

MÓDULO SOBRE EL BUDDHISMO ZEN

Estudiar el buddhismo es estudiarse a uno mismo.
Estudiarse a uno mismo es olvidarse de uno mismo.
Olvidarse de uno mismo es hacerse uno con todas las cosas,
y dejar que los diez mil dharmas te iluminen.

Maestro Dogen

El *buddhismo zen* es una de las principales escuelas mahayanas de buddhismo; con un pasado que para algunos remonta a las propias enseñanzas del Buddha histórico, se presenta en China en el siglo VI, para después extenderse por Vietnam y Corea, y en el siglo XII llega a Japón, país con el que más identificamos el Zen.

Su estilo directo, espontáneo y sincero de promover el entrenamiento de la mente, la clara independencia respecto a los dogmas y escrituras, la preocupación extrema por la meditación, y su vocación por llevar la práctica a la vida cotidiana y las artes, dan un atractivo perfil a esta forma de buddhismo, y en parte explican el gran interés que ha despertado en las últimas décadas en Occidente.

DOCTRINA

1. *Introducción: el Zen y el Buddhismo*

2. *Principios del buddhismo*

- a. Las Cuatro Nobles Verdades
- b. El Óctuple Noble Sendero

3. *Las fuentes del zen*

- a. El buddhismo mahayana
- b. El taoísmo

4. *Historia del Zen*

- a. El zen chino (Chan)
- b. El zen japonés (la escuela soto y la escuela rinzai)
- c. El zen occidental

5. *Prácticas*

- a. La "toma de refugio"
- b. El shangha
- c. La enseñanza del maestro
- d. El dojo, el zendo
- e. El zazen
- f. Los koans
- g. El samu
- h. Los sesshins
- i. El zen y la vida cotidiana
- j. Las "artes zen" (ikebana, chado, haiku, caligrafía, kendo, shakuhachi, sumi-e, tiro con arco, ceremonia del té...)

PRÁCTICA

- Instrucciones para la práctica de la meditación
- Meditación sedente: *zazen*
- Meditación caminando: *kinhin*
- Comida y bebida consciente
- Trabajo consciente: *samu*
- Arte zen: caligrafía y pintura en atención plena

LECTURAS

- ***El Sutra del Corazón***. <http://www.e-torredebabel.com/budismo/sutradelcorazondelasabiduria.htm>
- ***El Sutra del estrado***. Huineng. Editorial Kairós.
- ***El canto del inmediato satori***. Yoka Daishi. Editorial Kairós.
- ***La doma del buey***. Kakuan. <http://www.e-torredebabel.com/budismo/boyero/doma-buey-zen.htm>
- ***Shin Jin Mei. Poema de la Fe en el Espíritu*** (Textos de la Tradición Zen). Kanchi Sosan Miraguano Edicione.
- ***Enseñanzas Zen***. Bodhidharma. Editorial Karós.
- ***La esencia del Zen***. Los textos clásicos de los maestros chinos. Edición de Thomas Cleary. Editorial Kairós.
- ***Enseñanzas Zen de Eihei Dogen (Shobogenzo Zuimonki)***. Eihei Dogen. Editorial Miraguano.
- ***La práctica del Zen y cuatro textos canónicos zen***. Taisen Deshimaru Editorial Kairós.
- ***Los maestros Zen***. Jacques Brosse. José J. de Olañeta Editor.
- ***Los tres pilares del Zen***. Philip Kapleau. Árbol editorial.
- ***Introducción a la práctica del Zen***. Albert Low. Editorial Kairós.
- ***El camino del Zen***. Alan W. Watss. Editorial Edhasa.
- ***Tao y Zen*** – Alan W. Watss RBA libros.
- ***El Zen simple. El arte de vivir el momento presente*** - Alexander & Annellen Simpkins: Editorial Océano.