajo un silencio imperturbable.

La palabra "guenmai" significa literalmente arroz (mai) completo (guen). La guenmai es la sopa tradicional, la medicina verdadera del cuerpo y del espíritu, a base pues de arroz integral y de verduras. Este alimento simple y nutritivo simboliza la vida simple del monje zen que necesita sólo lo esencial "guen" (esta palabra quiere decir también original, fuente) para vivir su dimensión física y espiritual de ser humano (Asociación Budista Zen Deshimaru, 2011)

La preparación del *gomasio* también hace parte de este ritual culinario, en donde la atención debe estar completamente despierta, dispuesta a penetrar en cada detalle. Sobre su preparación se dice:

Algunas personas sentirán la tentación de simplificar la receta: ¿por qué tostar el sésamo, si lo venden ya tostado?, ¿por qué utilizar mortero, si existen molinillos eléctricos? En un ritual y preparar gomasio constituye un verdadero ritual casero, cada gesto encierra un significado y tiene una razón de ser, por más que a nosotros se nos escape. Conviene tostar el sésamo porque, de este modo, cuando lo machacamos, sus aceites se liberan y se mezclan íntimamente con la sal, desprendiendo un aroma inconfundible. No se obtiene gomasio combinando sésamo y sal de cualquier manera. Una razón más para cuidar los detalles<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Gorga, G. (2004). *Revista Dharma*. Recuperado el 10 de 6 de 2015, de Sitio Web de Revista Dharma: <http://www.revistadharm.com/html>

Se considera que el consumo de comidas difíciles de digerir en la noche, producirá efectos negativos a la hora de conciliar el sueño. Con respecto a los líquidos el té es la bebida principal, se bebe frecuentemente durante el transcurso del día ya que uno de los principios activos de la planta del te *Camellia sinensis* es la cafeína que ayuda a mantenerse despierto durante la práctica de zazen, reemplazando de esta manera el café.

El uso de poca sal y poco azúcar es una característica propia del universo culinario zen, sin que esto afecte el sabor a los alimentos. Existe una retroalimentación entre los conocimientos culinarios japoneses, sus costumbres y usos al momento de cocinar y los implementos y maneras colombianas.

En el templo “La Tierra”, ubicado en Cundinamarca, se busca generar una relación ecológica con el medio, por lo que no se produce basura, se separan los residuos ordinarios de los orgánicos y se prepara con éste el abono necesario para la huerta de la que se produce la mayoría de hortalizas y vegetales empleados en la cocina.

En el *dojo* de la ciudad de Medellín se comparte en algunos horarios de zazen, alimentos que van por la misma dirección del vegetarianismo y la salud. Se consumen frutas, avena, panes integrales, frutos secos y té.

## 5.10 *Sutras* y oralitura: Aspectos Generales

El término oralitura es acuñado al historiador africano Yoro Fall (1992), el cual expresa la estética de la oralidad dentro de la literatura, en la medida en que el poco acceso a la escritura amparó la permanencia de las tradiciones orales; “La oralitura se entiende, además, no sólo como un modo de mirar el pasado, sino «como un sistema de conocimiento y de transmisión de conocimientos” (Fall, 1992, citado en Friedmann, 1995, p.34).

Los *sutras* son textos sagrados que contienen las enseñanzas emitidas por vía oral de los primeros Budas; por lo que existe gran diversidad de textos distribuidos en cada escuela del budismo, difundidos a través de la enseñanza doctrinal hasta la actualidad, sin embargo, no existe un texto único, a modo de biblia, en el que la enseñanza se cña, “si bien el budismo no es considerado una religión del Libro, como lo son el judaísmo, el cristianismo y el islamismo, ha sido muy prolífico en cuanto al material escrito que expone su doctrina” (Carini C. , 2011, p. 226).

A cada vertiente del budismo obedece una serie de linajes a los que se les asigna históricamente una serie de textos que obedecen al conocimiento del *dharma*. Durante las diversas ceremonias se recitan estos textos bajo los que subyace en términos resumidos, la esencia de la sabiduría budista, sin embargo, el carácter litúrgico que pueden imprimir los textos sagrados no es realmente relevante dentro de la línea zen soto; se observa que en la práctica de *zazen* de los grupos locales no hay rituales complejos y extensos en donde los cantos y la lectura de textos, sean una característica inherente, si bien se cantan en determinados horarios y bajo determinadas acciones cotidianas, el zen “no atribuye

importancia intrínseca a los sutras sagrados, ni a su exégesis por los sabios e ilustrados. La experiencia personal actúa vigorosamente contra la autoridad y la revelación objetiva...” D. T. Suzuki (1949) citado en (Suzuki & Fromm, 1998, p. 75).

El primer Sutra fundacional del budismo obedece al canon palí, transmitido por vía oral y memorizado por parte de los discípulos, del mismo modo, cada enseñanza, episodio o información relacionada con el Buda Sakyamuni fue inicialmente transmitido oralmente y posteriormente transcrito, de estos primeros manuscritos proviene gran parte de la información que los historiadores usan para revelar datos sobre la vida del Buda histórico y sobre aspectos fundacionales del budismo (Nagao, 1991).

En el zen, sin embargo, se insiste en que las lecturas jamás podrán sustituir a la práctica. Se cree que el que comprende un concepto y lo desarrolla en el plano intelectual, solo se ha acercado superficialmente al problema, se hace necesaria la vivencia en donde la experiencia es irremplazable. Por otro lado, el papel del maestro influye decisivamente en la práctica, ya que éste enfatiza en la relevancia de sentarse y observar la existencia sin más artimañas o artilugios que un cojín, una postura y una pared, el resto son añadidos litúrgicos. El maestro, en este caso, no enseña “algo”, ya que no tiene la potestad de que sus discípulos encuentren la realidad tal como es, ya que eso solo lo puede hacer cada uno, Suzuki (1956), citado en Suzuki & Fromm afirma:

De acuerdo con la actitud zen hacia la visión intelectual, su fin de enseñar no es, como en Occidente, una creciente sutileza del pensamiento lógico, sino que su método “consiste en ponerlo a uno en un dilema, del cual debe tratarse de escapar no a través de la lógica sino a

través de un espíritu elevado. En consecuencia, el maestro no es un maestro en el sentido occidental. Es un maestro, en tanto que ha dominado su propio espíritu, y por ello es capaz de comunicar al discípulo la única cosa que puede ser comunicada: su existencia. “A pesar de todo lo que puede hacer el maestro, es incapaz de hacer que el discípulo se apodere de la cosa, a no ser que éste esté plenamente preparado para ello... La captación de la realidad última debe ser hecha por uno mismo (1998, p. 75).

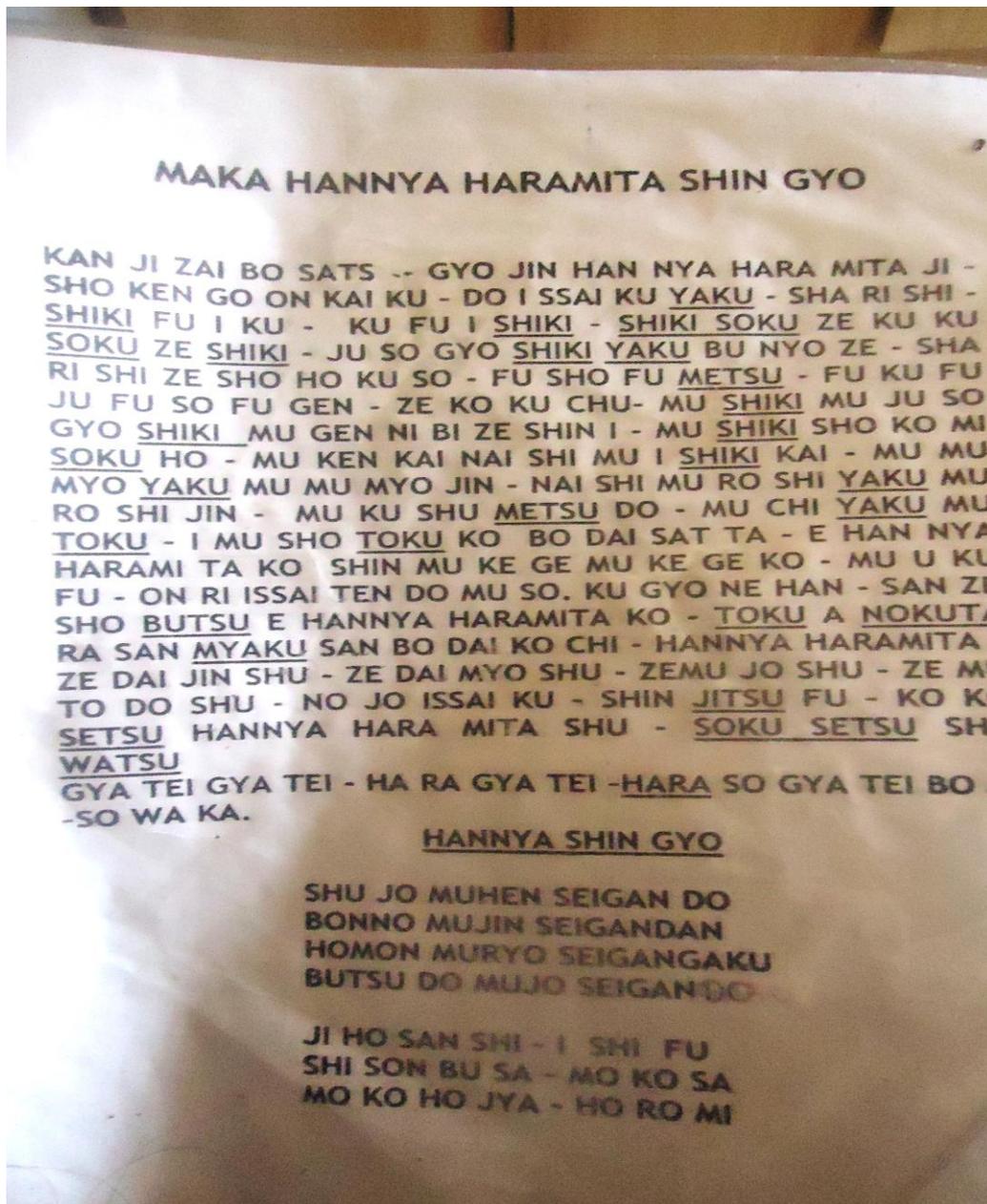
En cuanto a los *escritos* de corte zen, se han creado gran variedad de textos en los que sobresale la creación poética en forma de *haikus*, sin embargo, el zen se originó de manos del budismo, de manera que sus textos contienen en su interior la misma esencia del *dharma budista*.

Para los practicantes, el canto de los *sutras* y la importancia dada al cuidado de los aspectos litúrgicos, no debe sobrevenir en una mirada superficial de la enseñanza, ya que existe la posibilidad de que los aspectos ceremoniales, rituales y estéticos terminen convirtiéndose en una repetición mecánica; en cada manifestación de lo sagrado es pertinente saber porque se hace, que traducen los *sutras* y cuál es el sentido de estos para el que los recita.

Los practicantes manifiestan que los cantos litúrgicos de los *sutras* ofrecen un aire vivificante, especialmente en la madrugada, después de finalizar el primer *zazén* del día, como un especie de ejercicio espiritual en donde la atención debe estar enfocada.

Durante mi experiencia recitando uno de los *sutras*, el *Maka Hannya Haramita Shin Gyo*, observé la dificultad que puede generar inicialmente el ritmo del canto, la pronunciación

adecuada de las palabras, el sonido del tambor que lleva el compás y su respectiva memorización, este especie de ejercicio espiritual que ofrece el canto sirve para enfocar la atención solamente en cantar. El *Hannya Shin Gyo* es un Sutra que se canta al finalizar el primer *zazén* del día cuando la voz aún no ha sido usada, emitiéndose vibraciones con la garganta y manipulando la entrada de aire desde el bajo vientre. Es posible que existan sonidos guturales realizados durante el canto, que permiten una conexión del cuerpo con el Sutra. Durante su recitación se toca el tambor, el *mukugyo* y se le dan golpes al *gong* en determinados pasajes. Después del canto ritual, se recitan los votos del *Bodhisatva*, los cuales se enuncian durante la ordenación monástica y se actualizan cotidianamente durante los actos ceremoniales después de la práctica de *zazén*.



No.35 Fotografía de una copia del Sutra Hannyā Shin Gyo,  
de la Fundación Zen de Medellín.

Este texto está escrito en japonés antiguo aunque a los practicantes se les muestra fonéticamente y es común a la mayoría de escuelas del budismo, representa el corazón de la gran sabiduría y fue escrito entre el siglo 1ro y 6to de nuestra era (Asociación Budista Zen Deshimaru, 2011). Debajo de cada zafutón se encuentra una copia del sutra.

La asociación budista zen Deshimaru con sede en Argentina, desde su página web ofrece la siguiente traducción al español del sutra *Maka Hannya Haramita Shin Gyo.*:

Esencia del Sutra de la Gran Sabiduría que permite ir más allá.

*(Maka Hannya Haramita Shin Gyo)*

El bodhisattva de la Verdadera Libertad, por la práctica profunda de la Gran Sabiduría, comprende que el cuerpo y los cinco skandha (sensación, percepción, pensamiento, actividad, conciencia) no son más que vacuidad (ku) y mediante esta comprensión ayuda a todos aquellos que sufren. Oh, Sariputra, los fenómenos no son diferentes del vacío; el vacío no es diferente de los fenómenos. Los fenómenos se vuelven ku; ku se vuelve fenómeno. (La forma es el vacío, el vacío es la forma). Los cinco skandha son también fenómenos.

Oh, Sariputra, toda existencia es ku (vacío). No hay nacimiento, ni comienzo, ni pureza, ni mácula, ni crecimiento, ni disminución. Por eso, en ku, no hay ni forma ni skandha, ni ojo, ni oreja, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni conciencia. No hay color, ni sonido, ni olor, ni gusto, ni tacto, ni objeto de pensamiento. No hay sabiduría ni ignorancia, ni ilusión ni cese de la ilusión, ni decadencia ni muerte, ni fin de la decadencia ni cese del sufrimiento. No hay conocimiento, ni provecho, ni no provecho. Para el bodhisattva, gracias a esta sabiduría que conduce más allá, no existe ni el miedo ni el temor. Toda ilusión y todo apego han sido cortados, y puede aprehender el fin último de la vida, el Nirvana. Todos los Budas del pasado, del presente y del futuro, pueden alcanzar la comprensión de esta suprema sabiduría que libera del sufrimiento y permite encontrar la realidad (Asociación budista zen Deshimaru, 2011)

Otro aspecto importante de la oralitura zen, se manifiesta durante la meditación *zazén*, a través de los *kusen*, que son cortas alocuciones durante la meditación nacidas de la experiencia directa” (Ubalde, 2003, p. 33). En medio de *zazén*, el que dirige o el maestro lee o pronuncia unas palabras, estas tienden a ser cortas y enfocadas a lo que sucede durante la práctica.

Otros textos desarrollados en la escuela zen son el *Sekito Kisen* (700-790) el *Hokyo Zan Mai* escrito por el maestro Tozan (807-869); y los textos del *Shobogenzo* escritos por el fundador del *soto*, Eihei Dogen (1200-1253) (Carini C., 2011, pp. 229-230). Otro de los textos más importantes dentro de la tradición es el *Shodoka* o tercer *samadhi* en donde se expresa el momento en que se descubre la realidad tal como es, hay tres pasos por los que se transcurre durante la práctica, el último es el tercer *samadhi* “Primero, la montaña es la montaña. Después la montaña no es la montaña. Finalmente la montaña es la montaña” (Ubalde, 2003, p. 90).

## 5.11 Vestuario en el Zen: Aspectos Generales

El zen es la escuela del budismo que más se ha mimetizado con la cultura japonesa, adquiriendo entre sus hábitos cotidianos el uso de atuendos propios de su tradición, como el *kolomo*, *kimono* o el *hakama*, un pantalón ancho largo de siete pliegues. En la época en que se origina el zen en Japón, se usaba un atuendo diferente según el acto litúrgico, el horario o la actividad cotidiana a realizar, sin embargo, las diversas adopciones de atuendos por parte del zen a su llegada a China y Japón, obedece a una mixtura cultural que posteriormente se arraigó y acogió a cada contexto social al que llegó a reproducirse. A su llegada a Europa, la ropa usada durante los actos ceremoniales, cotidianos y los referentes a la meditación, conservaban las mismas características con pequeñas variaciones, que los usados en Japón, así mismo, a su llegada a Latinoamérica de la mano de la descendencia de Taisen Deshimaru, se observa que existen algunos cambios en relación a los monasterios más litúrgicos de la época primigenia en Japón.

En los *dojos* locales de la ciudad de Medellín, se observa un único atuendo usado para la gran mayoría de actividades, llamado *Kesa*, “hábito del monje zen de forma rectangular compuesto por cinco, siete, nueve o más bandas de tela, cosidas de una forma transmitida tradicionalmente. Es el objeto sagrado por excelencia del budismo zen” (Carini C., 2011, p. 366). “El *kesa* es la revelación del buda, manifestada a través de la costura” (Practicante de zen, 58 años). Los practicantes afirman que el *kesa* se debe coser a mano como una tradición milenaria, de la misma manera en que el Buda histórico le enseñó a sus discípulos, cuando recogían harapos, los tinturaban y los cosían de manera que sirvieran de

hábitos, éste representaba el único atuendo que un monje tenía alrededor de su vida. La costura del *kesa* es un acto personal y representa el camino de preparación previo a la ordenación. La costura se considera un acto fundamental de la preparación de la vía del zen, así mismo, debe propiciar la atención en la práctica, de ahí que sus puntadas deban ser lo más pequeñas posibles, recreando granos de arroz; el color del hilo usado, por ejemplo, para coser el *rakusú*, debe ser blanco ya que cada puntada representa un estado mental y espiritual del practicante, por lo que no puede ser desbaratada y borrada.

Idealmente cada respiración es un punto en la costura, y con tiempo y paciencia forman una línea. Del mismo modo, se dice que cuando uno se concentra durante el *zazen* en el “aquí y ahora”, y no se pierde en pensamientos sobre el pasado y el futuro, cada momento se transforma en un punto de plena conciencia: sumando estos puntos, la vida se transforma en una línea ininterrumpida de instantes presentes (Carini C. , 2011, p. 311).

El *rakusú*, es un *kesa* pequeño que tan solo contiene cinco bandas, es decir, pliegues de tela unidos y cosidos a mano; este atuendo se usa alrededor del cuello por los monjes a partir del rito de paso que supone la toma de los votos monásticos. En dicha ceremonia, el papel simbólico del *rakusú*, ejerce su poder al transmitir por medio de la costura el conocimiento ancestral que le confiere el maestro a sus discípulos.

El atuendo que llevan puesto los practicantes de zen, ordenados monjes, obedece al mismo patrón enseñado tradicionalmente en su contexto de origen, se trata de un *kimono* blanco sobre el que se lleva un *kolomo* de color negro; el *kimono* es un vestido largo, con forma

envolvente y de mangas anchas. En el borde de cada kolomo se debe bordar el nombre del dueño.



No.36 Kolomo

Durante el *samú*, se realiza la costura del *kesa* y el *rakusu*, como una continuación de la práctica de *zazén*, ofreciéndose esporádicamente talleres de costura que faciliten el aprendizaje de las costuras y por ende el conocimiento de sí mismo a través de la paciencia y dificultad que requieren inicialmente las puntadas. A su vez, se afirma que cada puntada obedece al estado mental de quien la realiza; se cree que solo cuando el practicante se encuentra realmente atento y absorto en su trabajo, logra hacer unas puntadas perfectas.



No.37 Costura del rakusu

## **6. GLOBALIZACIÓN Y DIFUSIONISMO**

## **6.1 Anclaje del zen al contexto de la modernidad**

A partir de la década de 1960 se comienza a generar en la población juvenil, un movimiento de protesta en contra de los modelos de pensamiento económico globales que pretendía homogeneizar coercitivamente todos los aspectos de la vida humana gestándose una constante desazón existencial sobre el rumbo y sentido de la vida que devino de la posguerra y que posteriormente se materializó en nuevas búsquedas de saberes espirituales traídos del viejo oriente, estos movimientos sociales que se generaron en Europa y Estados Unidos con la llamada generación beat, propiciaron la construcción de nuevas identidades cuya forma de vida estuvo volcada a reinventar dicha forma de direccionamiento social en cuya red de significados, los productores de “normalidad” se apropian de los aspectos de la vida humana en términos de la dimensión simbólica que los envuelve, de ahí que el capital simbólico sea la materia prima con la que se pretende transformar las relaciones sociales más allá del economicismo que reduce el problema a la dicotomía fuerzas productoras y relaciones sociales de producción (Bourdieu, 1977).

En Latinoamérica, el fenómeno de las prácticas meditativas, las conferencias de maestros de oriente televisadas, las prácticas ascéticas, el yoga, el retiro monasterial, el vegetarianismo, corrientes filosóficas de los vedas, el hinduismo y el budismo comienza a ser difundido y pensado desde occidente, dado que podía dialogar con los movimientos sociales que se gestaban; de la mano de la música, las prácticas contemplativas y las artes en general. Sin embargo, el surgimiento de esos nuevos sujetos sociales, a raíz del auge del orientalismo, supuso una invención de ese otro exótico y extraño que llegaba, por lo que las mixturas y reelaboraciones dentro de los estudios orientales, marcaron la pauta para el

surgimiento de nuevas epistemes, conocimientos en donde existía un diálogo entre Europa y Oriente, de ahí que sea impensable pretender que el zen llegase a otros contextos esencializado, en otras palabras, el budismo zen que se forjó en Japón, no puede ser el mismo que se reprodujo en Europa y en la misma medida el que llegó a Latinoamérica, lo cual es producto de la riqueza y la retroalimentación de los múltiples saberes a los que está sujeto cualquier conocimiento al entrar en contacto con las diversas culturas e invenciones humanas.

Bajo este análisis, es pertinente pensar en las consecuencias de las identidades fragmentadas que pueblan a la latinoamericana contemporánea y que por tanto obedecen a una serie de circunstancias históricas en donde las prácticas de significado se esconden bajo la homogenización de corte eurocéntrica que articula la noción de poder como el productor de “la normalidad”, como forma direccionada inclusive, de vivir la espiritualidad en donde la religión oficial no puede ser reemplazada por otra, porque hace parte en unión al estado, de generar el orden social. Sin embargo, esas identidades fragmentadas se encuentran avocadas a considerar otros modelos y hacerlos parte de su propio sistema cultural sin que esto suponga una ruptura con lo que se considera propio.

Corrientes filosóficas orientalizadas e hibridadas se han visto particularmente afectadas por los mecanismos del sistema económico para hacer dinero; en la medida en que son conocimientos que se venden a las clases sociales adineradas bajo el telón de la moda del *new age* o del exotismo que produce el cine o la música en donde literalmente las culturas se compran. En este sentido, el budismo zen deja en claro, que el conocimiento sobre sí mismo a través de la postura no está en venta, se trata de un camino personal que no

requiere de ninguna forma de pago; ahora, los costos que pueden sobrevenir de las estadías en los templos y *dojos*, hacen parte de una ética económica de sustentabilidad de los mismos sin ánimo de lucro, es evidente que el costo que puede tener un retiro equivale a los gastos de los alimentos y manutención de las necesidades básicas de los centros zen. Se observa que en los *dojos* a los que asistí no hay venta de certificados, talismanes o secretos exotéricos que otorgue la espiritualidad del buscador o el practicante. Se insiste en que el secreto está simplemente en sentarse en *zazén*. Si alguien quiere aprender la postura y acceder a uno de los *dojos* puede hacerlo sin ninguna clase de pago por ello; sin embargo para la manutención de los mismos, los practicantes antiguos o los nuevos pueden realizar aportes voluntarios. Otras entradas para dicha manutención vienen de la venta de inciensos importados de Japón, libros o artesanías.



No.38 Manutención de los dojos.

## **6.2 La página web como nuevo territorio de lo sagrado.**

Se observa que los grupos budistas zen, se han adherido a las múltiples formas de difusionismo de la mano de internet. Con el auge de las redes sociales y las telecomunicaciones, se pueden crear páginas web en donde se plasmen los conceptos generales, los cronogramas de actividades, la producción literaria y las generalidades del zen, para que cualquier persona tenga acceso a esa información a través de la red. A través de las redes sociales, la Fundación Zen de Medellín ha logrado dar aviso de retiros y días de práctica, como de la ubicación espacial del zendo y su dirección.

El uso de estas herramientas, como anclaje de la modernidad, han permitido el difusionismo y el acceso de diversos colectivos sociales que han querido acercarse a la práctica del zen, pero que desconocían la ubicación y existencia de zendos locales. Al mismo tiempo, se permite un acceso a la laicidad al mundo del zen, en donde no es necesario abandonar la vida laboral, familiar y personal, para vivir en un monasterio, ya que la apertura a la forma de vida citadina, favorece el conocimiento de la práctica de *zazen* sin mayores requisitos y obligaciones.

No solo la página web hace parte del difusionismo zen en nuestro contexto local, también la distribución de revistas elaboradas por la Fundación Para Vivir el Zen y la producción de libros por parte de maestros residentes en Colombia han favorecido y permitido que el zen llegue a manos de personas que bajo otras circunstancias jamás hubiesen conocido dicha práctica. Las barreras entre el mundo profano y sagrado parecen hibridarse y consolidar una

redefinición de espacio sagrado adaptado a una modernidad globalizante, permeada por la tecnología y el mundo de lo virtual, sin que esto represente mayores conflictos con las tradiciones.



Entonces el amor y el odio no pueden tocarle  
las ganancias y las pérdidas no le afectan  
el honor y la deshonra no lo dañan  
esto es lo más preciado del mundo  
(Tao Te King, 56)

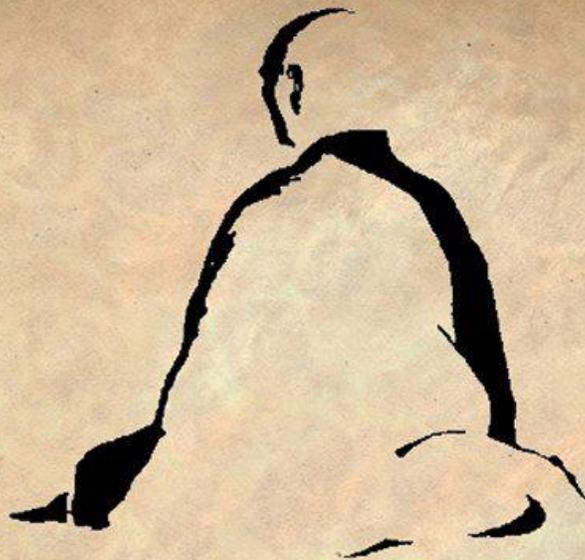
Finca Calalluna  
(Marinilla)  
Mayo 15 al 18  
de 2015

Sesshin  
Retiro Zen

Información  
Dojo Zen Medellín. Ed. El Rectángulo  
Calle 49b # 64b-112 of. 501.  
Tel. 300 5417720..  
asociacionzenmedellin@gmail.com  
www.facebook.com/asozenmed

No. 39 Afiche Retiro Zen, Fundación Zen de Medellín

# Asociación Zen de Medellín



Práctica de zazen  
(meditación zen)

Lunes a viernes 6:00 am y 7:00 pm  
(Excepto lunes 6:00 am) Sábados 7:00 am

Curso de introducción

Primer sábado de cada mes  
9:00 am - 12:00 m

Días de práctica

Segundo domingo de cada mes  
6:00 am - 5:00 pm

Sesshines (retiros)

Encuentros periódicos en  
Antioquia y Cundinamarca

Biblioteca, costura de atuendos y artículos de meditación, etc.

Sede (dojo): Edificio El Rectángulo  
Calle 49b No. 64b-112, Oficina 501  
Sector de Suramericana, Medellín  
Grupos en Santa Helena y La Ceja

Tel: 230 09 71  
asociacionzenmedellin@gmail.com  
www.facebook.com/asozenmed  
www.fundacionzen.org

## CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES

Las ideologías producen sujetos y se materializan en el orden social que se forja bajo su propia invención, en donde existe un sujeto que ha sido estructurado bajo ciertas lógicas y este a su vez estructura su medio circundante y a los demás, es por tanto un sujeto estructurado estructurante, ese modelo estructurante está en crisis ya que las prácticas culturales no pueden ser delimitadas bajo un solo factor de la organización social, es decir, no puede haber un solo aspecto de la cultura que determine toda la cultura (Hall, 2010) , de ahí que en Latinoamérica, cuyo bagaje cultural se encubre bajo una imbricada multiplicidad de saberes, movimientos y singularidades, los estudios orientales se arraigaran en coyunturas históricas complejas, como una búsqueda desesperada por respuestas, que el modelo positivista de la ciencia y la religión monoteísta oficial no resolvía, lo que supuso un cambio de paradigmas con los modelos tradicionales que concebían la religión en términos monoteísta y judeocristianos avalado a través del modelo de pensamiento que devino de la colonización y que estipuló a su vez el modelo de familia, de educación y de organización social.

La práctica y reproducción del budismo zen en Medellín, se desarrolla bajo la corriente implantada en Europa de manos de Taisen Deshimaru, bajo la línea soto, de ahí que sus características no se diferencien mucho de la forma de operar del zen en otras regiones de Latinoamérica, como Argentina. La asociación de budistas zen de Latinoamérica contiene lineamientos similares a los zendos colombianos en general. En esta investigación, la cartografía del ritual se generó a través de la manera en que el zen se ha difundido en

Latinoamérica, teniendo en cuenta que las divergencias son minúsculas. En términos generales, siguen la escuela soto, realizan ordenación monástica, practican la postura bajo dicha línea de tradición y se enseñan los *sutras* y gestos comunes a la enseñanza del budismo zen soto en Japón.

Aunque el Zen es considerado una escuela del *dharma* que no se puede separar del budismo, muchos practicantes se sienten desligados del budismo y prefieren que no se les identifique como tal, puesto que consideran que la propuesta, más que plantear un sistema ideológico se puede resumir fácilmente en *simplemente sentarse*, sin embargo, contiene en su interior diversos elementos rituales del orden litúrgico que lo hacen una institución con un orden interno, pero sin pretensiones de robar adeptos de otras religiones para multiplicarse. Lo que significa que independientemente de la religión que profese el practicante, puede hacer *zazén* sin dejar a un lado sus propias creencias religiosas.

La finalidad de la práctica de *zazén* es poner al cuerpo en situación incómoda para hacerle frente, de manera que se puedan liberar todos aquellos constreñimientos y ataduras que tiene en su interior. La búsqueda de libertad real por parte de los practicantes se hace con base a lo más tangible y concreto, es decir, el cuerpo, sin embargo se deja por sentado que tanto el cuerpo como la concepción del “yo” individual, son las principales causas de encerramiento y de esclavitud del ser humano en términos genéricos.

Para los practicantes de *zazén* es fundamental romper las cerraduras que la sociedad de consumo ha generado a través de los hábitos de vida que impone. La finalidad entonces consiste en dejar de prestar relevancia a las ataduras de la corporalidad, para poder

superarla, comprendiendo que no somos el cuerpo que creemos poseer. Es importante aclarar en este sentido, que el dolor que supone la incomodidad de la postura inicialmente, no se entiende como una mortificación del cuerpo o un especie de castigo impuesto, sino que supone de manera consiente, una manera de encontrar la realidad real, y dado que el cuerpo ha representado un fuerte obstáculo en dicha búsqueda, es preciso hacerle frente y no dejarse vencer por éste y sus deseos. Los practicantes hacen énfasis en que en ningún momento la práctica debe suponer una tortura obligada. Si bien al principio la postura puede ser un poco dolorosa, es preciso a medida que se practica, entender el lenguaje corporal y entablar una comunicación natural y armoniosa con él, sin separar el “yo” del cuerpo, y a su vez el cuerpo y el “yo” del resto del cosmos.

La idea de dejar la mente en blanco, según los practicantes con quien tuve contacto, es una idea errónea que se confunde con eliminar y suprimir de ipsofacto los pensamientos, en esta medida es importante no hacer un esfuerzo antinatural en “no pensar”, ya que esto supondría una lucha interminable. Se trata de dejar pasar cada pensamiento, observarlo y luego dejarlo ir con tranquilidad y sosiego, hasta que llegue un momento en el que sin darse cuenta, todo esté claro.

Los beneficios de la meditación se observan sin buscarlos, y en la mayoría de las personas aparecen de modo inconsciente a medida que se realiza una especie de digestión mental de toda aquella red de pensamientos, ideas, vivencias y conceptos que se han elaborado a lo largo de la vida. El maestro Lemort dice al respecto de esto, que el beneficio de la práctica es no tener que buscar más beneficios (Lemort R. , Entrevista al maestro, s.f, p. 3).

De acuerdo a la información literaria, las conversaciones con practicantes laicos y ordenados y la observación permanente de los actos rituales y hierofanías, durante las sesiones de *zazén* en la ciudad de Medellín se insiste en que el zen solo se vive y entiende en su práctica, la cual permite una conexión directa con el momento presente.

El zen se practica con el cuerpo, y en esta medida, las interpretaciones de corte espiritual esotérico, son a menudo sobrevaloradas; si bien, el zen contiene elementos del orden de lo sagrado, como es el espacio, el acto ceremonial y la liturgia, se considera la postura, el verdadero sentido de la práctica, dicha postura involucra principalmente a la corporalidad, a lo más tangible y cercano, de ahí que no se realicen abiertamente, elaboraciones de conceptos como espíritu, o alma.

En la medida en que el ser humano se comunica a través de símbolos, los elementos simbólicos que intervienen en el zen, han sido elaborados y transmitidos culturalmente, siempre y cuando estos favorezcan la práctica de la meditación *zazén*.

El atuendo, los instrumentos, el tipo de alimentación, los *sutras* y los gestos usados en términos rituales, han sido desarrollados desde tiempos ancestrales de su contexto geográfico- espacial natal, con el objetivo de beneficiar la práctica de la meditación, en términos generales, el *zazén*, es la columna vertebral del budismo zen. De ahí que se reconozca históricamente como la vertiente del budismo que más importancia da a la meditación como la única forma de devolver al cuerpo su condición natural.

## GLOSARIO

**Bodhisatva:** Hace alusión a una persona que está encaminada por la vía de la enseñanza y la iluminación.

**Bussho Kapila:** Sutra ceremonial usado durante las comidas.

**Canon Pali:** Enseñanzas emitidas por vía oral a través del Buda histórico que fueron posteriormente transmitidas por sus discípulos.

**Chan:** En chino significa meditación, fue el nombre que llevó inicialmente el zen cuando llegó a china a través del monje Bodhidharma.

**Dharma:** Designa la enseñanza del Buda o del maestro, sin embargo es un término polisémico que también alude a la ley natural.

**Dojo:** Espacio sagrado en el que se practica la meditación zazen. Tiene forma rectangular y un poste de madera que lo divide de otros espacios ajenos al *dojo*.

**Gasho:** Saludo ritual donde se unen las palmas de las manos a la altura de la nariz y se realiza una leve inclinación hacia delante.

**Guenmai:** Sopa tradicional sin sal a base de arroz integral, cebollas, apio, zanahoria y puerros, acompañada gomasio (ajonjolí salado); se consume tradicionalmente en el desayuno o en la cena.

**Hannya Shingyo:** Texto en japonés antiguo que refleja la esencia del Sutra de la gran sabiduría que se recita después del zazén de la mañana.

**Kaijo:** Tambor situado en el centro del *dojo*, usado para marcar el ritmo en los cantos.

**Kesa:** Es el atuendo usado por el monje para hacer zazén, considerado el habito del Buda que originariamente era hecho de harapos. El kesa se cose a mano por cada monje bajo la técnica que fue transmitida inicialmente y que perdura hasta nuestros días.

**KinHin:** Marcha ritual realizada en el intermedio de una sesión de zazén en donde se debe caminar lentamente ejerciendo una observación de sí mismo similar a la de la postura de zazén.

**Kusen:** Enseñanza escrita u oral emitida durante la meditación zazén por el dirigente.

**Kyosaku:** También llamado el “bastón del despertar”, es una vara de madera plana usado para golpear de manera voluntaria el músculo situado en ambos hombros con el objetivo de realizar un masaje rubefaciente que ayude a restaurar la concentración durante la práctica.

**Kyosakuman:** Es la persona encargada de aplicar el kyosaku.

**Mantra:** Texto en lenguas antiguas que provienen de las enseñanzas primigenias de los primeros Budas. Se considera que su pronunciación ejerce un poder espiritual en quien lo recita.

**Mokugyo:** Instrumento de madera con forma de pez, usado durante el canto del sutra *Maha Hannya Shin gyo*

**Mudra:** Postura realizada con las manos con significados espirituales que favorecen diversos estados contemplativos.

**Rakusu:** Prenda cocida a mano usada alrededor del cuello por aquel que ha sido ordenado monje y ha tomado los preceptos. La costura a mano es considerada una forma de ejercicio espiritual que favorece la preparación previa a la ordenación monástica. Cada puntada debe ser de color blanca para que se distinga del resto de la tela, estas deben simular los campos de arroz y a su vez ser lo más pequeñas posibles.

**Samadhi:** Estado de absorción y contemplación.

**Sampai:** Gesto de respeto y humildad usado durante actos ceremoniales a modo de prosternaciones.

**Samu:** Acciones cotidianas definidas como trabajo desinteresado realizado en los intermedios de la práctica.

**Sangha:** Comunidad monástica o laica que sigue las enseñanzas del budismo conviviendo y practicando en colectivo.

**Sesshín:** Jornadas largas de meditación.

**Shikantaza:** Significa literalmente “solamente sentarse”, es lo que se busca con la práctica de zazen sin más elaboraciones discursivas al respecto.

**Shobogenzo:** Obra literaria del fundador del zen soto en Japón, Eihei Dogen.

**Sutra:** Enseñanza del dharma por medio de textos que inicialmente fueron transmitidos por vía oral y posteriormente difundidos y plasmados por medio de la escritura hasta la actualidad.

**Zafu:** Cojín redondo relleno de miraguano usado para sentarse durante la meditación.

**Zafuton:** Colchoneta cuadrada sobre la que se sitúa el practicante encima del zafu.

**Zazen:** Práctica de meditación sentada en posición de loto o medio loto a través de la cual el practicante debe mantener un estado de atención plena de observación de sí mismo. Es el eje transversal del budismo zen y su principal actividad.

**Zen:** Proviene del termino sanscrito “dhyana”, y en chino “chan”. Se denomina así a la rama del budismo que se centra básicamente en la práctica de la meditación.

**Zendo:** Similar a “dojo”: lugar en el cual se practica la meditación zen.

## ANEXOS

Los anexos propuestos, son en su mayoría fichajes de textos escritos que representaron una ruta metodológica al momento del acercamiento a la temática a grandes rasgos, de manera que no solo se abordan textos zen, sino que se exploró la literatura que aborda filosofías de oriente en el que el budismo hace parte en términos genéricos. También incluyo en esta sección, videos, instrucciones y enseñanzas tomadas de los escenarios virtuales de cada una de las agrupaciones de budismo zen de Colombia y Medellín. El territorio sagrado en este sentido es una categoría de análisis que tiende a ser reevaluada, ya que el sistema mundo global, de mano de las nuevas tecnologías informáticas y los usos de las redes sociales de información, invitan a expandir los territorios sagrados físicos, a unos límites virtuales que estén a la mano de todas las personas, independientemente de su posición geográfica en el mundo. Se trata de la página web como medio de difusión altamente usado en la actualidad por agrupaciones de índole religiosa y la constante retroalimentación por parte de seguidores que expresan públicamente inquietudes y a su vez se informan de sucesos, charlas, retiros, anuncios en general propuestos por las comunidades budistas zen. En el siguiente apartado, se recogieron algunos anuncios de dichas páginas y redes sociales que dan cuenta de nuevos escenarios de reproducción cultural.

Las formas clásicas para hacer etnografía tienen a reevaluarse en la medida en que la tecnología transforma la trasmisión del conocimiento, en donde la página web almacena los discursos, las imágenes y escenarios del ritual, en palabras de Carini (2009) “La nueva tecnología de objetivación material del discurso permite que éste, ya sea mediante textos

virtuales o en papel, trascienda las fronteras rituales y llegue hasta espacios y tiempos diferentes de los de su contexto de producción” (p.8). En este sentido, las barreras entre territorio sagrado y territorio profano, parecen mimetizarse, y transformarse a medida que las nuevas tecnologías y las redes sociales se convierten en un medio de comunicación y contacto con sus seguidores.

<b>FICHA 01</b>	<b>Estudiante:</b> Daniela Mesa Sánchez		<b>Curso:</b> Trabajo de grado II		
	<b>Palabras Clave:</b> Física, orientalismo, energía vital.		<b>Asesor:</b> Ramiro Delgado Salazar		
	<b>Autor:</b> Fritjof Capra (Viena, 1 de febrero de 1939)		<b>Título:</b> El Tao de la física <b>Año:</b> 2000		
<b>Tipo de publicación</b> Libro virtual	<b>Editorial</b> Editorial Sirio, S.A.	<b>Lugar de edición</b> Málaga, España	<b>Año de la primera edición</b> 1975	<b>Número de Páginas</b> 141	<b>ISBN</b> 84-7808-175-5
<b>CONTENIDO</b>				<b>PALABRAS CLAVES</b>	
<p>“La finalidad del presente libro es explorar esta relación existente entre los conceptos de la física moderna y las ideas básicas de las tradiciones religiosas y filosóficas del lejano Oriente. Veremos cómo los dos pilares de la física del siglo XX -la teoría cuántica y la teoría de la relatividad- nos obligan a ver el mundo del mismo modo que lo ve un hindú, un budista o un taoísta, y veremos también cómo esa similitud cobra fuerza cuando contemplamos los recientes intentos por combinar ambas teorías, a fin de lograr una explicación para los fenómenos del mundo submicroscópico: las propiedades y las interacciones de las partículas subatómicas de las que toda materia está formada. En este campo, los paralelismos y el misticismo oriental son más que sorprendentes y con frecuencia tropezaremos con afirmaciones que será casi imposible decir si fueron efectuadas por físicos o por místicos orientales.” (Capra,2000, p.6)</p>				Física	
<p>“A medida que el pensamiento oriental ha comenzado a interesar a un número de personas cada vez mayor y al haber dejado de ser considerada la meditación como algo ridículo o sospechoso, el misticismo está empezando a ser tornado en serio, incluso dentro de la comunidad científica” (Capra,2000, p.3)</p>				Fenómenos	
<p>“Los conceptos de la física moderna muestran con frecuencia sorprendentes paralelismos con las filosofías religiosas del lejano Oriente” (Capra,2000, p.6)</p>				Paralelismos	
<p>“Aunque las diversas escuelas de misticismo oriental difieren en muchos detalles, todas ellas resaltan la unidad básica del universo, y esto constituye el rasgo central de sus enseñanzas. Para sus</p>				Meditación	
				Filosofías	

<p>seguidores -ya sean hindúes, budistas o taoístas- la meta más elevada es llegar a ser conscientes de la unidad e interrelación mutua de todas las cosas, trascendiendo la noción de ser un individuo aislado” (Capra,2000, p.9)</p>	<p>Unidad</p>
<p>“El concepto oriental del mundo es intrínsecamente dinámico y entre sus rasgos esenciales están el tiempo y el cambio. El cosmos es considerado como una realidad inseparable- siempre en movimiento, vivo, orgánico. espiritual y material al mismo tiempo” (Capra,2000, p.9)</p>	<p>Dinámico</p> <p>Orgánico</p>
<p>“Dado que el movimiento y el cambio constituyen las propiedades esenciales de las cosas, las fuerzas que causan el movimiento no están fuera de los objetos, como ocurría en la concepción de los clásicos griegos, sino que son una propiedad intrínseca de la materia. Del mismo modo, la imagen oriental de la divinidad no es la de un gobernante que dirige al mundo desde lo alto, sino la de un principio que controla todo desde dentro” (Capra,2000, p.9)</p>	<p>Movimiento</p>
<p>“El Zen, que nació del budismo pero fue muy influenciado por el taoísmo, se enorgullece de ser "sin palabras, sin explicaciones, sin instrucciones y sin conocimiento". Se concentra casi por completo en la experiencia de la iluminación y muestra un interés muy marginal en la interpretación de dicha experiencia” (Capra,2000, p.13)</p>	<p>Materia</p>
<p>“Todo conocimiento está finalmente basado en esa experiencia, lo cual confiere a las tradiciones orientales un fuerte carácter empírico” (Capra,2000, p.13)</p>	<p>Zen</p>
<p>“El budismo dice que la idea de un yo individual y separado es una ilusión, otra forma de maya, que es un concepto intelectual desprovisto de realidad. Aferrarse a este concepto conduce a la misma frustración que el apego a cualquier otro tipo fijo de pensamiento”(Capra,2000, p.39)</p>	<p>Experiencia</p>
<p>“La iluminación en el Zen no significa renuncia al mundo, sino, al contrario, la participación activa en los asuntos cotidianos. Este punto de vista tenía gran atractivo para la mentalidad china, que concedía mucha importancia a la vida práctica y productiva y a la idea de la perpetuación de la familia, y no podía aceptar el carácter monástico</p>	<p>Conocimiento</p> <p>participación</p>

<p>del Budismo hindú. Los maestros chinos siempre resaltaban que el Ch'an, o Zen, es nuestra experiencia diaria, la "mente de cada día" como proclamaba Ma-tsu" (Capra,2000, p.50)</p>	
<p>“Su énfasis estaba en despertar en medio de los asuntos cotidianos y aclaraban que veían la vida diaria no sólo como el camino hacia la iluminación, sino como la iluminación misma. En Zen, el satori significa la experiencia inmediata de la naturaleza búdica de todas las cosas. Entre ellas, están antes que nada los objetos, los asuntos y las personas implicadas en la vida cotidiana, de este modo, al mismo tiempo que resalta las cosas prácticas de la vida, el Zen es profundamente místico” (Capra,2000, p.50)</p>	satori
<p>“Cuando pidieron a Po-chang que definiese el Zen, dijo: "Cuando tengo hambre, como; cuando estoy cansado, duermo" (Capra,2000, p.50)</p>	cotidiana
<p>“En las palabras de un famoso dicho Zen: Antes de estudiar el Zen, las montañas son montañas, y los ríos son ríos. Mientras estás estudiando el Zen, las montañas ya no son montañas y los ríos ya no son ríos, pero una vez obtenida la iluminación, las montañas vuelven a ser montañas, y los ríos vuelven a ser ríos”(Capra,2000, p.50)</p>	Zen
<p>“El énfasis del Zen sobre la naturalidad y la espontaneidad muestra sin lugar a dudas sus raíces taoístas, pero la base de este énfasis es estrictamente budista. Es la creencia en la perfección de nuestra naturaleza original, la consciencia de que el proceso de la iluminación consiste simplemente en llegar a ser lo que ya somos desde el principio. Cuando le preguntaron al maestro Zen Po-chang sobre la búsqueda de la naturaleza del Buda, respondió, "es muy parecido a buscar un buey mientras estás montado sobre él” (Capra,2000, p.50)</p>	iluminación
<p>“Los sabios orientales hablan también de una ampliación de su experiencia del mundo en estados de consciencia más elevados, y afirman que estos estados contienen una experiencia del tiempo y del espacio radicalmente diferente. No sólo afirman que en la meditación van más allá del espacio tridimensional ordinario, sino también e incluso con más fuerza- que trascienden la consciencia ordinaria del tiempo. En lugar de una sucesión lineal de instantes, experimentan -</p>	Infinito

<p>según dicen- un presente infinito, eterno, y sin embargo, dinámico” (Capra, 2000, p.73)</p>	<p>Absoluto</p>
<p>“El tiempo, el espacio y la causalidad, son como un cristal a través del cual se ve lo Absoluto... En lo Absoluto no hay tiempo, ni espacio, ni causalidad” S. Vivekananda,1972, p.109 (citado por Capra, 2000, p.77)</p>	<p>Tiempo</p>
<p>“Las tradiciones espirituales de oriente muestran a sus seguidores varias formas de trascender la experiencia ordinaria del tiempo y de liberarse a sí mismos de la cadena de causas y efectos -de la esclavitud del karma- como dicen los hindúes y budistas. Así, se ha dicho que el misticismo oriental es una liberación del tiempo. En cierto modo, lo mismo puede decirse de la física relativista” (Capra,2000, p.78)</p>	<p>Karma</p>
<p>“En su aspecto fenomenológico, el Uno cósmico es intrínsecamente dinámico, y la comprensión de su naturaleza dinámica es básica en todas las escuelas de misticismo oriental” (Capra, 2000, p.78)</p>	<p>Cósmico</p>
<p>“El Buda enseñó que todas las cosas compuestas son impermanentes, y que todo el sufrimiento de este mundo es originado por nuestro afán de apegarnos a las formas fijas” (Capra, 2000, p.79)</p>	<p>Impermanentes</p>
<p>“El vacío de la física moderna presenta el más estrecho paralelismo con el vacío del misticismo oriental. Al igual que el vacío oriental, el "vacío físico" -como se le denomina en la teoría del campo- no es un estado de simple nada, sino que potencialmente contiene todas las formas del mundo de las partículas. Estas formas, a su vez, no son entidades físicas independientes, sino meras manifestaciones transitorias del vacío fundamental. Como dice el sutra, "la forma es el vacío, y el vacío es realmente la forma"(Capra, 2000, p.92)</p>	<p>Vacío</p>
<p>“Se sabe que el gran vacío está lleno de ch'i, se da uno cuenta de que no existe la nada” (Chang Tsai, citado por Capra, 2000, p.92)</p>	<p>Ch’í</p>
<p style="text-align: center;"><b>COMENTARIOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La división cartesiana propuesta por descartes-<i>Pienso luego existo</i>- provocó la separación del cuerpo y la mente causando</li> </ul>	<p>Ch’í</p>

<p>grandes conflictos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al parecer en todas las doctrinas budistas, el universo es tratado como un organismo fluctuante, cambiante y dinámico, de modo que las formas estáticas son ilusiones producidas por el plano mental.</li> <li>• Existe una relación entre el ch'i (energía vital) y el vacío en términos de la teoría cuántica, es sorprendente evidenciar las relaciones tan supremamente estrechas entre la concepción del vacío que tiene la física moderna, en relación con las filosofías de oriente antiguo. La conclusión desde ambas miradas es que el vacío no es en realidad vacío.</li> </ul>	<p>División</p> <p>Fluctuante</p> <p>Energía</p>
---	--

<b>FICHA 02</b>	<b>Estudiante:</b> Daniela Mesa Sánchez		<b>Curso:</b> Trabajo de grado II		
	<b>Palabras Clave:</b> psicoanálisis, zen, diálogo, consciencia.		<b>Asesor:</b> Ramiro Delgado Salazar		
	<b>Autor:</b> D. T. Suzuki & Erich Fromm.		<b>Título:</b> Budismo Zen y psicoanálisis <b>Año:</b> 1998		
<b>Tipo de publicación</b> Libro impreso	<b>Editorial</b> Fondo de cultura económica	<b>Lugar de edición</b> México D.F.	<b>Año de la primera edición</b> Primera edición en español, 1964	<b>Número de Páginas</b> 89	<b>ISBN</b> 968-16-0624-8
<b>CONTENIDO</b>				<b>PALABRAS CLAVES</b>	
<p>“La mayoría de los occidentales tienden a separarse de la naturaleza. Piensan que ésta y el hombre nada tienen en común a no ser algunos aspectos deseables y que la naturaleza sólo existe para ser utilizada por el hombre” (Suzuki, 1998, p.5).</p> <p>“La religión no nos interesa aquí, pero puede ser de interés afirmar lo siguiente: el cristianismo, que es la religión de Occidente, habla del Logos, la Palabra, la carne y la encarnación y la temporalidad tempestuosa. Las religiones de Oriente buscan la excarnación, el silencio, la absorción, la paz eterna. Para el Zen, la encarnación es excarnación; el silencio ruge como el trueno; la Palabra es no-Palabra, la carne es no-carne; aquí-ahora equivale al vacío (sūnyatā) y la infinitud” (Suzuki, 1998, p.10).</p>				<p>Naturaleza</p> <p>Excarnación</p> <p>Objeto</p>	

<p>“El método Zen consiste en penetrar directamente en el objeto mismo y verlo, como si dijéramos desde dentro. Conocer la flor es convertirse en la flor, ser la flor, florecer coma la flor, y gozar de la luz del sol y de la lluvia. Cuando se hace esto, la flor me habla y conozco todos sus secretos, todas sus alegrías, todos sus sufrimientos; es decir, toda su vida vibrando dentro de sí misma. No sólo eso: al lado de mi “conocimiento” de la flor, conozco todos los secretos del universo, lo que incluye todos los secretos de mi propio Yo, que ha venido eludiendo hasta ahora mi persecución de toda la vida, porque me he dividido en una dualidad, el perseguido, el objeto y la sombra. ¡Por algo nunca he logrado captar mi Yo y cuán agotador ha sido este juego!” (Suzuki, 1998, p.11).</p>	<p>Sí mismo</p>
<p>“Las ciencias son uniformemente centrífugas, extravertidas y contemplan “objetivamente” la cosa que toman para el estudio. La posición que asumen es mantener la cosa lejos de ellas y nunca tratar de identificarse con el objeto de su estudio” (Suzuki, 1998, p.19).</p>	<p>Ciencias</p>
<p>“El Yo se conoce a sí mismo desde dentro y nunca desde afuera” (Suzuki, 1998, p.21).</p>	<p>Yo</p>
<p>“Si se trata de captar [al Yo] mientras se mueve, permanecerá en un estado de inmovilidad; si se trata de captarlo mientras permanece inmóvil, empezará a moverse” (Suzuki, 1998, p.29).</p>	<p>Koan</p>
<p>“Un koan es una especie de problema que el maestro formula a sus discípulos para que lo resuelvan. “Problema” no es un buen término, sin embargo, y yo prefiero el original japonés Ko-am (kung-an en chino) (Suzuki, 1998, p.31).</p>	<p>Inconsciente</p>
<p>“El koan está dentro de nosotros mismos y lo que el maestro zen hace no es más que señalárnoslo para que podamos verlo más claramente que antes. Cuando el koan es sacado del campo del inconsciente al campo de la conciencia, se dice que lo hemos entendido” (Suzuki, 1998, p.31).</p>	<p></p>
<p>“Antes de concluir, les expondré lo que pueden llamarse las virtudes cardinales del bodhisattva un hombre dedicado al zen. Se conocen como las seis paramitas: 1. Dana (caridad) 2. Sila (preceptos) 3. Ksanti (humildad) 4. Virya (energía) 5. Dhyana (meditación) 6. Prajña (sabiduría)” (Suzuki, 1998, p.47).</p>	<p>Paramita</p>

“El método psicoanalítico es totalmente diferente del método zen. Adiestra a la conciencia para percibir el inconsciente de una manera distinta. Dirige la atención a la percepción deformada; conduce a un reconocimiento de la ficción dentro de uno mismo; amplía la gama de la experiencia humana suprimiendo la represión” (Fromm, 1998, p.86).

“La naturaleza de Buda está en todos nosotros” (Fromm, 1998, p.86).

### COMENTARIOS

- El método zen puede sin duda servir de terapia para pensar y confrontar la realidad de la vida con sus penalidades y sufrimientos, según el texto, puede existir un dialogo con otras teorías, en este caso el psicoanálisis, que aborde los problemas humanos precisamente desde y para occidente ,sin embargo, el psicoanálisis busca hacer consciente el inconsciente para superar traumas especialmente de la niñez, sacándolos del estado de represión en el que se encontraban, por otro lado la finalidad del zen es producir en el individuo una conciencia plena de la realidad tal como es, en otras palabras, producir una conciencia cósmica: la percepción sin contaminación.
- Suzuki, uno de los coautores fue uno de los intelectuales que ingresó el zen a Europa a través de la difusión literaria. Es importante poner sobre la mesa, la diversidad de posturas e interpretaciones que existen del hecho religioso budista zen y sus posibles articulaciones a otras formas de conocimiento de lo humano

Método

Diálogo

<b>FICHA 03</b>	<b>Estudiante:</b> Daniela Mesa Sánchez		<b>Curso:</b> Trabajo de grado II		
	<b>Palabras Clave:</b> invención, oriente, orientalismo, área cultural		<b>Asesor:</b> Ramiro Delgado Salazar		
	<b>Autor:</b> Edward W. Said		<b>Título:</b> Orientalismo <b>Año:</b> 2008		
<b>Tipo de publicación</b> Libro impreso	<b>Editorial</b> De Bolsillo	<b>Lugar de edición</b> España	<b>Año de la primera edición</b> 1997	<b>Número de Páginas</b> 497	<b>ISBN</b> 978-84-9759-767-8
<b>CONTENIDO</b>				<b>PALABRAS CLAVES</b>	
<p>“Oriente era casi una invención europea y, desde la antigüedad, había sido escenario de romances, seres exóticos, recuerdos y paisajes inolvidables y experiencias extraordinarias” (Said, 2008, p. 19)</p> <p>“Si tomamos como punto de partida aproximado el final del siglo XVIII, el orientalismo se puede describir y analizar como una institución colectiva que se relaciona con Oriente, relación que consiste en hacer declaraciones sobre él, adoptar posturas con respecto a él, describirlo, enseñarlo, colonizarlo y decidir sobre él; en resumen, el orientalismo es un estilo occidental que pretende dominar, reestructurar y tener autoridad sobre Oriente” (Said, 2008, p.21).</p> <p>“He comenzado asumiendo que Oriente no es una realidad inerte. No está simplemente allí, mismo que el propio Occidente tampoco está precisamente allí” (Said, 2008, p.25).</p> <p>“Hay culturas y naciones, localizadas en Oriente, cuyas vidas, historias y costumbres poseen una realidad obviamente más rica que cualquier cosa que se pueda decir de ellas en Occidente” (Said, 2008, p.25).</p> <p>“Oriente fue orientalizado, no solo porque se descubrió que era «oriental», según los estereotipos de un europeo medio del siglo XIX, sino también porque se podía conseguir que lo fuera, es decir, se le podía obligar a serlo” (Said, 2008, p.25).</p> <p>“En los escritos de filósofos, historiadores, enciclopedistas y ensayistas encontramos el «carácter como designación.</p>				<p>Invención</p> <p>Colonizar</p> <p>Realidad</p> <p>Orientalizado</p> <p>Términos universales</p> <p>Confrontación histórica</p>	

<p>Presentándose como clasificación fisiológico-moral: hay, por ejemplo, hombres salvajes, europeos, asiáticos, etc. Por supuesto, esto aparece en Linneo, pero también en Montesquieu, en Johnson, en Blumenbach, en Soemmerring y en Kant” (Said, 2008, p.169).</p>	<p>Oriente</p>
<p>“De este modo, cuando se refería a un oriental, lo hacía en términos universales genéticos como su estado «primitivo», sus características primarias y su fondo espiritual particular” (Said, 2008, p.169).</p>	<p>Intercambio</p>
<p>“Los cuatro elementos que he descrito --expansión, confrontación histórica, simpatía y clasificación- son las corrientes de pensamiento del siglo XVIII cuya presencia condicionó las estructuras específicas, intelectuales e institucionales del orientalismo moderno” (Said, 2008, p.169).</p>	<p>Culturas</p>
<p>“La extensión de Oriente más hacia el Este, desde un punto de vista geográfico, y más lejos en el tiempo, desde un punto de vista temporal, suavizó e incluso hizo desaparecer el marco bíblico. Los puntos de referencia ya no eran el cristianismo y el judaísmo, con sus calendarios y sus mapas bastante modestos, sino India, China, Japón y Sumer, el budismo, el sánscrito, el zoroastrismo o mazdeísmo y los seguidores de Manu” (Said, 2008, p.171).</p>	<p>Encasillar</p>
<p>“El orientalista puede imitar a Oriente sin que Oriente pueda imitar al orientalista. Lo que él dice sobre Oriente, por tanto, debe comprenderse como una descripción obtenida a través de un intercambio unilateral: mientras ellos hablaban y actuaban él observaba y escribía. Su poder consistía en existir entre ellos como un interlocutor indígena y también como un escritor secreto. Lo que escribía estaba destinado a ser un conocimiento útil, no para ellos, sino para Europa y para sus diferentes instituciones de difusión” (Said, 2008, p.221).</p>	<p>Coloniales</p>
<p>“Cualquier tentativa de encasillar a culturas y pueblos en castas y/o en esencias separadas y diferentes está expuesto no solo a los equívocos y las falsedades consiguientes, sino también a que nuestra comprensión se alíe con el poder para crear cosas tales como «Oriente» y «Occidente»” (Said, 2008, p.457)</p>	<p>Orientalismo</p>

### COMENTARIOS

- Oriente es una invención de occidente, que catalogó y nombró ciertas regiones del mundo con fines inicialmente coloniales para apoderarse del otro, en primera instancia, a través de su nombramiento.
- La tajante ruptura entre oriente y occidente, como categorías divididas, obedece a un plan de dominación. En términos geopolíticos oriente es una invención del colonialismo del siglo XIX. La noción de orientalismo se ha arraigado a tal punto que arbitrariamente se hace la distinción entre oriente y occidente como dos mundos completamente opuestos y distantes, sin penetrar en la singularidad de cada contexto particular.
- Existe un discurso de dominación que ha permitido que occidente orientalice a oriente, lo represente, lo nombre, lo defina, hable por él de acuerdo a una serie de estereotipos históricos.

estereotipo

<b>FICHA 04</b>	<b>Estudiante:</b> Daniela Mesa Sánchez		<b>Curso:</b> Trabajo de grado II		
	<b>Palabras Clave:</b> significado, sistema simbólico, cosmovisión.		<b>Asesor:</b> Ramiro Delgado Salazar		
	<b>Autor:</b> Clifford Geertz 1926 - 2006		<b>Título:</b> La interpretación de las culturas Parte I :19-41 Parte II:41-85 Parte III:85-169 <b>Año:</b> 1973		
<b>Tipo de publicación</b> Libro impreso	<b>Editorial</b> Gedisa	<b>Lugar de edición</b> Barcelona	<b>Año de la primera edición</b> 1973	<b>Número de Páginas</b> 387	<b>ISBN</b> 84-7432-090-9
<b>CONTENIDO</b>				<b>PALABRAS CLAVES</b>	
<p>“Creyendo con Max Weber que el hombre es un animal inserto en tramas de significación que él mismo ha tejido, considero que la cultura es esa urdimbre y que el análisis de la cultura ha de ser por lo tanto, no una ciencia experimental en busca de leyes, sino una ciencia interpretativa en busca de significaciones” (Geertz, 1973, p. 20; Said, 2008)</p>				Cultura	
<p>“La cultura (está situada) en el entendimiento y en el corazón de los hombres" Ward Goodenough (citado por Geertz, 1973, p.25).</p>				Entendimiento	
<p>“Como experiencia personal la investigación etnográfica consiste en lanzarnos a una desalentadora aventura cuyo éxito sólo se vislumbra a lo lejos; tratar de formular las bases en que uno imagina, siempre con excesos, haber encontrado apoyo, es aquello en que consiste el escrito antropológico como empeño científico. No tratamos (o por lo menos yo no trato) de convertirnos en nativos (en todo caso una palabra comprometida) o de imitar a los nativos. Sólo los románticos o los espías encontrarían sentido en hacerlo” (Geertz, 1973, p.27).</p>				Etnográfica	
<p>“Al considerar la significación comencemos con un paradigma: los símbolos sagrados tienen la función de sintetizar el ethos de un pueblo —el tono, el carácter y la calidad de su vida, su estilo moral y estético— y su cosmovisión, el cuadro que ese pueblo se forja de cómo son las cosas en la realidad, sus ideas más abarcativas a cerca del orden” (Geertz, 1973, p.89).</p>				Ethos	
<p>“Por otro lado, presta apoyo a estas creencias sobre el mundo al</p>					

<p>invocar sentimientos morales y estéticos profundamente sentidos como experimentada evidencia de su verdad. Los símbolos religiosos formulan una congruencia básica entre un determinado estilo de vida y una metafísica específica (las más veces implícita), y así cada instancia se sostiene con la autoridad tomada de la otra” (Geertz, 1973, p.89).</p>	<p>Símbolos</p>
<p>“una religión es: 1) Un sistema de símbolos que obra para 2) establecer vigorosos, penetrantes y duraderos estados anímicos y motivaciones en los hombres 3) formulando concepciones de un orden general de existencia y 4) revistiendo estas concepciones con una aureola de efectividad tal que 5) los estados anímicos y motivaciones parezcan de un realismo único”(Geertz, 1973, p.89).  “Los actos culturales (la construcción, aprehensión y utilización de las formas simbólicas) son hechos sociales como cualquier otro; son tan públicos como el matrimonio y tan observables como la agricultura” (Geertz, 1973, p.90).</p>	<p>Sistema</p>
<p>“Como problema religioso, el problema del sufrimiento paradójicamente no es el de evitar el sufrimiento sino el de cómo sufrir, de cómo hacer de un dolor físico, de una pérdida personal, de una derrota o de la impotente contemplación de la agonía de otra persona algo tolerable, soportable, algo, como solemos decir, sufrible” (Geertz, 1973, p.100).</p>	<p>Hechos sociales</p>
<p>“El estudio antropológico de la religión es por esto una operación en dos etapas: primero, se trata de analizar el sistema de significaciones representadas en los símbolos, sistema que presenta la religión; y, segundo, se trata de referir estos sistemas a los procesos sociales y psicológicos” (Geertz, 1973, p.117).</p>	<p>Sufrimiento</p>
<p>“La religión nunca es meramente metafísica” (Geertz, 1973, p.118).  “Las significaciones sólo pueden "almacenarse" en símbolos: una cruz, una media luna o una serpiente emplumada. Esos símbolos religiosos, dramatizado en ritos o en mitos conexos, son sentidos por aquellos para quienes tienen resonancias como una síntesis de lo que se conoce sobre el modo de ser del mundo, sobre la cualidad de la vida emocional y sobre la manera que uno debería comportarse mientras está en el mundo. Los símbolos sagrados refieren pues una ontología y una cosmología a una estética y a una moral” (Geertz,</p>	<p>Significaciones</p>

<p>1973, p.118).  “Es un racimo de símbolos sagrados, entretreídos en una especie de todo ordenado, lo que forma un sistema religioso. Para quienes están entregados a él, semejante sistema religioso parece procurar genuino conocimiento, conocimiento de las condiciones esenciales en que la vida debe o necesita ser vivida” (Geertz, 1973, p.120).</p>	<p>Sagrados</p>
<p>“La fuerza que tiene una religión para prestar apoyo a valores sociales consiste, pues, en la capacidad de sus símbolos para formular un mundo en el cual tales valores, así como las fuerzas que se oponen a su realización, son elementos constitutivos fundamentales” (Geertz, 1973, p.121).</p>	<p>Símbolos</p>
<p>“La clase de símbolos (o complejos de símbolos) considerados por un pueblo como sagrados varía muy extensamente. Ritos de iniciación como los de los australianos, complejos cuentos filosóficos como los de los maoríes, dramáticas exhibiciones chamánicas como las de los esquimales; crueles ritos de sacrificios humanos, como los de los aztecas, obsesivas ceremonias de curación como las de los navajos, grandes fiestas comunales como las de diversos grupos polinesios, todos estos fenómenos y muchos más le parecen a un pueblo o a otro sintetizar del modo más vigoroso lo que se sabe sobre la vida” (Geertz, 1973, p.122).</p>	<p>Ritos</p>
<p style="text-align: center;"><b>COMENTARIOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El texto es un clásico de la antropología en donde Clifford Geertz pretende dar a esta disciplina un carácter humanístico, de ahí que su interpretación de la cultura no se hace bajo un constructo científico en términos positivistas. El autor advierte sobre la importancia de la etnografía, que más que un método con técnicas específicas, es una forma de reflexión in situ. Hacer etnografía es otra forma de hacer conocimiento.</li> <li>• Existe una gran diferencia entre la descripción del antropólogo y la vida como realmente la ven y piensan los nativos.</li> <li>• Nunca la descripción será el objeto descrito, lo que se pueda decir de algo no es lo mismo al objeto del cual se habla. De ahí que los asuntos concernientes a la religión no puedan ser fielmente expuestos a la especulación interpretativa. En otras palabras: "Uno puede señalar la luna con un dedo" (...) "pero</li> </ul>	<p>Comunales</p> <p>Cultura</p> <p>Interpretativa.</p>

tomar el dedo de uno por la luna es ser un insensato" Cassirer <sup>23</sup> ,1953 (Citado por Geertz, 1973, p.90).	
--	--

<b>FICHA 05</b>	<b>Estudiante:</b> Daniela Mesa Sánchez		<b>Curso:</b> Trabajo de grado II		
	<b>Palabras Clave:</b> Budismo Zen, ritual		<b>Asesor:</b> Ramiro Delgado Salazar		
	<b>Autor:</b> Catón Eduardo Carini		<b>Título:</b> Ritual, tiempo y espacio sagrado en el budismo zen argentino <b>Año:</b> 2009		
<b>Tipo de publicación</b> Artículo de Revista	<b>Editorial</b> Facultad de humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Misiones	<b>Lugar de edición</b> Tucumán ,Argentina	<b>Año-Número</b> Avá N°16 Diciembre 2009	<b>Número de Paginas</b> 211-230	<b>ISSN</b> 1515-2413 ISSN electrónico: 1851-1694
<b>CONTENIDO</b>				<b>PALABRAS CLAVES</b>	
<p>“El budismo zen es una religión oriental que desde hace varias décadas se ha esparcido en numerosos países occidentales, incluido la Argentina. Una característica notable de su vida comunitaria es la compleja ritualización de sus prácticas cotidianas” (Carini, 2009, p.211)</p> <p>“La idea que articula este trabajo es que los rituales constituyen un elemento de cardinal importancia a la hora de crear un contexto religioso en el cual personas de clase media, a menudo con un nivel alto de educación y un vínculo lábil con el catolicismo, practican meditación en el marco de una comunidad” (Carini, 2009, p.213)</p> <p>“Las prescripciones rituales que regulan el comportamiento son fundamentales para la construcción de la sacralidad del dojo. En la entrada de éste último se coloca una viga de madera que marca la frontera entre el espacio sagrado y el espacio profano. Traspasar la viga del dojo zen es una de las primeras cosas que aprende un practicante: se requiere entrar con el pie izquierdo y luego saludar (uniendo las palmas de las manos a la altura de la frente) hacia el centro del salón, donde está el altar con la imagen del Buda” (Carini, 2009, p.215)</p>				<p>Comunitaria</p> <p>Vínculo</p> <p>Espacio sagrado</p>	

<sup>23</sup> Véase E. Cassirer, Filosofía de las Formas Simbólicas, México, Fondo de Cultura Económica.

<p>“Luego, el neófito no debe olvidar que, aunque el dojo sea un salón sin paredes materiales que lo subdividan, existen muros invisibles que prohíben el paso y delimitan pasajes por donde se debe transitar. Cruzar la viga de entrada y dirigirse hacia la derecha del salón es violar una prescripción que alarmará a los practicantes antiguos, pues implica cortar la línea imaginaria que une al maestro con el Buda del altar” (Carini, 2009, p.215).</p>	<p>Espirituales</p>
<p>“El sahumado es otro acto ritual que crea una atmósfera sagrada estimulando con perfume un sentido que habitualmente es poco utilizado. Quemarlo simboliza para los miembros del grupo respeto, purificación y comunicación con las potencias espirituales, es por eso que la quema del shoko (incienso) es muy importante en la ceremonia que se realiza en los dojos zen, luego del zazen (meditación zen)” (Carini, 2009, p.216).</p>	<p>Símbolo</p>
<p>“Pero incluso sucesos imprevistos como estornudar o toser durante el zazen son ritualizados: es preciso hacer gasho antes y después, como símbolo de respeto a los compañeros y de excusa por romper el solemne silencio de la meditación. 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. En todo caso, según los practicantes, hacer gasho no significa de ninguna forma una súplica a una potencia divina trascendente” (Carini, 2009, p.217).</p>	<p>Instrumentos</p>
<p>“La campana de madera es uno de los instrumentos más comunes: se toca antes de la meditación con el fin de convocar a los practicantes al dojo, y también para anunciar el final del zazen” (Carini, 2009, p.218).</p>	<p>Práctica</p>
<p>“Además, el tiempo sagrado de la vida comunitaria zen es un tiempo pleno, altamente estructurado en base a secuencias de actividades. Desde temprano a la mañana hasta la noche, especialmente en períodos de entrenamiento intensivo, las actividades se suceden una tras otra y hay muy poco tiempo libre” (Carini, 2009, p.221).</p>	
<p>“En suma, el ritual es en sí una tecnología del ser que permite llevar la práctica del zen a la vida cotidiana, situándose como articuladora de las esferas de lo sagrado y lo profano. De esta manera, la práctica de la concentración en el acto ritual se sitúa en una posición liminar entre la concentración durante el zazen y la concentración en la vida diaria” (Carini, 2009, p.222).</p>	



<p>con textos doctrinales de esta escuela, especialmente con los del erudito japonés Daisetz Suzuki (1961)” (Carini, 2009, p.5).</p>	
<p>“Lo que Edward Said menciona como la “actitud textual del orientalismo”, que busca representar una realidad extraña mediante un libro que la traduzca: “el orientalista es necesario porque pesca algunas joyas útiles en las profundidades del Lejano Oriente, no podemos conocer oriente sin su mediación” (Said 2002:33)” (Carini, 2009, p. 6).</p>	<p>Actitud textual</p>
<p>“La experiencia de práctica de meditación en un grupo zen romperá con la concepción que tenga de esta religión -fomentada por los libros- como una filosofía que va más allá de toda estructura y formalidad, pues en la práctica se verá que estos centros se organizan en torno a un conjunto de rituales bastante rígidos y elaborados (Carini 2006b)” (Carini, 2009, p.6)</p>	<p>Práctica</p>
<p>“Si bien los libros sobre el zen de los autores occidentales gozan de gran inteligibilidad y popularidad, su legitimidad se ve oscurecida en tanto no representa la realidad vivida. Es frecuente que alguien interesado en el zen busque algo más “auténtico”, más cercano a la fuente oriental del dharma (la doctrina). Se presentan aquí tres opciones: la primera, remontarse hasta el mismo Canon Pali, que contiene las enseñanzas del Buda; la segunda, leer las enseñanzas de los maestros antiguos del zen; y la tercera, abocarse a leer algún texto de un maestro moderno, que escriba para un público occidental” (Carini, 2009, p.6).</p>	<p>Camino al Zen y ritualidad</p>
<p>“Las ideas zen no se transmiten en Occidente a través del aprendizaje de un corpus de escritos tradicionales budistas, sino por medio de la <i>performance</i> oral creativa del maestro zen en contextos rituales, que reelabora y reinterpreta símbolos tradicionales en un discurso acorde al contexto social, económico y político del momento. Las tecnologías actuales de registro de documentos orales permiten producir un corpus textual a partir de estos eventos discursivos ritualizados, que se plasma en distintos soportes: Internet, libros, revistas y fotocopias de <i>kusenes</i>” (Carini, 2009, p.10).</p>	<p>Transmisión del Zen</p>
<p>“El texto presenta una serie de rasgos o huellas de su contexto de producción oral -ritual y comunitario-, que promueven que sea percibido por los lectores de manera diferente de los demás libros sobre el zen: como más “fresco”, “auténtico”, “real” y “no tan filosófico”, según surge en las conversaciones mantenidas con practicantes zen” (Carini, 2009, p.12).</p>	<p>Singularidad textual</p>
<p>“El material producido en contextos rituales cumple, entonces, el rol de medio de comunicación de las enseñanzas del maestro en su</p>	

<p>ausencia, al promover la integración grupal y el aprendizaje de su mensaje” (Carini, 2009, p.12).</p> <p>“Comunidad de práctica, comunidad de lectura y comunidad de habla son tres aspectos fundamentales de la dinámica de creación del zen local, siendo el objeto textual un mediador entre estas instancias” (Carini, 2009, p.13).</p> <p>“La producción textual en la Asociación Zen de América Latina adquiere características propias que la diferencian de otros textos: no provienen de un ejercicio de escritura en el cual se formulan los pensamientos y se los vuelca en el papel directamente, sino de la transcripción de registros orales producidos en contextos rituales. Así, la nueva tecnología permite un nuevo modo de conservar lo dicho y hacerlo texto” (Carini, 2009, p.13).</p> <p>“El acto de habla ritual y la producción textual pueden ser considerados como una estrategia de poder al interior del grupo -el poder de transmitir la cosmovisión y la doctrina-, y como un mecanismo de difusión al exterior.” (Carini, 2009, p.14).</p> <p>“El budismo zen recrea una nueva textualidad con elementos tradicionales y modernos en cada nuevo contexto mediante agentes-puentes, individuos que atraviesan fronteras nacionales, ideológicas y culturales” (Carini, 2009, p.15).</p>	<p>Material comunicativo</p> <p><i>Ethos</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>COMENTARIOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El artículo defiende la tesis según la cual la movilidad religiosa, es decir, la expansión del budismo zen a diferentes contextos espaciales, históricos y culturales, está fuertemente vinculada con la escritura, pues ella sirve como elemento unificador de la ritualidad y el <i>ethos</i> del budismo zen. En otras palabras, la escritura es la fuente de posibilidad de la práctica del budismo zen en occidente, y desde ella, a su vez, la concepción misma del budismo zen se transforma por la vía del ritual y el poder propios de cada región en que se práctica.</li> </ul>	<p>Textualidad en América</p> <p>Poder</p> <p>Textualidad</p>

<b>FICHA 07</b>	<b>Estudiante:</b> Daniela Mesa Sánchez		<b>Curso:</b> Trabajo de grado II		
	<b>Palabras Clave:</b> Ritual, símbolo, significado.		<b>Asesor:</b> Ramiro Delgado Salazar		
	<b>Autor:</b> Víctor Turner (1920-1983)		<b>Título:</b> La Selva de los Símbolos. Capítulos 1, 3 y 4. <b>Año:</b> 1990		
<b>Tipo de publicación</b> Libro impreso	<b>Editorial</b> Siglo XXI	<b>Lugar de edición</b> Madrid	<b>Año de la primera edición</b> 1967	<b>Número de Páginas</b> 468	<b>ISBN</b> 9788432303890
<b>CONTENIDO</b>				<b>PALABRAS CLAVES</b>	
<p>“Llegué a ver las celebraciones rituales como fases específicas de los procesos sociales por los que los grupos llegaban a ajustarse a sus cambios internos, y a adaptarse a su medio ambiente. En esta perspectiva, el símbolo ritual se convierte en un factor de la acción social, una fuerza positiva en un campo de actividad (Turner, 1990, p. 22)</p>				Rituales	
<p>“La estructura y las propiedades de un símbolo son las de una entidad dinámica, al menos dentro del contexto de acción adecuado” (Turner, 1990, p.22).</p>				Contexto	
<p>“La estructura y las propiedades de los símbolos rituales pueden deducirse a partir de tres clases de datos: 1) forma externa y características observables; 2) interpretaciones ofrecidas por los especialistas religiosos y por los simples fieles; 3) contextos significativos en gran parte elaborados por el antropólogo” (Turner, 1990, p.22).</p>				Interpretaciones	
<p>“Considero legítimo incluir en el sentido total de un símbolo ritual dominante, aspectos de conducta asociados con él, que los propios actores son incapaces de interpretar, y de los que de hecho pueden no ser conscientes, si se les pide que interpreten el símbolo fuera de su contexto de actividad” (Turner, 1990, p.30).</p>				Símbolo	
<p>“Desde hace mucho tiempo se admite en literatura antropológica que los símbolos rituales son estímulos de emoción. Tal vez la formulación más explícita de esta posición sea la que hizo Edward Sapir en la Encyclopaedia of the Social Sciences (XIV, pp. 492-493). Sapir distingue, de una manera que recuerda la distinción de Jung, dos clases principales de símbolos. A la primera la llama los símbolos referenciales. Incluye en ésta, la lengua oral, la escritura, las banderas nacionales, las señales de banderas y otras</p>				Estímulos	

<p>organizaciones de símbolos convenidos como artificios económicos con fines de referencia. Como el «signo» de Jung, el símbolo referencial es predominantemente cognitivo y se refiere a hechos conocidos. La segunda clase, en la que se incluye la mayoría de los símbolos rituales, es la de los símbolos de condensación, definidos por Sapir como «formas sumamente condensadas de comportamiento sustitutivo para expresión directa, que permiten la fácil liberación de la tensión emocional en forma consciente o inconsciente». El símbolo de condensación esta «saturado de cualidades emocionales». La principal diferencia en el desarrollo de estos dos tipos de simbolismo, en opinión de Sapir, es que «mientras el simbolismo referencial se forma a través de una elaboración formal en el dominio del consciente, el simbolismo de condensación hunde sus raíces profundamente en el inconsciente, e impregna con su cualidad emocional tipos de conducta y situaciones aparentemente muy alejados del sentido original del símbolo» (Turner, 1990, p.32).</p>	<p>Referenciales</p> <p>Comportamiento</p>
<p>“Entre los símbolos primordiales producidos por el hombre están los tres colores que representan productos del cuerpo humano, cuya emisión, expulsión o producción se encuentran asociados con un incremento de las emociones, en otras palabras, la cultura, lo superorgánico, tiene una íntima conexión con lo orgánico en sus estadios más tempranos, con la conciencia de experiencias físicas poderosas” (Turner, 1990, p.98).</p>	<p>Cultura</p>
<p>“Rites de passage pueden encontrarse en cualquier sociedad, pero tienden a alcanzar su más completa expresión en las sociedades de carácter estable, cíclico y de pequeña escala, en las que los cambios se encuentran ligados más a los ritmos y a las recurrencias biológicas o meteorológicas que a las innovaciones técnicas” (Turner, 1990, p.103).</p>	<p>Sociedad</p>
<p>“El mismo van Gennep ha definido los «rites de passage» como «ritos que acompañan a cualquier tipo de cambio de lugar, de posición social, de estado o de edad». Para marcar el contraste entre transición y «estado», yo empleo aquí «estado» en un sentido que abarca todos sus otros términos. Van Gennep ha mostrado que todos los ritos de paso incluyen tres fases: separación, margen (o <i>limen</i>) y agregación. La primera fase, o fase de desaparición, supone una conducta simbólica que signifique la separación del grupo o el individuo de su anterior situación dentro de la estructura social o de un conjunto de condiciones culturales (o «estado»); durante el período siguiente, o período liminar, el estado del sujeto del rito (o «pasajero») es ambiguo, atravesando por un espacio en el que encuentra muy pocos o ningún atributo, tanto del estado pasado como del venidero; en la tercera fase, el paso se ha consumado ya. El sujeto del rito, tanto si es individual como si es corporativo, alcanza un</p>	<p>Transición</p>

nuevo estado rito y, en virtud de esto, adquiere derechos y obligaciones de tipo «estructural» y claramente definido, esperándose de él que se comporte de acuerdo con ciertas normas de uso y patrones éticos” (Turner, 1990, p.104).

### COMENTARIOS

- Los estudios de Victor Turner con los Ndembu, habitantes de Zambia, sur de África central, revelaron diversas interpretaciones sobre la incidencia del símbolo como ente vivificador de estructuras de la cultura. Entendiendo que las manifestaciones simbólicas y rituales no pueden ser entendidas de forma unilateral desde los nativos y el antropólogo, ya que el símbolo tiene diversidad de acepciones dependiendo de la relación que la persona en cuestión mantenga en la organización social, con dicho símbolo.
- En los contextos religiosos es muy difícil deshacer el abismo que se interpone entre el mundo de los símbolos de una cultura y el antropólogo que no pertenece a dicho contexto.
- La forma en que se expresa la organización social, la estructura interna de la cultura y el funcionamiento y reproducción de la misma, a es a través del símbolo.
- El ritual es un medio eficaz que soluciona problemas internos y asegura la cohesión de cada una de las partes de la estructura social.
- Una cosa es lo que el antropólogo observa que los nativos hacen y dicen, y otro asunto es lo que ello significa. De ahí que el símbolo, según el autor, siempre tendrá una polisemia de significados.
- ¿Hasta qué punto puede el antropólogo entender a su modo al otro, solo con la observación de los rituales sin necesidad de escuchar la opinión que tienen sus protagonistas?
- El autor se pregunta cómo puede un antropólogo pretender entender el ritual ajeno, mejor y de forma más completa que sus propios protagonistas.

Estado

Símbolo

Organización

Estructura

Significados

ritual

## BIBLIOGRAFÍA

- Aristóteles. (1982) *Metáfisica* Edición trilingüe. (V. G. Yebra, Trad.) Madrid: Gredos
- Asociación Budista Zen Deshimaru. (2011). *Traducción y significado de algunos términos Zen*. Recuperado el 3 de Junio de 2015, de Zen Deshimaru: <http://www.zen-deshimaru.com/es/mondo/traduccion-y-significado-de-ciertos-terminos-zen>
- Basho, M. (1981). *Sendas de Oku*. (O. Paz, & E. Hayashiya, Trads.) Barcelona: Seix Barral.
- \_\_\_\_\_(1993). *Senda hacia Tierras Hondas*. (A. Cabezas, Trad.) Madrid: Hiperión.
- Bourdieu, P. (1977). *Capital Cultural, Escuela y Espacio Social*. México: Siglo XXI Editores.
- Brezzi, F. (1995). *Las Grandes Religiones*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.
- Brown, R. (1972). *Estructura y Función en la comunidad primitiva*. Barcelona: Ediciones Península.
- Asociación Budista Camino del Diamante Colombia. (2014). *Budismo del Camino del Diamante*. Recuperado el 20 de 11 de 2014, de Budismo Colombia: <http://www.budismocolombia.co/>
- Bustamante, J. (2014). ¿ Qué es la meditación zen? [ Archivo de video] Infobaetv. (J. Miceli, Entrevistador) Argentina. Recuperado el 11 de 08 de 2015 de <https://www.youtube.com/watch?v=m717RuRyHlg>
- Capra, F. (1975). *El Tao de la Física*. Málaga: Editorial Sirio.

- Carini, C. (2011). *Etnografía del Budismo Zen Argentino: Rituales, cosmovisión e identidad (Tesis de Doctorado)*. Universidad Nacional de la Plata: La Plata, Argentina.
- \_\_\_\_\_(2014). Doctrina, Tradición y Adaptación en el Budismo Zen argentino: Un enfoque etnográfico. En Cristina Di Bennardis [et.al.] (eds), *Experiencias de la Diversidad* (pp. 185-198). Rosario: Editorial Universidad Nacional de Rosario.
- \_\_\_\_\_(2009). “El poder de la palabra: Rituales orales y Textualidad en el Budismo Zen argentino”. En *Relaciones de la Sociedad Argentina de Antropología*, XXXIV (34), 321-350.
- \_\_\_\_\_(2009). “La ceremonia de ordenación Zen: Etnografía de un rito de paso en el Budismo argentino”. En *Ciências Sociais e Religião*, 11 (11), 157-180.
- \_\_\_\_\_(2009).”La estructuración ritual del cuerpo, la experiencia y la intersubjetividad en la práctica del Budismo Zen argentino”. En *Religião e Sociedade* , 29(11), 62-94.
- \_\_\_\_\_(2009). “Las nuevas tierras del Buda: Globalización, medios de comunicación y descentralización en una minoría religiosa de la Argentina”. En *Debates Do Ner* , 10 (16), 49-70.
- \_\_\_\_\_(2009). “Ritual, tiempo y espacio sagrado en el Budismo Zen argentino”. En *Avá* (16), 226.
- \_\_\_\_\_(2011). “Etnografía del Budismo Zen argentino: Ritual, Cuerpo y Poder en la recreación de una religión oriental”.En *Sociedad y Religion* , XXI (36), 161-164.

\_\_\_\_\_ (2013). Historia, Poder e Identidad en la conformación de una comunidad budista zen argentina: El caso de la Diamond Sangha. En *Revista de Estudos de Religião* , 4 (2), 49-70.

Citati, P. (2011). *La luz de la noche, los grandes mitos en la historia del mundo*. Barcelona: Acantilado.

Comunidad Soto Zen de Colombia. (2014). *Shikitanza*. Recuperado el 20 de 11 de 2014, de Soto Zen Colombia: <http://www.sotozencolombia.org/>

Contreras, J., & Gracia, M. (2005). *Alimentación y Cultura: Perspectivas Antropológicas*. Barcelona: Ariel.

Zen Deshimaru. (2011). *Traducción y significado de algunos términos Zen*. Recuperado el 3 de Junio de 2015, de Zen Deshimaru: <http://www.zen-deshimaru.com/es/mondo/traduccion-y-significado-de-ciertos-terminos-zen>

Durkheim, E. (1982). *Las formas elementales de la vida religiosa*. Madrid: Akal.

Eliade, M. (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.

Fundación Para Vivir el Zen. (2014). *Propósito*. Recuperado el 9 de 11 de 2014, de Fundación Zen: [http://www.fundacionzen.org/es\\_proposito.htm](http://www.fundacionzen.org/es_proposito.htm)

Fundación Zen Montaña de Silencio. (2014). *Información general*. Recuperado el 20 de 11

de 2014, de Montaña de Silencio: <http://montanadesilencio.org/>

Geertz, C. (1973). *La interpretación de las culturas*. Barcelona: Gedisa.

Revista Dharma. *Guen-mai y Gomasio*. Recuperado el 10 de 6 de 2015, de Revista

Dharma: <http://www.revistadharm.com/guenmai.html>

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

Hall, S. (2010). *Sin Garantías: Trayectorias y problemáticas en estudios culturales*. (E.

Restrepo, C. Walsh, & V. Vich, Edits.) Instituto de Estudios Sociales y Culturales

Pensar, Universidad Javeriana.

Heisenberg, W. (1963). *Physics and Philosophy*. Londres: Allen & Unwin.

Hernández Sampieri, R., Collado Fernández, C., & Lucio Baptista, P. (1991). *Metodología*

*de la investigación*. México: Hill Interamericana, S.A.

Jung, C. G. (1977). *El secreto de la flor de oro*. Buenos Aires: Paidós.

Krishnamurti, J. (1970). *¿Qué es la meditación?* San Diego, Estados Unidos. Recuperado

el 20 de septiembre de 2014, de <https://www.youtube.com/watch?v=Qf8vjtOogro>

Lao-Tse. (1989). *Tao Te King*. Barcelona: Sirio.

Lemort, A. R. (2012). Postura de Zazén, Método y Precauciones. *El por qué de la postura*

*de loto y las recomendaciones para sentarse en esta postura sin hacerse daño [*

- Archivo de video]. Bogotá. Recuperado el 11 de 08 de 2015 de*  
<https://www.youtube.com/watch?v=wj1Vy8SSIJ8>
- \_\_\_\_\_ (2014). *La Doble Equivocación: De la ilusión de la realidad del yo*. Bogotá: Editorial Pregraf .
- Lévi-Strauss, C. (1987). *Antropología estructural*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Luetchford, E. M. (2000). *Introducción al Budismo y a la Práctica de Zazen: Enseñanzas del Roshi Gudo Nishijima*. (s.t, Trad.) London: Windbell publications.
- Mercier, G. (s.f). “Algunas anotaciones sobre la práctica de la marcha ritual (Kin Hin)”. *Montaña de silencio* (16), 56.
- Nagao, G. M. (1991). “La vida de Buda. Una interpretación”. *Revista de Estudios Budistas*, 1 (2), 7-203.
- Etimología de la voz Buddha. (2015). *Etimología de Buddha*. Recuperado el 3 de Junio de 2015 de BTMAR: <http://www.btmar.org/files/fdd/etimologiadebuddha.htm>
- Pisi, R. (2008). *El simbolismo de las figuras circulares: Con un ejemplo del área Andina (Tesis de pregrado)*. Universidad Nacional de Cuyo: Mendoza, Argentina.
- Price, A., & Wong Mou-Lam. (1990). *The Diamond Sutra and The Sutra of Hui-Neng*. Boston: Shambhala Publications.
- Quintero, D. (2011). *El Despertar Zen El Camino de un monje Colombiano*. Bogotá: Intermedio.

- Restrepo, E. (2012). *Antropología y estudios culturales. Disputas y confluencias desde la periferia*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Román, M. T. (2007). *Un Viaje al corazón del Budismo*. Madrid: Alianza Editorial.
- Said, E. W. (2008). *Orientalismo*. Barcelona: De Bolsillo.
- Schopenhauer, A. (2003). *El mundo como voluntad y representación. Tomo I*. (P. L. María, Trad.) Madrid: Trotta.
- Suzuki, D. T., & Fromm, E. (1998). *Budismo Zen y Psicoanálisis*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Suzuki, S. (1970). *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York: Palas Athena.
- Taoístas, F. Z. (2013). *Frases Zen y cuentos taoístas*. Recuperado el 11 de Junio de 2015, de scribd: <http://es.scribd.com/doc/136308082/Frases-Zen-y-Cuentos-Taoistas#scribd>
- Turner, V. (1990). *La selva de los símbolos*. Madrid: Siglo XXI.
- Ubalde, S. D. (2003). *Mapas de la mente, Meditación Zazén*. Santander: Gráficas Copisán.
- Vargas, F. (s.f). Zazén: Más que una postura exótica. *Sí mismo* (1), 47.
- Vega, A. (2002). *Ensayos sobre el Nihilismo religioso. Zen, Mística y Abstracción*. Madrid: Trotta.
- Friedemann, Nina S. De. (1995) *Las dos orillas del río*. Bogotá: Universidad Javeriana.
- Watts, A. (1981). *OM, La sílaba sagrada*. (D. Rosebaum, Trad.) Barcelona: Kairós.

\_\_\_\_\_ (1995). *Budismo, la religión de la no religión*. Barcelona: Kairós.

Weber, M. (2009). *Sociología de la Religión* (1 Edición en español en versión Digital ed.).

Libros en Red.

Zen Kitaido. (s.f). Budismo Zen: Manual introductorio. *Corporación de estudios y artes orientales* (09), 87.

## FUENTE DE ILUSTRACIONES

Nº 1; Estatuilla del Buda Sakyamuni en postura Zazén Fuente <http://www.planetaholistico.com.ar/Buda.htm>

Nº2; Maestro Bodhidharma. Fuente <https://vajarayana.wordpress.com/2006/11/20/bodhidharma/>

Nº 3; Maestro Huei-Neng en postura de zazén. Fuente <http://www.chinabuddhismencyclopedia.com/en/index.php/Huineng>

Nº 4; Maestro Dogen. Fuente <http://www.dharmanet.org/Zendogen.htm>

Nº5; Maestro Kodo Sawaki en postura de zazén. Fuente <http://budistas.net/budhadharma/primeros-pasos-en-la-via-del-zen-iv-el-maes>

Nº 6; Cuadro de la fotografía del maestro Taisen Deshimaru, colgado en una pared del *dojo* de la Fundación Zen de Medellín, Colombia. Tomada el 4 de julio de 2015, por Daniela Mesa.

Nº 7; Cuadro de la fotografía del maestro Reitai Lemort, colgado en una pared del *dojo* de la Fundación Zen de Medellín, Colombia. Tomada el 4 de julio de 2015, por Daniela Mesa.

**Nº 8;** Estatuilla de la cultura Quimbaya, periodo clásico (500 a.c- 600 d.c). Fotografía de André Lemort. Fuente revista *sí mismo* (1), 2.

**Nº 9;** Mujer en postura sedente, cultura clásica de Veracruz (300-900 d.c) Fuente Portada de revista *sí mismo* (1), 2.

**Nº 10;** Zafu, cojín diseñado para meditación zazen, tomada el 8 de Agosto del 2015, por Daniela Mesa.

**Nº11;** Imagen de perfil de la posición natural de la columna vertebral en posición zazen del maestro kodo Sawaki (1880-1965). Fuente

<https://www.youtube.com/watch?v=wj1Vy8SSIJ8>

**Nº 12;** Postura del loto completo, tomada el 12 de Junio del 2015, por Daniela Mesa.

**Nº 13;** Postura de medio loto, tomada el 12 de junio del 2015, por Daniela Mesa

**Nº14;** Postura de medio loto, con el pie apoyado en la pantorrilla de la otra pierna, tomada el 12 de Junio del 2015, por Daniela Mesa.

**Nº 15;** Postura de *seiza*, de rodillas sobre los talones. Fuente <http://blog.yogimag.fr/4395-pourquoi-un-tapis-de-meditation-zabuton.html>

**Nº 16;** Zabutones alineados en el *dojo*, tomada el 7 de Agosto del 2015, por Daniela Mesa.

**Nº17;** Mudra cósmico *Hokkai join* tomada el 12 de Junio del 2015, por Daniela Mesa

**Nº18;** Postura *zazén*, diagrama explicativo. Fuente <http://www.zen-buenosaires.com.ar/2012/03/07/introduccion-al-zen/>

**Nº19;** Reposo manos, tomada el 8 de Agosto del 2015, por Daniela Mesa

**Nº20;** Saludo con las manos en forma de *Gassho*, tomada el 12 de Junio del 2015, por Daniela Mesa.

**Nº 21;** Dojo de la Fundación Zen de Medellín, 2015. 2015, tomada el 4 de Julio del 2015, por Daniela Mesa.

**Nº 22;** Dojo de la Fundación Para Vivir el Zen, Cachipay, Cundinamarca. Cundinamarca, tomada el 9 de Agosto del 2015, por Daniela Mesa.

**Nº23;** Dojo de la asociación zen de Medellín, 2015, tomada el 11 de mayo del 2015, por Daniela Mesa.

**Nº24;** Altar de piedra en el centro del *dojo*, en donde se puede apreciar el incienso, el *kyosaku* y una planta, tomada el 8 de Agosto del 2015, por Daniela Mesa.

**Nº 25;** Lugar destinado para situar los zapatos en la entrada al *dojo*, tomada el 8 de Agosto del 2015, por Daniela Mesa

**Nº 26;** Posición de las manos durante el *Kinhin*. tomada el 8 de Agosto del 2015, Fuente <http://zenaracena.com/2014/10/14/video-sobra-la-postura-de-kinhin/>

**Nº 27;** Cuenco usado para emitir los sonidos que dan comienzo y fin a la práctica. Tomada el 8 de Agosto del 2015, por Daniela Mesa.

**Nº 28;** Instrumento de madera, usado para convocar a la práctica de *zazén*. Tomada el 8 de Agosto del 2015, por Daniela Mesa

**Nº 29;** Instrumento de metal, usado para marcar el horario de las comidas. Tomada el 8 de Agosto del 2015, por Daniela Mesa.

**Nº 30;** Práctica de *zazén* Se observa en el fondo al portador del *kyosaku*. Fuente [http://www.fundacionzen.org/es\\_fotostierra.htm](http://www.fundacionzen.org/es_fotostierra.htm)

**Nº 31;** Sesshín de Montaña del Silencio Fredonia, Antioquia 2011. Fuente <https://montanadesilencio.wordpress.com/galeria-2/>

**Nº 32;** Cartel de responsabilidades durante una sesshín **Nº 40;** Manutención de los *dojos*. Tomada el 8 de Agosto del 2015, por Daniela Mesa.

**Nº 33;** Símbolo Zen del *Enso*, o círculo. Representa la vacuidad. Fuente <http://conoce-japon.com/cultura-2/10-principios-de-la-estetica-japonesa/>

**Nº 34;** Símbolo del ying-yang. Fuente <http://g.cdn.ecn.cl/fengshui/files/2011/11/ying-yang-portada.jpg>

**Nº 35;** Afiche, cronograma de actividades Fundación Zen de Medellín. Fuente [https://www.facebook.com/sozenmed/photos\\_albums](https://www.facebook.com/sozenmed/photos_albums)

**Nº 36;** Fotografía de una copia del Sutra Hannya Shin Gyo, de la Fundación Zen de Medellín. Tomada el 4 de julio de 2015, por Daniela Mesa.

**Nº 37;** Kolomo. Fuente <http://www.soi-zen.com/en/articles/zen/kolomo>

**Nº 38;** Costura del rakusu. Fuente [http://www.fundacionzen.org/es\\_fotostierra.htm](http://www.fundacionzen.org/es_fotostierra.htm)

**No. 39** Afiche Retiro Zen, Fundación Zen de Medellín. Fuente [https://www.facebook.com/sozenmed/photos\\_albums](https://www.facebook.com/sozenmed/photos_albums)

**Nº 40;** Manutención de los *dojos*. Tomada el 8 de Agosto del 2015, por Daniela Mesa.

**Nº 41;** Afiche, cronograma de actividades Fundación Zen de Medellín. Fuente [https://www.facebook.com/sozenmed/photos\\_albums](https://www.facebook.com/sozenmed/photos_albums)

**Nº 42;** Afiche Día de práctica Fundación Zen de Medellín Fuente [https://www.facebook.com/sozenmed/photos\\_albums](https://www.facebook.com/sozenmed/photos_albums)