

# Budismo Zen

## El Zen en la India: el brote

La historia del Zen comienza en la India. En la época del Príncipe Shakyamuni (Shiddhartha Gautama), el yoga estaba ampliamente extendido. En su naturaleza, el yoga va destinado a concentrar el espíritu en un solo punto: la realización de la serenidad a través de la meditación en posición sedente. En realidad, los métodos del yoga se reducían a privaciones de ciertos alimentos, ayunos y votos como, por ejemplo, permanecer largo tiempo de pie sobre una sola pierna. A través de esta ascesis y de toda una serie de ejercicios *ridículos*, el yogui se entrenaba a la indiferencia ante los estímulos del exterior y al control del menor movimiento de su propio espíritu.

El Buda practicó este yoga durante doce años. Visitó a los *hombres santos* y se entrevistó con grandes eruditos, recorriendo todos los rincones del país, pero no consiguió, a través del Yoga, encontrar respuesta a dos preguntas esenciales: ¿Qué es el hombre? ¿Cómo debe vivir el hombre?

Buda abandonó el ascetismo, se sentó tranquilamente, cruzó las piernas y controló su respiración. Durante el amanecer del octavo día de Zazen alcanzó un nivel superior de conciencia al ver el resplandor de una estrella. Se convirtió en Buda, «aquél que se ha iluminado» «el que se ha despertado». Buda encontró su verdadera naturaleza en el universo y una regla de existencia para todos los hombres.

## El Zen en China: el florecimiento

El Zen fue introducido en China por Bodhidharma. Bodhidharma representaba la vigésimo octava generación de discípulos de Buda.

China estaba dividida en esa época en estados rivales. El desorden reinaba por todas partes debido al desgarramiento que producía la lucha por el poder. El país se encontraba sometido a los tiranos y ensangrentado por las rebeliones. La dinastía de los Liang reinaba sobre uno de los estados de la antigua China. El emperador Wu-Ti, jefe de esta dinastía, budista ardiente, oyó hablar de Bodhidharma y le recibió en su palacio. A la pregunta de Wu-Ti «¿Cuál es el principio fundamental del Budismo?» Bodhidharma respondió: <Un vacío inmenso. Un cielo claro. Un cielo en el que no se distinguen los iluminados de los ignorantes. El mundo mismo tal y como es>. Wu-Ti, a pesar de que era un budista ferviente, no comprendió el mensaje de Bodhidharma, y éste supo que la hora de difundir el Zen en China no había llegado aún, por lo cual cruzó el río Yang-Tsé y se retiró al Templo Shorin, en las montañas septentrionales, donde se dedicó a la práctica de Zazen.

El Zen se extendería rápidamente por China seis generaciones después, gracias a Eno (Huei-Neng), considerado como uno de los más grandes Patriarcas del Zen Chino. A partir de Eno nació «una flor con cinco pétalos». Esta frase Zen quiere decir que el Zen se abrió como una flor de cinco pétalos y se extendió por todo el país a través de las cinco escuelas que surgieron del linaje del Maestro Eno. Estas escuelas fueron: Igyo, Hongen, Soto, Unmon, Rinzai. Por las montañas y los bosques de China se comenzaron a construir millares de Templos en los que vivían miles de personas entregadas al estudio y a la práctica del Dharma del Buda. Con el tiempo, el Zen impregnaría la civilización china elevando su pensamiento, cultura y arte de vivir a cotas sublimes.

De estas cinco escuelas chinas, sólo tres llegaron a Japón: Soto, Rinzai y Obaku (ésta última es considerada como una rama de la escuela Rinzai). Las otras tres se extinguirían en China.

## El Zen en Japón: la maduración

En Japón sólo las escuelas Rinzai y Soto alcanzaron una implantación importante, la primera debido a Eisai y la segunda a Dogen y Keizan. La tradición Rinzai está basada en una relación abrupta maestro-discípulo y en una disciplina estricta destinada a desarticular las creaciones mentales. El Koan o pregunta enigmática de difícil resolución adquiere una gran importancia y su resolución, más allá del intelecto, conduce a la experiencia del Satori o Despertar.

La Tradición Soto quiere antes que nada concentrarse sobre la Vía de Buda, es decir, seguir la vida cotidiana de Buda, avanzando continuamente en la realización gracias a la práctica diaria, sin esperar nada especial. La esencia del Soto es «Shikantaza», «sentarse, solamente sentarse».

Con el Maestro Dogen (1200-1254) la tradición Soto y la esencia misma del Budismo alcanza un grado de madurez y precisión difícil de encontrar en otras épocas. Su obra maestra, *Shobogenzo*, es una pieza importantísima para comprender el Budismo y la esencia de toda la civilización oriental.

El Zen ha ejercido una influencia profunda en la vida cotidiana del pueblo japonés. Esta influencia puede apreciarse en cualquier aspecto de su vida: alimentación, vestidos, pintura, caligrafía, arquitectura, teatro, música, jardinería, decoración, etc...

Aún hoy día, a pesar de que muchos japoneses no saben qué es el Zen, en sus comportamientos y manifestaciones puede verse la impronta dejada en el alma japonesa por esta enseñanza.

### **El Zen en Occidente: la expansión**

Hace relativamente poco tiempo que los occidentales hemos comenzado a mostrar interés por el Zazen, y menos aún que algunos lo practiquen con un interés y una constancia sinceros.

Europeos y americanos tuvimos los primeros contactos con el Zen gracias a las informaciones que sobre él nos proporcionaron los libros del Profesor D.T. Suzuki. Más tarde llegaron los Maestros, herederos vivientes de la Tradición. En Europa, Taisen Deshimaru Roshi plantó la semilla de la práctica y de la enseñanza oral, fundando mas de ciento cincuenta Centros por todo el continente y formando a un buen número escogido de discípulos.

*Curiosamente, en mayor proporción que se han abierto centros en Occidente se han ido cerrando Monasterios Zen en Oriente. Los intercambios culturales producen estas aparentes paradojas, que expresan la relatividad de los conocimientos y soluciones de unas y otras culturas. El consumismo y la despersonalización invaden con velocidad de jet los países de todos los rincones del Planeta. La espiritualidad camina a paso de tortuga. Esta realidad no niega la posibilidad del cambio y el desarrollo personal, tan solo la matiza. Soluciones y disciplinas que en otros momentos de la historia eran eficaces, no lo son en nuestros días sin una previa adaptación a la realidad del mundo en el que vivimos.*

### **Zazen**

Za= sentarse.

Zen= meditación.

**Zazen significa meditación.** No pensar en nada, poniendo la atención en la postura del cuerpo, la respiración y la actitud mental.

### **La postura.**

Sentados en el centro del zafu (mas con los muslos que con los glúteos), se adopta la postura “*han ka*” o “*kekka*” apoyando las rodillas sólidamente contra el suelo.

Se apoyan las manos sobre los muslos (en realidad se cierran los puños conteniendo al dedo pulgar) y se balancea el tronco unas cuantas veces a izquierda y derecha, disminuyendo en cada balanceo la amplitud hasta encontrar la vertical perfecta.



Entonces se realiza el saludo (*gasho*). Para ello, se unen las palmas de las manos y se sitúan los dedos frente a la boca manteniendo horizontales los antebrazos. En esta posición, se inclina levemente el tronco hacia delante, procurando que la espalda permanezca recta.



*posición kekka*

La pelvis inclinada hacia adelante, la columna vertebral bien derecha, la barbilla retraída elevando la nuca, como si tirasen de nosotros hacia arriba desde la coronilla, la nariz en la vertical del ombligo.

El dorso de la mano izquierda se apoya sobre la palma de la mano derecha, los pulgares se unen por las yemas y se mantienen horizontales, las palmas hacia arriba.

Los hombros han de permanecer relajados, la lengua inmóvil tocando el paladar, los ojos semicerrados, la mirada fija en un punto situado en el suelo a uno o dos metros de distancia, los músculos de la cara relajados .

El tono muscular general, ni demasiado rígido ni demasiado flácido, los músculos abdominales en expansión aunque sin rigidez....

En esta postura se ha de permanecer absolutamente inmóviles.

**Otras posiciones mas sencillas o accesibles** a personas con algún problema en las articulaciones de las rodillas, pelvis o columna vertebral son:



*posición Suwari*



*posición Hanka*

Cabe también la posibilidad de sentarse en la que se conoce vulgarmente como la **posición del zapatero**. Basta para ello con cruzar las piernas sin poner ninguno de los dos pies sobre los muslos, dejándolos descansar ambos sobre el suelo.

En cualquiera de las posiciones indicadas, transcurridos algunos minutos las piernas hormigean, se duermen y terminan doliendo. Estas sensaciones van apareciendo cada vez un poco mas tarde según se progresa en la práctica. En cualquier caso, los tiempos de las sesiones son reducidos y se intercalan con unos minutos caminando en kin hin para reactivar la circulación en las piernas.

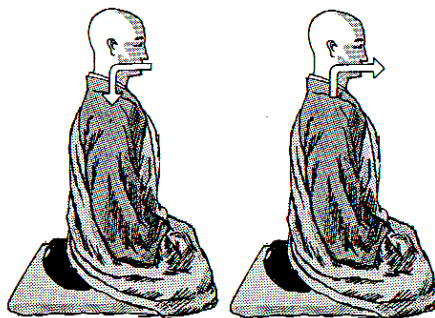
## La respiración

*La respiración* debe ser abdominal, lenta, rítmica, profunda, dejando que la inspiración se realice de forma natural y concentrándose en la espiración hasta sacar todo el aire de los pulmones.

Al empezar la sesión de zazen conviene respirar unos cinco minutos de la siguiente manera:

- inspirar profundamente por la nariz enviando el aire hacia el abdomen, aumentando su volumen al expandirse su musculatura.
- retener el aire unos segundos.
- expulsarlo por la boca lentamente, manteniéndola semicerrada, hasta vaciar totalmente los pulmones tensando los abdominales.

El ritmo y la amplitud de la inspiración y de la espiración se normalizan, disminuyen, y ambas funciones se realizan a partir de ese momento a través de la nariz.



Durante la inspiración se piensa sólo en tomar aire, y, durante la espiración, solo en expulsarlo.

La respiración es un medio idóneo para la unificación del cuerpo y de la mente.

Gracias a la práctica de Zazen, esta respiración se vuelve poco a poco habitual en nuestra vida cotidiana y durante el sueño.

Se es cada vez más receptivo a la vida universal y nuestra energía aumenta progresivamente. Practicar únicamente esta respiración es una acción muy beneficiosa. Muchos médicos lo certifican.

## La actitud

La actitud del espíritu fluye de una manera natural al mantener una concentración profunda sobre la postura y la respiración.

Durante Zazen, el cortex reposa y el flujo consciente de pensamientos se va deteniendo, mientras que la sangre afluye hacia las capas más profundas del cerebro primitivo. Mejor irrigado, el cerebro se despierta y su actividad da la impresión de bienestar, de calma y serenidad, próximas al sueño profundo, pero en plena vigilia. El sistema nervioso se relaja. Se es receptivo, se está atento, en el más alto grado, a través de todas las células del cuerpo. Se piensa con el cuerpo, inconscientemente, sin apenas gasto de energía.

No se trata de querer detener los pensamientos -lo cual sería todavía peor-, sino de dejarlos pasar como nubes en el cielo, como reflejos en un espejo, sin oponerse a ellos, sin apegarse a ellos. De esta manera, las sombras pasan y se desvanecen Y, poco a poco, una vez que las imágenes del subconsciente han surgido y desaparecido, se llega al subconsciente profundo, sin pensamiento, más allá de cualquier pensamiento, HISHIRYO.

HISHIRYO es el inconsciente del Zen. SHIRYO es el pensamiento. FU SHIRYO es el no-pensamiento. HISHIRYO es el Pensamiento Absoluto, más allá del pensamiento y del no-pensamiento. Más allá de las dualidades, de las oposiciones, de los contrarios. Más allá de todos los problemas de la conciencia personal.

Cuando el intelecto se vacía y se vuelve sereno, apacible, nada puede detener la corriente de vida profunda, intuitiva, que surge desde lo más profundo de nuestro ser y que es anterior a cualquier pensamiento.

El Zen es, ante todo, experiencia personal y no puede ser sustituida por libros, maestros ni explicaciones. Se ha de practicar sin fin ni provecho (Mushotoku), aquí-ahora...

Mushotoku es la filosofía del no-provecho, del no-deseo de adquirir. Es el principio esencial del Zen: *dar sin esperar recibir nada a cambio*. Abandonarlo todo sin miedo a perder. El discípulo obtendrá la sabiduría si quiere conocerse, superarse, darse sin esperar alcanzar ningún provecho personal. Paradójicamente, la práctica de Zazen produce múltiples efectos beneficiosos sobre el cuerpo y el espíritu, regula la actividad bioeléctrica cerebral, normaliza los procesos de la respiración y circulación, reduce el metabolismo, activa la producción de hormonas, desarrolla la intuición, etc.

El cerebro humano está dividido en dos hemisferios. el derecho es la sede de la intuición, del comprender y reaccionar sin pensar, mientras que el izquierdo es el centro del pensamiento racional, lógico, de los conceptos y de las ideas abstractas, ambos hemisferios se armonizan por el Zazen y favorecen el equilibrio y la unificación entre el cuerpo y la mente.

Curiosamente, si se practica Zazen como un remedio o una terapia no se obtienen los beneficios esperados.

### **Recomendaciones para practicar Zazen**

No se debe comer, beber, ni fumar, como mínimo media hora antes de iniciar la práctica.

Durante la sesión no se debe leer, ni hablar, aunque sea para instruir.

La hora mas apropiada es el amanecer, ó por la noche antes de acostarse, cuando todo está en calma.

El lugar adecuado puede ser nuestra habitación, ventilada con anterioridad y en penumbra (aislados del ruido).

Como vestimenta sirve cualquier tipo de ropa siempre que sea holgada.

Los pies deben estar descalzos.

No se debe estar en contacto directo con el piso. Por esta razón, conviene extender una manta doblada en el suelo, o una alfombra, sobre la que se coloca el cojín (zafu).

La posición de meditación tradicional del Budismo es, desde mi experiencia personal, la más idónea para el ser humano dada nuestra estructura psicofísica. Es un error comerse el coco con el tipo de respiración, tiempos de inspiración, retención, espiración, así como buscar imágenes mentales para mejor concentrarse y controlarse.

Si la meditación es la fase final de un ciclo natural centrado que comenzó con la ruptura y siguió con una fase balanceada de distensión, el individuo ha ido reaprendiendo a respirar correctamente a través de las acciones centrípetas y centrífugas, siendo la meditación el estado final natural, la calma chicha que sigue a la tormenta. Basta entonces con prestar atención interna a la posición para que no se venzan los hombros y la espalda, ya que, al menos durante los primeros meses y a pesar del entrenamiento, la musculatura no suele estar lo suficientemente desarrollada para mantener la espalda en la posición Zazen, y, en el caso de un(a) individuo(a) muy musculoso(a) antes de iniciarse en la práctica de las Artes Marciales, difícilmente equilibrada.

*Para conseguir la posición correcta, nada mejor que, una vez sentados en el cojín (Zafu), situar los brazos paralelos al suelo con la superficie de las palmas de las manos y de los dedos en pleno contacto. En esa posición, apretar fuertemente palma contra palma y dedo contra dedo, hasta sentir que la presión en las palmas de ambas manos es similar a la que se produce entre las yemas de los dedos de una y otra.*

Basta mantener entre quince o treinta segundos los brazos en esta posición, para apreciar como la columna va colocándose en la posición correcta. La habremos adoptado cuando sintamos que el bajo abdomen se relaja y nos facilita la toma y expulsión del aire.

En la posición de Zazen la espalda y la nuca se mantienen en un mismo plano. Sentiremos entonces sobre la base del occipital, a la altura del hipotálamo, una gratificante y peculiar tensión de atención que nos abre a las múltiples percepciones del entorno sin estar pendientes de ellas.

## **RESPIRACION.**

Sobre la respiración inciden:

**EL CUERPO.** Estructura muscular de la espalda y del cinturón abdominal, así como las posibles perturbaciones fisiológicas y neurológicas.

**LA MENTE.** Funcionamiento del sistema nervioso central, pensamiento e intención en la acción.

**LAS EMOCIONES.** Estado psicofísico alterado que generan las emociones específicas de la situación vivida en ese momento: miedos, deseos, odios, amores, así como los bloqueos emocionales que se catalizan con ella por memorias traumáticas inconscientes.

**EL ESPIRITU.** El grado evolutivo de conciencia y consciencia de la persona frente a la situación vivida.

Hay "como" cuatro niveles respiratorios, y, en realidad, una sola respiración global que los auna, de tal manera que cada uno de ellos incide sobre los otros y es por ellos modificado en mayor o menor medida.

El ejercicio físico puede desarrollar una musculatura abdominal y torácica impresionante, conseguir una capacidad de toma de aire considerable y realizar en cambio un mecanismo de respiración psicofísicamente desequilibrado.

El control mental puede lograr fijar los tiempos de inspiración, retención y espiración que deseemos, pero, sin un adecuado soporte muscular, realizará de forma incorrecta y psicofísicamente desequilibrada el mecanismo de la respiración.

Algo similar sucede con los bloqueos emocionales y la actitud incorrecta ante la vida.

*La respiración será equilibrada cuando:*

- el cuerpo esté balanceado en masas, volúmenes, ritmos y centros.
- la mente centrada en la acción.
- los bloqueos emocionales "resueltos" y la actitud correcta.

Lo demás es puro delirio omnipotente y autoengaño.

A un cuerpo descompensado le sucede como a un fuelle roto: coge poco aire, e insufla aún menos por considerables que sean los esfuerzos y la tozudez que empleemos en el empeño.

Fortalecer equilibradamente el cuerpo; centrar la mente y la atención en la acción; resolver los bloqueos emocionales y mantener una actitud correcta es el único camino que nos proporcionará una respiración psicofísicamente armónica y consonante con el pulso de la Naturaleza y la existencia.

## **Zen y psicología**

La noción de inconsciente cósmico da a la psicología una dimensión que generalmente no tiene.

El desarrollo de la personalidad ligada a lo universal, trasciende los límites del individuo y del ego en particular. No existe un "yo" separado de los demás, sino un "sí mismo" diferente y parecido a los otros a la vez. El dinamismo interior tiende hacia la unidad y hacia la superación de las contradicciones, empezando por la noción de vida y de muerte.

La naturaleza de la conciencia es especial y profundamente estudiada en el Zen.

Una imagen ilustra claramente la transformación que se instaura: es la imagen de la "puerta" que separa simbólicamente el consciente del inconsciente. Esta "puerta" sólo se abre generalmente hacia el exterior, pero debería llegar a ser "batiente", libre.

*El Zen nos enseña a tomar conciencia de nuestros propios recursos y de la profunda humanidad que está en cada uno de nosotros.*

## **Zen y Artes Marciales**

Desde el alba de su historia, el ser humano ha manifestado el deseo de superarse, aspirando a alcanzar la fuerza más grande y la más alta sabiduría.

Pero ¿cómo se puede llegar a ser fuerte y sabio a la vez?

Esta es la Vía del Zen y de las Artes Marciales Tradicionales. El Zen ha enseñado siempre las dos Vías en una sola. Ambos aspectos son tan necesarios como interdependientes.

El desarrollo de la fuerza únicamente conduce al embrutecimiento, a la competición y al orgullo. Muchos problemas y dificultades surgen de esta actitud unilateral. Por otra parte, la sabiduría sin la fuerza es ineficaz y no puede transformarnos ni actuar sobre el mundo.

En las Artes Marciales Tradicionales se desarrollaba la fuerza necesaria y al mismo tiempo la sabiduría para controlar y dirigir esta fuerza hacia una dimensión elevada. Esta dimensión no puede ser otra que el conocimiento de sí mismo, del propio cuerpo y espíritu.

Las Artes Marciales modernas están, en general, muy lejos de su espíritu original. Se han convertido en un deporte, en una competición, y sus practicantes nada tienen que ver con el espíritu y el ideal del auténtico Budo.

Cuando la enseñanza Zen y el espíritu del Budo llegaron a Japón, el país estaba envuelto en continuas luchas sangrientas entre los distintos clanes y feudos. Progresivamente, el Zen y el espíritu de las Artes Marciales tradicionales chinas consiguieron "detener el sable" y convertirlo en un soporte de meditación e introspección. Así surgió el Kendo. En cuanto al arco y la flecha, su objetivo dejó de ser el corazón del "enemigo". El blanco perdió importancia, el verdadero blanco fue, a partir de entonces, el propio espíritu ilusorio y limitado por las concepciones estrechas de nuestra personalidad.

### **APRENDIZAJE DEL TAICHI CHUAN.**

Con la finalidad de *aprehender* el ritmo y cadencia del movimiento centrífugo que caracteriza al Taichi Chuan, es conveniente practicar las posiciones previas y las secuencias desde cuatro planteamientos sensitivos complementarios.

**Primero.** Los dedos se imaginan como pequeños tubos vacíos por cuyos extremos van saliendo continuamente *granos de trigo* al mover nuestros brazos. Las yemas de nuestros dedos deben sentir cómo escapan ligeros por ellas los granos.

La palma de la mano está siempre llena de ellos ya que, por los dedos, se "derrama" la misma cantidad que a la mano va aportando el brazo.

De esta forma aprehendemos la técnica, el sentido energético del movimiento en bloqueos, empujones y golpes.

**Segundo.** Las yemas de los dedos de nuestras manos las sentimos como si se hubieran adherido a una *masa pegamentosa* que, semejante a un chicle que nunca se termina de romper por mucho que se alargue el filamento pegamentoso, nos obliga a dibujar en el aire los movimientos dejando rastros entremezclados de telarañas de esa sustancia que nos unen a la masa.

*Este escaparse sin escapar de la masa pegamentosa, afina la técnica y el sentido emocional del movimiento.*

**Tercero.** Nuestros dedos son como pequeños tubos de goma por donde discurre suavemente el *agua* de otra manguera de mayor diámetro que es nuestro antebrazo.

Cuando las yemas de los dedos se dirigen hacia el suelo, el agua chorrea suavemente por ellas generando una liberadora sensación de vacío en la palma de la mano. Cuando, por el contrario, se dirigen hacia el frente o hacia arriba, la curvatura de la manguera (muñeca), sumada a la de los pequeños tubos de goma de nuestros dedos, dificultan la salida del agua. El agua, retenida en parte por la curvatura y en parte por la posición de la mano, borbotea lenta y forzadamente contra la gravedad por las yemas de nuestros dedos, llenando parcialmente el vacío de las palmas de nuestras manos.

Esta imagen acuosa, yin por excelencia, nos permite dar ductilidad y ritmo al movimiento: *dejarnos llevar*, como hace el torero en el pase centrado corriendo fluidamente la mano por delante de la cabeza del toro.

**Cuarto.** Nuestro cuerpo es tan ligero de peso y etéreo en el movimiento como el propio aire que respiramos. Hemos de intentar movernos como si fuésemos una ligera brisa de aire que se desliza, ingravida y silenciosa, impulsada por los movimientos ondulatorios de nuestras muñecas. El movimiento de la gaviota es muy adecuado para percibir las sensaciones de esta forma de trabajar, que hemos de hacer extensiva al resto de los movimientos y secuencias. Esta variante se practica

muy bien los días de viento, a ser posible en la cima de un monte o un lugar elevado del entorno, situándose de cara a la dirección del viento.

Un practicante avezado debe trabajar con las sensaciones mas profundas y sutiles que se generan en estos cuatro procedimientos, adecuándolas a las circunstancias del momento y a las fases, ritmos y cadencias de la secuencia. Conscientes siempre de que nos han de ayudar, no a fortalecer, sino a romper nuestras inhibiciones y desequilibrios psicofísicos.

A una persona con tendencia a moverse con excesiva lentitud, no debe dársele la opción a que acentúe su patología permitiéndole el ritmo excesivamente lento que ésta le demanda. Es preciso que aprenda a trabajar con movimientos rápidos, muy sinuosos y marcando con precisión los rebotes entre uno y otro, así como los juegos de rotación y contracción que en ellos realiza la pelvis. Cuando la pierna pueda sentirse cómoda en este nuevo ritmo psicofísico, antagónico al suyo, será capaz de moverse en saludable lentitud.

Con una persona hiperkinética y ansiosa, es obvio que el trabajo ha de planearse a la inversa.

El Taichi permite, y debe practicarse en los tres ritmos naturales: rápido, lento e intermedio. La mayoría de las personas, por nuestras patologías, estamos dominadas por uno u otro extremo. Tan sólo el despertar del antagonista complementario nos situará en el centro permitiéndonos acercarnos a los extremos según nuestra propia voluntad y necesidad, y no por otro tipo de condicionamientos.

*DANZA GUERRERA*, síntesis, por desgracia parcial, de movimientos de recolección de frutos y semillas, el Taichi Chuan ha de practicarse sintiendo interiormente como nuestro ki, fluida y suavemente, se focaliza en la zona de nuestra mano, brazo o pie que entraría en hipotético contacto con el oponente imaginario.

## **LECTURAS RECOMENDADAS**

### ***Libros “Sagrados”***

India:

El Bhagavad-Gita.

The Bhaktivedanta Book Trust. Los Ángeles

China:

I Ching (El libro de las Mutaciones).

Versión prologada por C.G.Jung. EDHASA.

El libro del Tao.

Lao Zi (Tse). Ediciones Alfaguara.

### ***Téxtos normales***

Amazonas y guerreros.

J.L.Paniagua. Editorial Temas de Hoy.

Budismo Zen y Psicoanálisis.

D. T. Suzuki y Erich Formm. Fondo de Cultura Económica.

[El Camino del Zen](#)

[Alan W. Watts. EDHASA.](#)

El hombre energía estructurada.

J.L.Paniagua. Editorial EYRAS.

El primer círculo.

J.L.Paniagua. Editorial Miraguano.

El equilibrio cuerpo-mente.

J.L.Paniagua. Editorial ELA.

El tiro con arco.

D. T. Suzuki.

El Zen visto por Occidente.

C. Humphrey.

Karate-do, my way of live.

Funakoshi. Editorial EYRAS.



Iniciación al Zen.  
José Santos Nalda. Ediciones Mensajero. Bilbao.  
La práctica del Zen.  
Chang Chen Chi. Editorial la Pléyade. Buenos Aires.  
Los tres pilares del Zen.  
Philip Kaplean.  
Psicopatología vincular.  
Hernán Kesselman. Revista Clínica y Análisis Grupal n.º 4.  
Psicoterapia breve.  
Hernán Kesselman. Editorial Fundamentos.  
¿Qué es el Zen ¿  
Asociación Zen de España.  
Telarañas. Psicología del error.  
J.L.Paniagua. Editorial Jucar (Hoy “La pluma peregrina”).  
The Tao of Physics.  
Fritjof Capra. Fontana/collins. England.  
Zen in the Martial Arts.  
Joe Hyams. J. P. Tarcher. Inc. Los Angeles, U.S.A.  
Zen y Artes Marciales.  
T. Deshimaru. L.Cárcamo  
Un nuevo modelo del Universo.  
P. Ouspensky. Editorial Kier.

#### **Notas.**

He marcado en azul las lecturas más básicas. El libro de Santos Nalda, en plan comic, resume todos los conceptos elementales del Zen.

Incluyo el prólogo de H. Kesselman a las primeras ediciones de mi libro “El equilibrio cuerpo-mente”, por considerar que contiene algunos datos útiles.

## **PRÓLOGO**

En mi camino de estudio como médico psiquiatra, como psicoanalista interesado por el comportamiento humano, hay momentos en los que se inician nuevas direcciones.

En los comienzos, como era lógico, el tema de la conciencia aparece como el objeto de estudio más apasionante. El centro de mi universo de interés: las búsquedas de las representaciones «conscientes» de los conflictos humanos y la indagación de las motivaciones y finalidades «inconscientes» que se ocultan a la vista en las actividades cotidianas. El estudio de los sueños, de los chistes, de los actos fallidos, de la imaginación diurna, en fin, las actividades de las pulsiones y de las represiones que impiden que el ser humano tome conciencia, haga consciente lo que se halla oculto no sólo para los demás sino para sí mismo. Esto llevó insensiblemente a hacer de la actividad mental el eje del área de trabajo y de la palabra el instrumento privilegiado de la comunicación, lo cual, en sus abusos, desembocó en exageraciones como el mentalismo, el verbalismo y la sobrevaloración de lo que se conocía como «mundo interno», con la postergación, el pasaje a segundo plano, de lo referente al cuerpo y al mundo externo (las relaciones sociales).

Y es en parte frente a esas exageraciones que se generan corrientes de estudio en la Psicología Dinámica que advirtieron sobre todo de lo poco que sabíamos en cuanto a la decodificación y comprensión del llamado «lenguaje del cuerpo»: gestos, sonidos, movimientos del cuerpo en el espacio, etc, por un lado, y la falta de desarrollo de disciplinas que profundizaran la necesidad de estudiar más a fondo el sentido que el tipo de vínculos entre los seres humanos (la situación, la interacción, en una palabra, las relaciones sociales) tiene sobre el condicionamiento de la conducta.

Es así como el psicodrama, el grupo operativo, la bioenergética, la gestalt y en fin -las llamadas teorías y técnicas de acción, de Laboratorio Social- movilizaron al psicoterapeuta no sólo en el sillón en el que suele estar sentado, sino también en su reflexión y en su interés por estas nuevas exploraciones.

En mi caso -y el de algunos colegas muy cercanos- el interés alcanzó también para indagar en torno a la filosofía oriental y el deseo de realizar la práctica de las Artes Marciales, lugar donde se objetivan los temas antes mencionados: búsquedas de la conciencia y sus diferentes estadios y espacio para ejercitar la dinámica corporal. Las Artes Marciales aparecieron, así, como un camino enriquecedor para las preguntas que ya venía haciéndome en el campo de la Psicología.

Creo que allí, en este cruce de caminos, nos encontramos con José Luis Paniagua quien venía por el contrario desde la química y las Artes Marciales y encontró a través de su propio psicoanálisis individual y grupal y de su participación en Laboratorios Sociales, que la Psicología Dinámica y las Artes Marciales podían complementarse en algunos terrenos convergentes que valía la pena estudiar.

Este libro es, en su esencia, un resultado de su ambición, por el enriquecimiento interdisciplinario del karate, el Kung-Fu, el Taekwondo, etc.

Está repleto de preguntas y de intentos de aclaración en los mismos niveles que su autor ha recorrido mas allá de los terrenos de la práctica de las Artes Marciales: la bioquímica, la filosofía, la psicología, la docencia universitaria, etc.

En esa pluridimensión es donde puede encontrarse quizás la mayor fragilidad, para quien quiera leer este texto como una novela o como un tratado acabado que le permita reemplazar la práctica personal e ineludible del tatami.

Pero tal vez resida allí también su misma fortaleza. Porque permitirá ser comenzado por el sector que el propio lector escoja.

Porque se atreve a la apertura de hipótesis e interrogantes con la posibilidad de fomentar coincidencias y disidencias que, con esta confrontación, puedan enriquecer mucho el proyecto futuro de crecimiento de las Artes Marciales, y de las otras disciplinas convocadas al intercambio.

Refleja, finalmente, la gran dedicación y entusiasmo con que José Luis Paniagua desarrolla la labor como Maestro de Artes Marciales: generoso, responsable en la formación de sus discípulos por una parte y buscador infatigable de nuevas aportaciones en el camino (el Do) de esta disciplina.

**Hernán KESSELMAN**

Madrid, enero de 1981

José Luis Paniagua Tébar.

Enero de 2006