



UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

La Meditación Zen: Una Herramienta Necesaria para Conocernos Mejor

Trabajo de Titulación presentado en conformidad a los requisitos
establecidos para optar por el título de:
Licenciado en Multimedia y Producción Audiovisual
con Mención Producción Audiovisual

Profesor Guía:
Msc. Paulina Donoso Bayas

AUTOR:
MUNIR EDUARDO RAMADAN MAHAUAD

Año
2012

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante, orientando sus conocimientos para un adecuado desarrollo del tema escogido, y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.”

Msc. Paulina Donoso Bayas

C.I.: 171356066-0

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes”.

Munir E. Ramadan

C.I.: 1714838081

RESUMEN

Desde la antigüedad, el ser humano siempre ha considerado que la adquisición de conocimiento sobre sí mismo, es primordial para la creación y optimización de nuevas tecnologías aplicadas que le permitan vivir de un modo más simplificado, necesario y fácil de comprender y manejar. Todo este desarrollo tecnológico ha sido necesario para situar a la evolución humana durante la última década, como la más predominante en la curva de desarrollo de los últimos siglos. Sin embargo, el continuo trabajo rutinario, repetitivo y hasta esclavizante al que el hombre se acostumbró para lograr todo de lo cual en la actualidad disfruta, le trajo una serie de desbalances energéticos, enfermedades físicas, trastornos mentales y confusiones filosóficas cada vez más comunes e intensas que no había sentido antes, y de los que la ciencia no tenía conocimiento en absoluto. Fueron justamente todas estas anomalías, las que le recordaron al ser humano, que el autoconocimiento y evolución de sí mismo en las áreas restantes (mental, emocional y sobretodo espiritual) que lo conforman, estaban siendo seriamente afectados y que la necesidad de un re-balance, basado en todo el conocimiento milenario que había adquirido a través del tiempo, ya no era una elección, sino que se había vuelto un asunto de suma importancia para cada uno y para la sociedad en general, alrededor del mundo. Es entonces cuando, abordado desde un punto de vista amplio y vivencial, nace el presente trabajo de tesis, que tiene como su objetivo general, mostrar al lector físicamente (a través del presente documento) y virtualmente (a través de un documental informativo), una herramienta de la filosofía oriental llamada **La Meditación Zen**, en lo que respecta a sus requerimientos, principios, alcances y campos de acción, recolectando información veraz y calificada directamente de las fuentes textuales y experimentales disponibles, consideradas para la creación de este trabajo.

ABSTRACT

Since antiquity, man has always considered that the acquisition of self-knowledge is basic to the creation and optimization of new technologies that allow them to live in a more simplified, necessary and easy to understand and manage. All this technological development has been necessary to place human evolution over the last decade, as the most predominant in the development curve of the last centuries. However, the ongoing work routine, repetitive and even enslaving the man got used to accomplish all of which currently enjoy, brought him a series of energy imbalance, physical illness, mental and philosophical confusions becoming more common and never felt before, and that science had no knowledge at all. It was precisely these anomalies, which reminded the human being, self-knowledge and self-development in the remaining areas (mental, emotional and spiritual above) that compose it, were being seriously affected and that the need for a re-balance, based on all the ancient knowledge he had acquired over time, was no longer a choice, but had become a major issue for everyone and for society in general, around the world. Then when approached from a broader perspective and experiential, gave birth to this thesis work, which has as its overall objective to show the reader physically (through the present document) and virtually (through an informative documentary) a tool of Eastern philosophy called Zen Meditation, with respect to their requirements, principles, scope and fields of action, gathering accurate information and qualified directly from the experimental and textual sources available, considered for the creation of this work.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
1 ORÍGENES	4
1.1 Breve Revisión del Budismo.....	4
1.1.1 La Iluminación del Buda.....	7
1.1.2 Karma, Samsara y Nirvana.....	10
1.1.3 El Camino hacia la Iluminación	15
1.1.4 Expansión del Budismo	17
1.1.5 Situación Actual del Budismo en el Mundo.....	18
1.2 El Budismo Zen y el Chan	27
1.3 Breve Revisión del Taoísmo.....	31
1.3.1 Orígenes del Taoísmo	31
1.3.2 Los Objetivos del Taoísmo	32
1.3.3 Camino de la “Iluminación”	33
1.3.4 Decálogo de Creencias Taoístas	33
1.4 Expansión Histórica de la Meditación.....	34
CAPÍTULO II.....	37
2 DESCRIPCIONES.....	38
2.1 ¿Qué es Meditar?.....	38
2.2 ¿Para qué Sirve la Meditación?	40
2.2.1 Métodos o Técnicas de Meditación.....	42
2.3 Meditación Zen: Sus Principios y Campo de Acción	44
2.3.1 Sugerencias para realizar la Meditación Zen	44
2.3.2 La Predisposición Mental.....	55
2.3.3 Repercusiones en la Salud Integral del Meditador.....	60
CAPÍTULO III.....	62
3 EL CONOCIMIENTO HEREDADO.....	63
3.1 La Energía Universal	63
3.1.1 ¿Que es la Energía Universal?	63
3.1.2 ¿Cómo se manifiesta en el Cuerpo Humano?	64
3.2 Los Siete Chakras del Cuerpo Humano	76
3.2.1 ¿Qué son los Chakras?	76
3.2.2 ¿Cómo funcionan?.....	79

3.2.3	Funciones de cada uno de los Chakras del Cuerpo Humano	80
3.2.4	Interrelación entre Charcas.....	88
3.3	La Meditación Zen y su relación con los Chakras	89

CAPITULO IV 91

4 EL DOCUMENTAL 92

4.1	¿Qué es documental?	92
4.1.1	Historia del Documental.....	92
4.2	Características del Género Documental.....	93
4.2.1	Componentes del Documental.....	98
4.2.2	Fases de Producción del Documental	107
4.3	Requerimientos para realizar un documental	108
4.3.1	La Idea, Sinopsis, Tratamiento y la Escaleta	108
4.3.2	Roles, Responsabilidades y Costos.....	114
4.4	Pasos para realizar un Documental.....	115
4.4.1	La Preproducción.....	115
4.4.2	La Producción.....	119
4.4.3	La Post Producción.....	138

CAPÍTULO V 141

5 DESARROLLO 142

5.1	Propuesta y objetivos	142
5.2	Conceptualización del video.....	142
5.3	La Investigación.....	146
5.3.1	Orígenes de la Meditación Zen	146
5.3.2	Fundamentos de la Meditación Zen.....	146
5.3.3	Beneficios de la Meditación Zen	146
5.4	Preparación	147
5.4.1	Elaboración del Guión Técnico	147
5.4.2	Elaboración del Guion Literario.....	147
5.4.3	Elaboración del Storyboard.....	147
5.4.4	Elaboración del Animatic	148
5.4.5	Preparación de Locaciones	148
5.5	Producción	149
5.5.1	Filmación	149
5.5.2	Estética	150
5.6	Post Producción	151
5.6.1	Etapa de Recolección del Material Audiovisual Obtenido	151
5.6.2	Etapa de Clasificación del Material Audiovisual Recolectado.....	152
5.6.3	Etapa de Edición del Material Audiovisual Clasificado.....	152

5.6.4	Etapa de Tratamiento Auditivo del Material Audiovisual Editado	152
5.6.5	Etapa de Organización del Material Audiovisual Masterizado	152
5.6.6	Elaboración del Producto Final	153
CAPÍTULO VI.....		154
6	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	155
6.1	Medición de Resultados	155
6.2	Comentarios Finales.....	161
6.3	CONCLUSIONES.....	162
6.4	RECOMENDACIONES	163
Bibliografía.....		165
Anexos.....		168

INTRODUCCIÓN

El autoconocimiento humano, siempre ha sido el enlace entre la ciencia, y la elección de la eterna juventud. Muchas religiones, doctrinas, movimientos a través del tiempo y a nivel mundial, han entregado muchos esfuerzos en la búsqueda de la sabiduría ancestral del conocimiento interior. Maestros han caminado la Tierra dejando mensajes de amor, comprensión, compasión, incitando al auto descubrimiento divino.

El presente trabajo, tiene como objetivo principal, incentivar ese auto descubrimiento a través de una herramienta milenaria, de origen oriental, llamada la Meditación Zen.

En los últimos años, la búsqueda, comprensión, aplicación, y beneficios de la Meditación Zen, han sido buscados día a día por millones de personas. Sin embargo, en la actualidad, la sociedad mundial ha llegado a un estado tal, que la búsqueda por el conocimiento espiritual se ha vuelto indispensable. La falta de recursos económicos, de capital humano, e incluso de lugares apropiados para llevar a cabo la misión de expandir la Meditación Zen a lo largo de Latinoamérica, y particularmente del Ecuador, ha hecho que este proceso sea más complicado de lo esperado, pero sin embargo, orgullosamente podríamos decir, que se dispone de lugares establecidos y fieles a las filosofías orientales, a los cuales se puede acceder en caso de ser necesario.

En un gran intento por fusionar la filosofía de la Meditación Zen, y la disponibilidad de su aprendizaje a nivel de la ciudad de Quito, en el sector urbano, se da origen al siguiente trabajo de tesis. Por esta razón, se lo presenta como un video documental, que a través del equilibrio entre el conocimiento tanto de maestros como de alumnos en sus diferentes puntos de vista, permite al espectador sacar sus propias conclusiones a través del soporte del lenguaje audiovisual. La planeación y la realización de este video documental se plantearon profundizando en el contexto espiritual del país.

Este es un producto que se aleja considerablemente de ser tan solo informativo, y se convierte en una herramienta para entretener, y estar a disposición de quien lo necesite, gracias a la investigación exhaustiva del tema tratado. La producción audiovisual demanda la búsqueda de información veraz y calificada, y la calidad de dicha producción, pondrá en manifiesto la importancia y la necesidad de su difusión, para el progreso social, y sobretodo espiritual humano.

El documental, propone una herramienta para dar un valor social agregado a la sociedad a través del conocimiento de la Meditación Zen. Pretende también ampliar el espectro espiritual hacia la mayor cantidad de personas posibles, cuyo interés sea, de una u otra manera, conocerse a sí mismos.

CAPÍTULO I

ORÍGENES

1 ORÍGENES

1.1 BREVE REVISIÓN DEL BUDISMO

El Budismo no tiene su origen en una revelación divina como sucede en el Cristianismo, el Judaísmo, el Islamismo, sino que es la enseñanza de un ser humano que con su esfuerzo despertó la ley de la vida que permanecía dentro de él. Buda fue el catalizador de millones de vidas, aunque no dejó nada escrito, y por eso, se sabe muy poco de su vida.

El Buda histórico, a quien se conoció con el nombre Siddhartha, que significa “El que ha alcanzado su meta”, nació en el norte de India hace aproximadamente 2.500 años. Existen diversas opiniones acerca de la fecha exacta, pero investigaciones recientes tienden a situarla en el siglo VI o V a.C.

En 2001, Jaspers señaló que Siddhartha nació aproximadamente al mismo tiempo que Sócrates en Grecia, Confucio en China y el profeta Isaías en el mundo hebreo. La aparición simultánea de estos hombres, señaló el amanecer de la civilización espiritual. (Jaspers, 2011).

Datos que se han obtenido luego de investigaciones aseguran que el padre de Siddhartha fue el monarca del clan Shakya, una pequeña tribu situada cerca de la frontera de Nepal, por lo cual el Buda recibió el nombre de Shakyamuni que se traduce en “Sabio de los Shakyas”. A causa de la falta de registros escritos, los detalles de su infancia son escasos. Según Percheron (Maurice, 1985, pág. 29), su madre Maya, en sueños, fue llevada a un palacio en los cielos y un pequeño elefante divino, con una de sus seis puntas, penetró el costado de Maya, sin causarle ningún dolor y permitiéndole concebir un hijo. Luego de diez meses de gestación, el niño nace en el parque Lumbini, una residencia de recreo del rey Suddohara; del cielo caía una lluvia de flores y una música celestial mientras el niño salía del costado derecho de su madre, sin mácula, lleno de ciencia y recordando sus existencias anteriores.

“Levantándose del loto blanco donde su madre lo había acostado, el recién nacido miró atentamente el espacio ‘con la mirada de león’ y dio siete pasos hacia cada uno de los cuatro puntos cardinales, Después habló: ‘Camino por el mundo en el primer lugar. Pondré fin al nacimiento, a la vejez, a la enfermedad, a la muerte. En medio de todos los seres no habrá ninguno superior a mi...Yo soy el más alto del mundo. Yo soy el mejor del mundo. Yo soy el más grande del mundo...Este es en verdad mi último nacimiento, y para mi ya no habrá otra existencia.’ Golpeando el suelo con el talón afirmó: ‘Venceré al demonio y al ejercito del demonio. A favor de los seres hundidos en los Infiernos y devorados por el fuego del Infierno, derramaré la lluvia de la gran nube de la ley, y serán colmados de alegría y de bienestar.’ Levantando un dedo hacia el cenit concluyó: ‘Yo miraré por encima de todos los seres.’” (Maurice, 1985, págs. 30-31).

Sabemos que Siddhartha nació como príncipe y creció en la opulencia, y que estaba dotado de una brillante inteligencia y una naturaleza introspectiva. Siendo aún joven, se desposó con Yashodhara, quien le dio un hijo, Rahula.

Siddhartha entonces abandonó sus riquezas y privilegios para embarcarse en un camino de sabiduría y autoconocimiento. Lo que lo impulsó a tomar tal decisión, está expresado en la leyenda de los “cuatro encuentros”.

Se dice que el joven príncipe salió de su palacio en cuatro diferentes ocasiones: cuando lo hizo por la puerta este, se topó con un hombre deteriorado y vencido por la edad. Cuando salió por la puerta sur, vio a un enfermo. En una tercera salida, por la puerta oeste, presencié un funeral y vio un cadáver por primera vez en su vida. Por último, en su salida por la puerta norte, se cruzó con un asceta religioso. El anciano, el enfermo y el cadáver, representan los sufrimientos de la vejez, la enfermedad y la muerte, los cuales junto al de nacer (o, lo que es igual, el de vivir) son llamados “Los Cuatro Grandes Sufrimientos”, o sea, los problemas fundamentales de la existencia

humana. Shakyamuni decidió entonces abandonar su vida principesca para hallar la solución a estos cuatro sufrimientos.

Siddhartha comenzó su travesía. Se sabe que su camino fue duro y lleno de desafíos físicos y mentales, emprendiendo una serie de prácticas ascéticas tales como la retención de la respiración, el ayuno y el control mental. Luego de varios años de atormentar su cuerpo casi hasta el punto de morir, finalmente abandonó sus severas prácticas de ascetismo que lo habían debilitado y comenzó a meditar bajo un árbol de “pipal Bodhi”, (una variedad de higuera que existe en la India), cerca de Gaya. Así, cuando contaba con aproximadamente treinta años, logró la iluminación y se convirtió en un Buda.

Como lo cita Daisaku en su libro “El Buda Viviente”. “De manera que después de muchos años de practicar austeridades y después de haber luchado contra Mara y sus huestes y de haberlos vencido, Shakyamuni alcanzó la iluminación. En aquel momento tenía treinta o treinta y cinco años, según la fuente que aceptemos sobre la edad en la que abrazó la vida religiosa y el número de años que la llevó a cabo”.

Las escrituras designan la iluminación de Shakyamuni con la expresión sánscrita anuttara-samyak-sambodhi, que significa “sabiduría perfecta y no sobrepasada”, el tipo de sabiduría capaz de percibir la verdadera naturaleza de todos los múltiples fenómenos de la existencia. Pero, ¿en qué consiste exactamente esa sabiduría no sobrepasada? ¿Cuál es la naturaleza esencial del mundo que Shakyamuni percibe aquella noche bajo el árbol de la Bodhi en Buddh Gaya?

“Las escrituras ofrecen varias relaciones del contenido de la iluminación de Shakyamuni, pero cuando se las estudia una a una, queda cierta confusión en lo respectivo a la naturaleza exacta de la iluminación. Según los Agama sutras, el proceso de iluminación de Shakyamuni se desarrolló en tres etapas, correspondientes a “las tres guardias de la noche” y Shakyamuni alcanzó el

estado de sabiduría perfecta y no sobrepasada durante la tercera guardia". (Ikeda, 1989, págs. 89,90).

1.1.1 La Iluminación del Buda

Hoy es prácticamente imposible saber con total certeza qué experimentó el Buda bajo aquel árbol hace más de dos mil quinientos años, pero basados en sus muchas enseñanzas que fueron transmitidas oralmente a sus primeros discípulos, lo que se sabe es que trascendió el estado de conciencia ordinario a un nivel en el cual se vio a sí mismo como uno con la vida del Universo.

Al respecto, Ikeda dice en su libro "El Buda Viviente": "Shakyamuni tuvo una clara visión de su propia vida en todas sus manifestaciones a lo largo del tiempo. Según la doctrina de la transmigración, la vida de los seres humanos no se encuentra limitada al presente. Shakyamuni, meditando bajo el árbol Bodhi, claramente recordó todas sus existencias anteriores una por una, y percibió que su existencia presente era parte de la inquebrantable cadena de vida, muerte y renacer sucesivos que habían venido ocurriendo desde interminables eones en el pasado. Esto no era algo que le venía como si fuera una intuición ni lo percibía como un mero concepto o idea, sino que era un recuerdo claro y real, no diferente (aunque desde un plano muy distinto) de los eventos profundamente ocultos en los recovecos de nuestra mente y que, de pronto, recordamos cuando estamos en un estado de extrema tensión o concentración".

Siddhartha reconoció el verdadero aspecto de la realidad como impermanencia. Es decir, las cosas y fenómenos atraviesan por un constante cambio. La vida, la naturaleza y la sociedad nunca cesan en su cambio, ni siquiera por tan sólo un instante. En adición a esta comprensión de la impermanencia, Shakyamuni percibió la interrelación entre todo lo que existe.

El Universo y todo lo que contiene se encuentran en un flujo constante, surgiendo y cesando, apareciendo y desapareciendo, en un ciclo sin fin de cambio condicionado por la ley de causalidad: todo lo que existe está sujeto a la ley de causa y efecto; consecuentemente, nada puede existir independientemente de otras cosas. A este concepto budista de causalidad, también se lo conoce como “origen dependiente”. “Shakyamuni despertó a la ley eterna de la vida que penetra el Universo, a los aspectos místicos de la vida según los cuales todas las cosas y seres del Universo se interrelacionan e influyen mutuamente en un interminable ciclo de nacimiento y muerte.” (Ikeda, 1989).

Posteriormente, Siddhartha expone “Las Cuatro Nobles Verdades”, conocimiento que adquirió meditando bajo el árbol.

En su publicación (Ikeda, 1989), escribió que “la Primera Noble Verdad es que hay dolor y sufrimiento en el mundo y que es omnipresente en toda la naturaleza y la vida humana, es decir que siempre estará ahí”. Lo sustentó afirmando que la enfermedad y la vejez son dolorosas, así como el nacimiento y la muerte, y que a lo largo de la vida, todas las cosas vivas encuentran sufrimiento.

Al referirse a la Segunda Noble Verdad, escribió que se relaciona con la causa de todo sufrimiento, y que la raíz del sufrimiento es el deseo, la avidez por la riqueza, la felicidad y otras formas de disfrute egoísta. También dijo que la avidez no puede ser satisfecha porque está arraigada en la ignorancia.

En la Tercera Noble Verdad, habla sobre el final de todo sufrimiento, y que llegará cuando el individuo pueda liberarse de todo deseo.

La Cuarta Noble Verdad es la extinción de todo deseo siguiendo el camino de ocho partes, y que dicho camino, correctamente aplicado, es una terapia para la persona que desee liberarse de todo deseo.

A continuación se exponen los ocho pasos a seguir, en el camino de ocho partes.

Ocho pasos a seguir en el camino de ocho partes.

El primer paso es el de las Perspectivas Correctas. Uno debe aceptar las cuatro nobles verdades.

El paso dos es la Determinación Correcta. Uno debe renunciar a todos los deseos y a todo pensamiento que se asemeje a la lujuria, amargura y crueldad. No debe dañar a ninguna criatura viviente.

El paso tres es la Palabra Correcta. Uno debe hablar sólo la verdad. No puede haber ninguna mentira, calumnia o conversación vana.

El paso cuatro es el Comportamiento Correcto. Uno debe abstenerse de la inmoralidad sexual, de robar y de matar.

El paso cinco es la Ocupación Correcta. Uno debe trabajar en una ocupación que beneficie a otros y que no dañe a nadie.

El paso seis es el Esfuerzo Correcto. Uno debe buscar eliminar toda cualidad malvada de adentro y evitar que surjan nuevas. Uno debería buscar conseguir cualidades buenas y morales y desarrollar las que ya posee. Buscar crecer en madurez y perfección hasta lograr el amor universal.

El paso siete es la Contemplación Correcta. Uno debe ser observador, contemplativo y debe estar libre del deseo y de la aflicción.

El octavo es la Meditación Correcta. Luego de liberarse uno mismo de todos los deseos y de la maldad, una persona debe concentrar sus esfuerzos en la Meditación para que pueda vencer cualquier sensación de placer o dolor, entrar

en un estado de consciencia trascendente y lograr un estado de perfección. Los budistas creen que mediante el esfuerzo propio uno puede lograr el estado de paz y dicha eterna llamado Nirvana.

1.1.2 Karma, Samsara y Nirvana

Estos tres conceptos son muy importantes a la hora de entender el Budismo, el Karma hace referencia a la ley de causa y efecto en la vida de una persona, es decir que se siembra lo que se cosecha. Los budistas creen que una persona, debe pasar por un proceso de nacimiento y renacimiento, hasta alcanzar el Nirvana. "Tú eres lo que eres y lo que haces, como resultado de lo que fuiste e hiciste en una reencarnación anterior, lo cual a su vez fue el resultado inevitable de lo que fuiste e hiciste en encarnaciones aún anteriores." (Davis Taylor, 1975, pág. 172).

Buda creía, a diferencia del Hinduismo, que una persona puede romper el ciclo de renacimiento, sin importar la clase social en la que nació.

El concepto de Samsara, es el más complicado de entender del Budismo, porque sugiere que siempre se nace y se vuelve a nacer, y que todos son ciclos. Buda enseñaba que las personas no tienen almas individuales, y que cuestiones como el ego y la individualidad, son ilusiones.

"En otras palabras, así como un proceso conduce a otro, así también una personalidad humana en una existencia es la causa directa del tipo de individualidad que aparece en la próxima." (Noss, 1968, pág. 174).

Buda dijo, aunque no lo definió, que el ser que vuelve a nacer, tendrá muchas similitudes con el anterior, porque llevará su Karma.

El tercer concepto por entender es Nirvana. El término significa "la extinción" de la existencia. Buda nunca lo explicó, pero dijo que el Nirvana es un estado del ser eterno, más no una ubicación en el plano físico. Es el fin del último ciclo al

alcanzar iluminación, por lo tanto, es el fin del sufrimiento, un estado donde no hay deseos y la conciencia individual llega a su fin.

Entender el concepto de dejar de existir, es muy complicado para la mente occidental. Se puede interpretar como el final, o el aniquilamiento. Un budista objetaría tal punto de vista. Según Taylor & Offen, (Davis Taylor, 1975). Buda dijo: "Hay, discípulos, una condición donde no hay ni tierra ni agua, ni aire ni luz, ni espacio sin límites, ni tiempo sin límites, ni ningún tipo de ser, ni ideas ni falta de ideas, ni este mundo ni aquel mundo. No hay ni un levantarse ni un fenecer, ni muerte, ni causa ni efecto, ni cambio, ni detenimiento."

Buda nunca habló de Dios, él sólo decía que cada ser humano es responsable de llegar al Nirvana por su propio camino. Al respecto de esto, muchas sectas budistas nacieron con un concepto de Dios, que sugería que Dios es una fuerza interpersonal que se encarga de crear todo lo que existe.

El Dr. John Noss declara, "no hay ninguna Persona soberana en los cielos manteniendo todo unido. Sólo existe la unidad personal última del ser mismo, cuya paz envuelve al yo individual cuando deja de llamarse "yo" y se disuelve en la pureza anodina del Nirvana, como una gota de rocío se incorpora a su mar maternal." (Noss, 1968).

Esto es lo que el ya fallecido Dr. Suzuki, uno de los más grandes maestros del Budismo Zen, dice acerca de su concepto de Dios: "Si Dios, después de hacer el mundo se coloca fuera de él, ya no es Dios. Si se separa del mundo o quiere separarse, no es Dios. El mundo no es el mundo cuando está separado de Dios. Dios debe estar en el mundo y el mundo en Dios." (Suzuki, 1969).

Dado que el Budismo en general no cree en un Dios personal o en un ser divino, no tiene adoración, oración o alabanza de un ser divino. No ofrece ninguna forma de redención, perdón, esperanza celestial o juicio final.

Muchas de las sectas que se formaron después de la muerte de Buda, desarrollaron su propio y único concepto de Dios, como se dijo anteriormente.

Unas son panteístas, otras son ateas. Terceras desarrollaron un sistema politeísta de dioses. Otras combinaron el panteísmo con el politeísmo, y finalmente, otras elevaron a Buda como el Salvador o ser divino aunque él nunca dijo ser una deidad.

En otra investigación histórica, (Bercholz Samuel, 1994) dice que cuando Buda muere, aproximadamente en el 481 a.C., su dharma estaba establecido en la parte central de la India. Todo su conocimiento quedó dentro de los monasterios, y sus seguidores eran en su mayoría laicos. Uno de ellos fue Mahakasyapa, convirtiéndose en el primero en adoptar y recopilar las enseñanzas de Buda, las cuales hasta entonces eran sólo de conocimiento oral.

Mahakasyapa convocó entonces a una gran asamblea, en la cual Ananda recitó los sutras de Buda. El monje también recitó las reglas monásticas mencionadas por Buda, y analizó las enseñanzas del maestro. La compilación de los tres discursos, se convirtió en el núcleo de la filosofía budista. Esta asamblea fue conocida como el Primer Consejo.

Entonces las enseñanzas de Buda se expandieron especialmente en la India, y debido a la diversidad de pueblos, el concepto original del Budismo se fue tergiversando, y la necesidad de convocar a un segundo consejo se hizo inminente, censurando en él, diez reglas monásticas, y alcanzando un consenso (Sangha), que posteriormente se dividió en diversas escuelas.

De igual manera, en su escrito, Daisaku dice (Ikeda, 1989) “los pilares de la práctica budista están constituidos básicamente por saber descartar ignorancia y establecer una visión correcta de la vida. Esto genera la motivación que viene impulsando Shakyamuni mismo, cuando se refiere a la búsqueda de un método o vínculo, que guía al practicante a la cesación del sufrimiento y lograr la

felicidad absoluta. Todas las escuelas que se formaron posteriormente y prácticas al respecto de estos, se basaron en el esfuerzo de crear tal vehículo.”

Daisaku continúa (Ikeda, 1989) “Sakiamuni, igual que su maestro Zhiyi, opta por el camino de la iluminación, y durante el breve tiempo que siguió a la misma, permaneció sentado bajo el árbol Bodhi en un estado de regocijo. Sin embargo, cuando regresó al mundo tradicional, empezó a buscar maneras para compartir su conocimiento con el resto, marcando el resto de su vida.”

Hacia mediados del siglo XIII, como resultado de la conquista islámica, el dharma de Buda quedó prácticamente extinguido en gran parte de su país natal. De todos modos, para ese tiempo, algunas formas Hinayanas ya se habían establecido firmemente en el sudeste asiático, y otras variantes del Mahayana y Vajrayana ya se encontraban en la mayor parte del resto de toda Asia.

Hablando de los eventos posteriores, Daisaku dice (Ikeda, 1989) “La escuela Teravada, la cual continúa hoy en el sudeste de Asia, convocó al Tercer Consejo, el cual se realizó hacia el 270 a.C. en los tiempos del rey Asoka. Y relata que el monarca declaró a la escuela tradicional y más antigua (Teravada) como la central. Por lo tanto, el resto de escuelas reaccionaron, y migraron hacia el Oeste. El rey Asoka, soberano del imperio MAuran, favoreció enormemente la expansión de las enseñanzas. Aunque el imperio finalmente se fragmentó, las enseñanzas de Buda se mantuvieron firmes hasta inicios del nuestro siglo.

Aproximadamente en el siglo primero o segundo en nuestra era, bajo el reinado de Kanishka, se dio lugar al Cuarto Consejo. Apareció entonces la senda del Bodhisattva o el Mahayana, que se caracterizó por la intención altruista de lograr la liberación de todos los seres, como oposición al estilo monástico y personal del resto de movimientos religiosos de la época. Y fue esta nueva forma de ver las enseñanzas del maestro Buda (mahayana), la que

posteriormente conquistó el norte del continente, incluyendo países como China, Japón, Corea, Tíbet y Mongolia.

Cuenta también Daisaku en su publicación (Ikeda, 1989) Que “una reunión de grandes maestros dieron forma al Mahayana durante los primeros siglos de nuestra era. Uno de ellos, fue Nagarjuna, quien recuperó los sutras Prajnaparamita (escrituras fundamentales del Mahayana).”

Durante los siglos III y IV, la enseñanza de Buda floreció sin ningún impedimento dentro de la India, pero en el siglo VI, la invasión de los hunos dejó como resultado una gran y grave destrucción de los monasterios budistas en ese país. Este fue uno de los más duros golpes para los seguidores de Buda, pero las enseñanzas revivieron y florecieron una vez más, especialmente en el noreste indio. Llega entonces el Vajrayana, sosteniendo que las experiencias son manifestaciones sagradas de la mente despierta, y que hacen referencia directa al principio de Buda. Sostenía la importancia de la Meditación, como una herramienta a través de la cual el practicante se identificaba con deidades que simbolizan diferentes características de una mente despierta, y al “palacio” de la estabilidad se lo conoce como “Mandala”.

Shakyamuni jamás deseó que sus enseñanzas quedaran relegadas sólo a un grupo de practicantes en un monasterio, buscó que todo su conocimiento se difundiera ampliamente, y que llegara a hombres y mujeres comunes. Todo su conocimiento fue recopilado en un escrito llamado “ochenta y cuatro mil enseñanzas”, y dichas enseñanzas, han sido interpretadas y reinterpretadas durante siglos.

En este punto, es mucho más sencillo comprender, que cuando hablamos del Budismo, la complicación no está en las enseñanzas de Buda, sino en interpretar el conocimiento que dejó. Ninguna de las representaciones budistas de la actualidad es capaz de describir a ciencia cierta, que es lo que Buda quiso decir ciertamente.

Podríamos concluir entonces, que al día de hoy, existen tres grandes corrientes o tradiciones, el Theravada que se propagó hacia los países al sur de la India (entre ellos Myanmar), el Mahayana que se propagó hacia el este (China, Corea y Japón), y más tardíamente el Vajrayana o Budismo tántrico (Mahayana), que desde China entró al Tíbet en el siglo IX, dando origen al Budismo tibetano. Cada una de estas corrientes tiene a su vez sus propias escuelas, abordando la búsqueda del camino del Nirvana desde su propia perspectiva y método, y comparten una base común, que está comprendida por su coincidencia en la aceptación de las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Sendero, base misma del conocimiento de Buda.

1.1.3 El Camino hacia la Iluminación

Aiken (1908) encontró que a lo largo de Asia, donde se introdujo el Budismo, sus líderes tendían a buscar el apoyo de los reyes y otros gobernantes del Estado. Dicha relación entre un rey budista y la comunidad monástica, forjó la formulación definitiva para el emperador Asoka en el siglo III a.C. y consistía en una simbología en la que, a cambio de la lealtad y el apoyo religioso de la Sangha, el emperador se convertía en el patrón y patrocinador del dharma budista. Este modelo se extendió a los laicos también, debido a que en todas partes, las comunidades monásticas budistas tendían a depender de los laicos para la ayuda alimentaria y material.

Asimismo, por tradición, los monjes budistas han sido célibes. Lo cual quiere decir que dependen de los fieles no sólo para el apoyo alimentario y financiero, sino para los nuevos reclutas. Los niños que entran en un monasterio, pasan sus primeros años como novicios, hasta que llega un momento en que en su juventud, se les da la ordenación, lo que los convierte en miembros de pleno derecho de la comunidad, y los compromete a mantener su disciplina. Es entonces cuando aprenden el ritual, las devociones, la meditación, el estudio de la enseñanza y la predicación. Dos veces al mes, todos los monjes en un

monasterio determinado se reúnen para el rezo de las normas de la orden (el pratimoksha) y la confesión de cualquier violación de estas normas.

En su investigación (Robinson Richard, 1982), dice que “uno de los conceptos fundamentales en los ritos y festivales de laicos y monjes budistas es la de ofrecer (dana). Esto incluye la entrega de alimentos y las nuevas túnicas de los monjes, así como también la ofrenda de flores, incienso, y la alabanza a la imagen del Buda, entre otras cosas.”

Para los monjes budistas, el concepto de dar también se extiende a la entrega de sermones, el canto de las escrituras en los rituales, y la recitación de sutras de los muertos. Todos estos actos de ofrecer están íntimamente ligados con el concepto de hacer méritos. Mediante la realización de ellos, los individuos, a través del trabajo del Karma, pueden asegurarse un renacimiento en uno de los cielos o una mejor estación en la vida, hasta lograr alcanzar el camino de la iluminación.

Como anteriormente se dijo, el Budismo logró su expansión a lo largo del continente asiático e incluso cruzó sus fronteras. Particularmente se difundió en China, Tíbet, Tailandia y el sudeste asiático, y por lo tanto, fue proclive a absorber e influenciarse de las costumbres y creencias religiosas locales. El Budismo que se expandió hacia Tíbet y China y, más tarde, hasta Corea y Japón, fue denominado Mahayana, y en Sri Lanka fue llamado Hinayana. Las escuelas del Hinayana, basadas en las primeras enseñanzas de Shakyamuni, se enfatizaron en un muy estricto y detallado código de conducta tendiente a la propia salvación personal. Por el contrario, las escuelas del Mahayana enfatizaron la necesidad de abrirse compasivamente hacia todas las personas para que ellas pudieran alcanzar la iluminación.

La abundancia de los textos budistas en China fue tal, que generó confusión y grandes malentendidos entre los siglos I y II d.C. Los eruditos chinos de la época, se dieron el trabajo de intentar entenderlos y clasificarlos, para lograr

una mejor comprensión para quienes desearan estudiarlos. Hacia el siglo V de nuestra era, la sistematización del canon budista estaba muy avanzada. Un monje budista llamado Chih-i, más tarde conocido como el Gran Maestro T'ienT'ai, desarrolló un sistema nuevo de clasificación y comprensión conocido como "Los Cinco Períodos y las Ocho Enseñanzas". Para esto se basó en su propia iluminación. Clasificó los sutras cronológicamente así como desde el punto de vista de su profundidad, determinando de este modo, que el Sutra del Loto, la última enseñanza que Shakyamuni impartió hacia el final de su vida, contenía la verdad última. T'ienT'ai enunció esta verdad como el principio de los "Tres mil mundos en un sólo instante de la vida". Así, T'ienT'ai aclaró que el Sutra del Loto era la única escritura que afirmaba que todas las personas, hombres o mujeres, buenos o malos, jóvenes o ancianos, poseen el potencial de manifestar la budeidad durante la presente existencia.

Para que las personas comunes pudieran aplicar este principio en sus vidas, T'ienT'ai implementó una rigurosa práctica consistente en observar la propia mente por medio de la Meditación, ahondando cada vez más y más profundamente hasta aprehender esta verdad última de los tres mil mundos contenidos en un sólo instante de la vida. Desafortunadamente, este tipo de práctica sólo era viable para los monjes, quienes disponían de períodos indefinidos de tiempo durante los cuales podían dedicarse a meditar acerca del mensaje implícito en el Sutra del Loto y era casi imposible para las personas que debían trabajar para subsistir y tenían otras obligaciones que ocupaban sus vidas.

1.1.4 Expansión del Budismo

Antes del año 845, un número de escuelas chinas se habían transmitido a Japón. El Budismo fue introducido a Japón desde Corea hacia el siglo VI y en un principio se estableció como un medio superior de poder mágico, sobre todo para preservar y proteger a la nación. Temprano en su historia, recibió el patrocinio del Príncipe Shotoku (siglo VII) y durante el período Nara (710-84) se convirtió en la religión del estado.

“Durante el período Heian, a principios del siglo noveno, dos monjes, Saicho y Kukai, a su regreso a Japón introdujeron el Tendai (o chino, T'ien - t'ai) y la secta Shingon, que fue una forma de Budismo tántrico. Ambas sectas esotéricas iban a formar parte en la mezcla del Budismo con sintoístas japoneses, ascéticos, y prácticas mágicas.

La secta Tendai, por otra parte, se convirtió en un manantial después de varios movimientos populares budistas japoneses. Uno de los rasgos del Tendai fue la adoración del Buda Amida y la creencia en su tierra pura. Con Honen (1133 - 1212) y Shinran (1173 - 1262), estas creencias de la Tierra Pura se sistematizaron e hicieron que el enfoque se dirija hacia dos nuevas sectas, el Jodo y el Shin Jodo.

Bajo el régimen feudal de Tokugawa (1603 - 1867), todas estas sectas se convirtieron en herramientas del gobierno. Templos y sacerdotes fueron los medios de registro, la educación, y el control de la población. En la era Meiji (1868 - 1912), esta estructura budista fue separada del Estado en favor del sintoísmo. Por último, durante el siglo XX, los nuevos movimientos religiosos dentro del Budismo, como la Soka - Gakkai y el Risshokosei - kai, han surgido en respuesta a los problemas de la edad moderna.” (Bercholz Samuel, 1994, pág. 134).

1.1.5 Situación Actual del Budismo en el Mundo

Budismo Mahayana del Este de Asia

En una investigación, (Berzin, 2003) “Se ratifica que las tradiciones del Budismo Mahayana del este de Asia, vienen de China y son más fuertes en Taiwan, Hong Kong, y Corea del sur. Taiwán posee una sólida comunidad de monjes budistas y monjas mantenida generosamente por los laicos. Existen también universidades budistas y programas budistas de bienestar social. En Hong Kong existe un caso similar. El énfasis entre las comunidades budistas

chinas más allá de las fronteras en Malasia, Singapur, Indonesia, Tailandia y las Filipinas, practican ceremonias por el bienestar de los ancestros y por la prosperidad y riqueza de los vivos.

Corea

El Budismo en Corea del Sur es fuerte todavía, incluso cuando la evangelización cristiana está presente. Existen muchas comunidades de monjes y monjas con apoyo popular. La tradición de practicar la Meditación está floreciendo a través del Zen. En Corea del Norte, el Budismo está muy reprimido y tan sólo un monasterio muestra su intención por ayudar a quienes radican ahí y que deseen seguir a Buda.

Japón

Japón ha sido uno de los países que más responsablemente se ha tomado la consigna de mantener el Budismo y, para ello, ha dispuesto recursos en todas las áreas que puede, con el objetivo de mantener a muchos templos hermosamente cuidados para turistas y visitantes, aunque actualmente muchos están comercializados. Sin embargo, existen algunos practicantes serios de la doctrina. Para la mayoría de la gente, las tradiciones son extremadamente formales y débiles. Esto se debe a que desde el siglo XII, los japoneses han mantenido una tradición de sacerdotes de templo casados, sin ninguna restricción, y demás libertades sociales. Esto ha generado un reemplazo en la tradición célibe del monje budista.

La mayoría de los japoneses siguen una combinación de Budismo y Shinto, la religión espiritista tradicional japonesa. Los sacerdotes budistas desarrollan funciones como representantes religiosos al momento de morir, y no se sincronizan con el Shinto. Actualmente los conceptos budistas aquí, se utilizan solamente para aligerar el estrés en los trabajadores japoneses, y lo que queda de ésta gran secta budista japonesa lleva a cabo un programa extensivo de

construcción de pagodas de paz alrededor del mundo. Existe también cierto número de fanáticos que se hacen llamar a sí mismos budistas, bajo el nombre del “culto del día del juicio final”, pero no tienen relación con las enseñanzas de Buda.

República Popular China

La mayoría de los monasterios budistas fueron destruidos y casi todos los monjes, monjas y maestros bien entrenados, fueron ejecutados o hechos prisioneros durante la revolución cultural en los sesentas y setentas. Hoy en día, un gran número de chinos de todas las edades en del interior de China están interesados en el Budismo, pero el problema principal es la falta de maestros. Muchos jóvenes están recibiendo la ordenación monástica, pero su escolaridad es baja.

La mayoría de los jóvenes educados con estudios superiores prefieren trabajar y ganar dinero, mientras que aquellos que se unen a los monasterios son mayormente de familias pobres o sin educación, primordialmente del campo. Sólo quedan pocos monjes y monjas de los ancianos calificados y capacitados para enseñar, quienes sobrevivieron a la persecución comunista, y ninguno es de mediana edad.

Existen algunas universidades chinas, cuyo objetivo es intentar propagar y recuperar el Budismo perdido, pero sus orientaciones políticas impiden la conclusión de este hecho. La gente está enfocada, por el momento, principalmente en la reconstrucción física del Budismo (templos, pagodas, estatuas, etc.) esto requiere dedicar tiempo y esfuerzo para conseguir dinero y construir. En algunos casos, el gobierno chino está ayudando a financiar la reconstrucción. Como resultado, muchos templos budistas están abiertos como museos o atracciones turísticas, siendo los monásticos quienes recogen los boletos y los que atienden el templo.

Nepal

La tradición tibetana del Budismo es practicada entre los sherpas del oriente de Nepal y entre los refugiados tibetanos en la parte central del país, la forma tradicional de Budismo nepalés existe todavía en un nivel limitado entre los newari del valle de Katmandú. Seguidores de una mezcla de la tardía forma Mahayana india y del Hinduismo, son la única sociedad budista que mantiene distinciones de castas dentro de los monasterios.

Desde el siglo XVI, los monjes tienen permiso de casarse y existe una casta hereditaria entre ellos de cuidadores de templos y de líderes de rituales. Los que realizan estas funciones deben provenir de dichas castas.

Tíbet

La situación del Budismo en el mismo Tíbet, está dividida entre las cuatro provincias de Tíbet: Qinghai, Gansu, Sichuan, y Yun'an, y es todavía muy desafortunada. De los 6.500 monasterios para monjes y monjas antes de 1.959, todos, excepto 150 fueron destruidos, en su mayoría, antes de la revolución cultural. La inmensa mayoría de monjes eruditos fueron, ya sea ejecutados o murieron en campos de concentración, y la mayoría de los monásticos en general fueron forzados a quitarse los hábitos.

Desde principios de 1979, los chinos han permitido a los tibetanos la reconstrucción de sus monasterios y mucho de esto ya se ha logrado. El gobierno chino ha ayudado con dos o tres de ellos pero la inmensa mayoría se ha llevado a cabo a través del esfuerzo y las finanzas de los antiguos monjes, la población local y los tibetanos en exilio. Miles de jóvenes se han ordenado como monjes y monjas pero una vez más, el gobierno chino está imponiendo severas limitaciones y restricciones. Muchos policías y espías del gobierno disfrazados como monjes mantienen en supervisión constante a los monasterios. Monjes y monjas frecuentemente protestan contra las políticas

chinas de supresión de los derechos humanos y demandan autonomía y libertad de religión verdaderas.

El esfuerzo de las autoridades comunistas chinas para controlar el Budismo en el Tíbet ha salido a la superficie de manera más evidente a partir del hallazgo de la reencarnación del Panchen Lama. El primer Panchen Lama vivió en el siglo XVII, fue tutor del Quinto Dalai Lama y es considerado el segundo líder de mayor importancia espiritual entre los tibetanos después del Dalai Lama. Cuando muere un Dalai Lama o un Panchen Lama, el sucesor es reconocido como la reencarnación de su predecesor cuando es un niño pequeño. El niño es encontrado con la consulta a oráculos y probado a fondo a partir del reconocimiento que hace de personas y objetos de su vida anterior.

Aunque los Dalai Lamas han tenido una posición tanto política como espiritual en el Tíbet a partir del Quinto Dalai Lama, los Panchen Lamas nunca han sostenido una posición política. Desde principios del siglo veinte, sin embargo, los chinos han tratado, sin éxito, de dividir a los tibetanos apoyando al Panchen Lama como un rival político del Dalai Lama.

Los manchús, chinos no-han del noreste de Asia, se dirigieron a China desde mediados del siglo XVII hasta principios del XX, y trataron de ganar la lealtad de mongoles y tibetanos dentro de la esfera de influencia de su imperio apoyando, aparentemente, el Budismo tibetano, al mismo tiempo que trataban constantemente de manipular y controlar sus instituciones y de cambiar su centro de estabilidad de Lhasa a Beijing. A mediados del siglo XVIII, declararon que solamente el emperador manchú tenía la autoridad de escoger y reconocer las reencarnaciones de los Dalai Lamas y de los Panchen Lamas a través de un sistema de lotería en una urna dorada. Los tibetanos ignoraron esta pretensión y la elección de los Panchen Lamas fue siempre confirmada por los Dalai Lamas.

El gobierno comunista chino es abiertamente ateo, supuestamente no interfiere con aspectos religiosos y ha rechazado todas las políticas de las dinastías imperiales previas que rigieron China. Aun así, en 1955 se proclamó como heredero legítimo de los emperadores manchú en poseer la autoridad de encontrar y reconocer la reencarnación del Décimo Panchen Lama que murió en 1989. Esto sucedió poco después de que el abad del monasterio del Panchen Lama localizara su reencarnación y que el Dalai Lama reconociera oficialmente al niño. Subsecuentemente, el pequeño y su familia fueron llevados a Beijing y desde entonces no se ha sabido nada de ellos. El abad fue hecho prisionero y el monasterio del Panchen Lama puesto bajo estricto control comunista. Las autoridades chinas han ordenado a todos los altos lamas maestros, que se reúnan en una ceremonia en la que elegirán a su propio Panchen Lama reencarnado.

Posteriormente, el Presidente de China tuvo un encuentro con el niño de seis años y le ordenó lealtad al partido comunista chino.

Turkistán del este (Xinjiang).

La mayoría de los monasterios de los mongoles Kalmyk que viven en el este de Turkistán (Xinjiang) fueron destruidos durante la revolución cultural. En la actualidad varios han sido reconstruidos, pero existe una mayor escasez de maestros que en Tíbet. Los nuevos monjes jóvenes se han visto muy desanimados por la falta de facilidades para el estudio y muchos se han ido.

Mongolia interior

Los budistas tibetanos de Mongolia interior, son quienes sufren la peor situación bajo el control de la República Popular China. La mayoría de los monasterios en la mitad occidental fueron destruidos durante la revolución cultural. En la mitad oriental, que anteriormente fue parte de Manchuria, muchos ya habían sido destruidos por las tropas de Stalin al final de la segunda

guerra mundial, cuando los rusos ayudaron a liberar el norte de China de la ocupación japonesa. La revolución cultural simplemente finalizó la devastación de los 700 monasterios que existían en Mongolia interior, solamente quedan 27. Sin embargo, a diferencia con Tíbet y Xinjiang, no se ha hecho casi ningún esfuerzo por reconstruirlos. Ha existido una influencia tan fuerte de los colonos chinos-han y se han dado tantos matrimonios mixtos que gran parte de la población local de mongoles, particularmente en las ciudades, tiene poco interés en su lengua, cultura tradicional o la religión budista. Unos cuantos monasterios se encuentran abiertos como atracciones turísticas con un puñado de monjes jóvenes que no reciben casi entrenamiento alguno. En áreas extremadamente remotas del desierto de Gobi, permanecen uno o dos monasterios con monjes aun realizando los rituales tradicionales, pero ninguno de estos monjes tiene menos de setenta años de edad. A diferencia de las regiones tibetanas donde los pastizales son ricos y los nómadas tienen recursos para apoyar a la reconstrucción de los monasterios y a la alimentación de nuevos monjes, los nómadas del Gobi de Mongolia interior que todavía tienen fe, son extremadamente pobres.

Mongolia

En la propia Mongolia (Mongolia exterior) han existido miles de monasterios. Todos fueron ya sea parcial o totalmente destruidos en 1937 bajo las órdenes de Stalin. En 1946, un monasterio fue reabierto en la capital Ulán Baatar, como muestra simbólica, y a principios de los setentas, se habilitó una universidad para monjes con un entrenamiento de cinco años. Dicha universidad tenía un currículo muy conciso con un gran énfasis en el estudio marxista. A los monjes se les permitía realizar un número limitado de rituales para el público, y eran cuidadosamente cuestionados por las autoridades del gobierno. Con la caída del comunismo en 1990, se ha dado un gran resurgimiento del Budismo con la ayuda de los tibetanos exiliados en la India.

Muchos de los monjes nuevos son enviados a la India para entrenarse y, debido a ello, ya son 150 los monasterios que han sido reabiertos y reconstruidos en una escala aceptable.

A diferencia de lo que sucede en el Tíbet en donde los monjes ancianos a quienes despojaron de sus hábitos no han vuelto a unirse a los monasterios, sino que sólo han trabajado para reconstruirlos y financiarlos; en Mongolia, muchos monjes ancianos se han vuelto a reunir en los monasterios.

Sin embargo, el problema más serio que enfrenta el Budismo en Mongolia en la actualidad, son los agresivos misioneros americanos: mormones y cristianos bautistas. Inicialmente llegaron a enseñar inglés, ofrecieron dinero y ayuda a la gente para que sus hijos estudiaran en Estados Unidos si ellos se convertían.

Distribuyeron panfletos gratis de Jesús, dibujados y en lenguaje coloquial mongol y también les mostraron películas. Los budistas no pueden competir con eso. Aún no cuentan con libros de Budismo en lengua coloquial, solamente en mongol clásico, difícilmente se encontraría a alguien que pudiera hacer tal traducción y si así fuera, no habría dinero para imprimir tales libros. Así es como están alejando del Budismo a los jóvenes y a los intelectuales para acercarlos al Cristianismo.

Rusia

Existen tres regiones con tradición budista tibetana en Rusia: Buryat en Siberia cerca del lago Baikal, Tuvá también en Siberia al norte de Mongolia occidental, y Kalmukia al noroeste del mar Caspio. Los habitantes de Buryat y Kalmukia son mongoles, mientras que los de Tuvá son turcos. Todos los monasterios en cada una de estas áreas, excepto tres en Buryat que solamente están dañados, fueron totalmente destruidos por Stalin a finales de los treinta. A fines de los años cuarentas Stalin reabrió dos monasterios representativos en Buryat bajo estricta supervisión de la KGB. Monjes que habían sido despojados de sus

hábitos, los usaban como uniformes durante el día y realizaban algunos rituales. Varios de ellos fueron a estudiar al instituto de entrenamiento en Mongolia. Después de la caída del comunismo en 1.990, se ha dado un gran resurgimiento del Budismo en estas tres regiones. Los tibetanos en exilio han enviado maestros, y nuevos monjes jóvenes se están entrenando en los monasterios tibetanos en la India. Existen en la actualidad, diecisiete monasterios restablecidos en Buryat. Tal como sucede en Mongolia, aquí también hay un problema con el alcohol y con los monásticos que fueron monjes con esposas. Pero a diferencia de Mongolia, estos monásticos no proclaman ser monjes célibes. Hay planes encaminados a abrir monasterios en Kalmukia y en Tuvá. Los misioneros cristianos están activos en las tres regiones, pero no tienen la misma fuerza que en Mongolia. Existe también un gran interés en el Budismo tibetano entre los asiáticos de otras tradiciones budistas. Muchos maestros tibetanos son invitados desde la comunidad en exilio en India a enseñar en el sureste de Asia, Taiwán, Hong Kong, Japón y Corea. La gente encuentra las claras explicaciones de las enseñanzas del Buda en la tradición tibetana, como un suplemento útil para entender sus propias tradiciones; también se siente atraída por los elaborados rituales tibetanos para la prosperidad y la salud.

Países sin tradición budista

Todas las formas de Budismo pueden encontrarse también en todo el mundo en países que no son tradicionalmente budistas. Existen dos grandes grupos involucrados: los inmigrantes asiáticos y los practicantes no asiáticos. Los inmigrantes asiáticos, particularmente en los Estados Unidos y en Australia, tienen muchos templos étnicos. El mismo caso se da, en menor escala, en Canadá, Brasil, Perú y algunos países de Europa occidental, particularmente Francia. El énfasis se da en la práctica devocional y en proporcionar un centro comunitario para ayudar a las comunidades inmigrantes a mantener su identidad cultural y nacional.

Los “centros de Dharma” de todas las tradiciones pueden ser encontrados, en la actualidad, en más de ochenta países alrededor del mundo en cada uno de los continentes. Mayoritariamente son frecuentados por no-asiáticos y enfatizan la Meditación, el estudio y la práctica de rituales. Una gran proporción de estos centros provienen de las tradiciones Tibetana, Zen y Teravada. Los maestros en estos centros son tanto occidentales, como étnicamente budistas de Asia. La gran mayoría se encuentra en Estados Unidos, Francia y Alemania.

Estudiantes serios frecuentemente visitan Asia en busca de un entrenamiento más profundo. En numerosas universidades de todo el mundo, existen programas de estudio budistas que mantienen un siempre creciente diálogo e intercambio de ideas entre el Budismo, otras religiones, la ciencia, la psicología y la medicina. Su Santidad el Dalai Lama ha desempeñado un rol significativo en este respecto.

1.2 EL BUDISMO ZEN Y EL CHAN

“La doctrina dhyana del Zen se deriva directamente del chan, que se predicó en China a comienzos del siglo VI a través del monje Bodhidarma. Profundizando en el “Yo”, sus partidarios intentaban encontrar en el fondo de su pensamiento y mediante el éxtasis la esencia universal, considerada a la vez como el principio de toda existencia y de toda budeidad. Muy influido por el Taoísmo, el dhynatcháng, consideraba que las formas eran la apariencia de lo invisible, y una revelación de la Realidad Última.” (Maurice, 1985, pág. 184).

El Budismo Chan es el Budismo Zen porque Zen es la pronunciación en japonés de la palabra china Chan, que deriva además, de la palabra sánscrita Dhyana que significa meditación o estado meditativo.

De acuerdo al concepto aceptado mundialmente por Wikipedia, El Chan se desarrolló en China como una de las escuelas del Budismo, en el siglo VI, por la influencia de Sutras (textos sagrados) del Budismo Mahayana.

“Aunque las prácticas Chan incluyen el estudio de los Sutas y otros textos, el carácter directo e intuitivo de este tipo de tradición budista lo sitúa en un segundo plano, ya que no los considera capaces de provocar por sí solos el despertar. En cambio, anima al discípulo a mantener su atención en el momento presente, confiando en la sabiduría innata de todo ser humano para realizar todo su potencial”.

“En China el Chan se desarrolla bajo la influencia de varias escuelas centradas en el estudio, como la de Tiāntái o la de Huayán. Estas escuelas harán surgir un nuevo estilo de práctica y de enseñanza, centrado en una vía intuitiva y directa que pretende propiciar cierto estado mental (el Samādhi o Kenshou) previo al completo despertar espiritual o Nirvana.”

“Por lo tanto, este nuevo tipo de Budismo se centra en el cultivo de la mente o Meditación. En chino, a esta escuela se la llama directamente "Escuela de Meditación" (Escuela del Chan). El resto de escuelas dedicaban buena parte de su tiempo al estudio de textos, ya que consideraban que su lectura entrañaba la acumulación de méritos para el despertar. La escuela del Dhyana estableció un nuevo enfoque, en el que el cultivo de la propia mente se convierte en el centro de la práctica budista.”

“Todas las escuelas del Zen tienen su origen en los patriarcas del Chan, que a su vez están ligados a las enseñanzas de los antiguos maestros budistas de India, como Gautama, Kasyapa, Ananda y Nāgārjuna. Los relatos de estos patriarcas son un referente constantemente utilizado en el estudio y la práctica en todas las escuelas.”

“Desde China, el Budismo Chan se extendió con éxito a los actuales Corea, Japón y Vietnam. En otros sitios, como el Tíbet, se dice que estuvo implantado durante cierto tiempo, pero acabó desapareciendo. No obstante, parece ser que la influencia budista en la parte norte del continente dejó su huella en los Himalayas, y hay algunos estudiosos que subrayan conexiones tanto históricas

como de transmisión de textos entre el Chan y algunas prácticas tibetanas, como el dzyan.” (Wikipedia, 2001, es.wikipedia.org/wiki/Zen).

“Durante los primeros tiempos del Budismo Chán, coexistieron varios métodos de meditación, en donde prevalecía un tipo de contemplación directa del mundo y de la propia mente que la persona realizaba en cualquier situación. Estos métodos del Budismo Chán se ven pronto influenciados de distinta manera por las ideas filosóficas del Taoísmo. A su vez, el Taoísmo también se verá influenciado por la nueva religión budista. Esa fusión fue posible heredando aspectos principales de otras escuelas, como la importante Escuela Budista del Tiantai, fundada por el maestro Zhiyi.”

“Con el maestro Zhìyì encontramos ya una perspectiva inmediata de la liberación. Sus tratados sobre "La Gran Calma y Contemplación" influirán durante siglos al resto de escuelas y sus ideas serán centrales a la hora de entender el proceso de significación del Budismo que posibilitará el nacimiento del Chán.” (Wikipedia, 2001, es.wikipedia.org/wiki/Zen).

“Otra escuela influyente en la génesis del Chán fue la escuela huáyán, hoy desaparecida.”

“Por último, la Escuela de la Tierra Pura influirá enormemente en el Zen, aunque de manera un poco más tardía. La Escuela de la Tierra Pura es de hecho la escuela propiamente china más antigua del Mahāyāna, aunque en sus inicios emergió de textos del Budismo indio. Con el transcurrir de los siglos, el Chán y la Tierra Pura se convertirán en las dos escuelas budistas más importantes del Budismo chino.” (Wikipedia, 2001, es.wikipedia.org/wiki/Zen).

Finalmente incluso aparecerán fusiones en la práctica de ambos tipos de Budismo.

“Un fenómeno similar, aunque en menor medida, ocurrirá en Japón con influencia de nombres importantes como Genshin.

El caldo de cultivo del Budismo presente en la formación del Chán fructifica de manera espectacular durante la dinastía Táng, llamada a menudo "La Edad de Oro" del Budismo chino. Hasta entonces podemos hablar de la existencia de enseñanzas Chán, pero no propiamente de una escuela Chán. Dentro de la dinastía Táng ya se desarrollan completamente los métodos peculiares y especiales del Budismo Chán-Zen. Estos métodos incluyen diálogos entre maestro y discípulo, la investigación de preguntas y la contemplación silenciosa. Se combinan un ambiente de protección imperial, especialmente bajo la emperatriz Wǔ, cierta bohemia de las clases acomodadas y vaivenes en la estabilidad social. Todo ello genera un ambiente de gran creatividad en el cual el Budismo tiene un papel fundamental." (Wikipedia, 2001, es.wikipedia.org/wiki/Zen).

"Finalizada la dinastía Táng, la práctica del Chán entra en decadencia. Durante la dinastía Sòng aparece una reacción contemplativa que apuesta casi únicamente por el silencio y por una de esas técnicas en particular, la "contemplación silenciosa" (en chino: tsao-tung), que consiste en que el discípulo medita sentado para descubrir su propia naturaleza. Más tarde, en Japón, a esta contemplación silenciosa china se le llamará Za Zen, que es hoy la práctica Zen más conocida en Occidente."

"En el siglo XI el Budismo Chán ya estaba completamente asentado en China, donde poseía una vasta red de templos y monasterios y se había convertido, junto a la Escuela de la Tierra Pura, en la enseñanza principal. Debido al constante flujo histórico de intercambios culturales con Japón y otros países, se crearon nuevas escuelas como derivación de las chinas. Por otro lado, hay que señalar que aunque en cada país el Zen creaba sus peculiaridades, la comunicación entre las escuelas Zen en los distintos países ha sido frecuente y continúa en el tiempo, ayudada por ese fuerte vínculo histórico común." (Wikipedia, 2001, [pág. es.wikipedia.org/wiki/Zen](http://es.wikipedia.org/wiki/Zen)).

1.3 BREVE REVISIÓN DEL TAOÍSMO

1.3.1 Orígenes del Taoísmo

El Taoísmo fue una de las principales religiones que se fundó y desarrollo una vez que el Budismo se instauró en China. Tuvo gran acogida, y fue uno de los pilares más importantes para la expansión de la Meditación.

“Si algo ha caracterizado al Tao, es el hecho de ser indefinible, como ya nos advierte Lao Tse desde el inicio mismo de su obra. No obstante, a lo largo de la historia han sido numerosos los pensadores y filósofos que han tratado de sintetizar la esencia y significado del Tao en definiciones concretas. Se recogerán tres de ellas, dos de autores anónimos, y que se sugieren como evocadoras, ya que revelan su profunda comprensión del mismo:

“El Tao es la acción expresada en la no-acción. El Tao es la Totalidad expresada en la acción.”

“El Tao es la Totalidad Creadora manifestada en la Unidad que se oculta en la diversidad”.

“El Tao es el camino infinito que conduce al Tao.” (Tse, 1993, pág. 12).

A continuación vamos a revisar brevemente su historia, tomando la información directamente y una fuente web facultada para dar dicha información.

“El Taoísmo se creó hace unos 2.500 años en China. Fue fundado por Lao-Tse, a quien Confucio describía como “el dragón que cabalgaba los vientos y las nubes”.

Su texto principal es el Tao The Ching o el “Libro de la razón y la virtud” es uno de los libros más breves de todas las religiones con solo 5.000 palabras. También son una referencia importante las escrituras sagradas de Chuang-tsu.

Se estima que el Taoísmo es practicado por aproximadamente 50 millones de seguidores, principalmente en China y otros países asiáticos. Debido a la gran mística inherente a la tradición Taoísta existen un alto número de sectas derivadas de sus diversas interpretaciones.

El Tao o “camino” nunca ha sido descrito con palabras, de esta forma, se deja a aquel que “busca” encontrarlo por sí mismo en su interior. Lao-Tse escribió: “El Tao que se puede describir no es el Tao eterno”.

El Taoísmo se centra en el nivel espiritual del ser. El Tao-The-Ching compara al hombre “realizado” con el bambú; recto, simple y útil en el exterior y hueco en el interior. El espíritu del Tao se basa en la vacuidad, pero no existen palabras para describir su espontaneidad y eterna novedad.

Los fieles de esta creencia, son adiestrados para buscar el Tao en todas partes y todos los seres. Los templos Taoístas son el hogar de seres divinos que guían la religión y bendicen y protegen a sus adoradores. Un concepto único al Taoísmo es el “wu-wei”, la inacción. Esto no quiere decir la falta de acción, sino el no exceso de acción espontanea derivada de las necesidades según surgen, ni dejándose llevar por la acción calculada y no actuando de tal forma que se exceda el mínimo requerido para obtener resultados efectivos. Si se permanece quieto y callado, se escucha la llamada interna del Tao, y se actúa sin esfuerzo, de manera eficiente, raramente reflexionando sobre las materias y las cosas. Esto permite ser auténticos como seres vivos.

1.3.2 Los Objetivos del Taoísmo

El objetivo principal del Taoísmo se puede describir como la intuición mística del Tao, que es el camino, el “Significado Primigenio”, la “Unidad sin Divisiones”, la “Realidad Ultima”. El Tao es el camino de todos los seres, es el principio sin nombre del Cielo, de la Tierra, y es la madre de todas las cosas. Aquel que descubre el Tao, destapa las capas de consciencia más profundas

de tal forma que llega a la consciencia pura y, puede por tanto, apreciar la verdad interna de todas las cosas. Solo aquel que esté libre de deseo podrá acoger el Tao, llevando por tanto una existencia de “actividad inactiva”. No hay Dios personal en el Taoísmo, y por lo tanto no existe una unión con él.

1.3.3 Camino de la Iluminación

Aquel que sigue el Tao, sigue el orden natural de las cosas, no buscando la mejora de la naturaleza o legislando la virtud para terceros. El taoísta observa el “wu-wei” o la inacción de la misma forma que el agua busca y encuentra su nivel apropiado sin esfuerzo. Este camino incluye la purificación de uno mismo a través del control de los apetitos y las emociones, lo cual se logra parcialmente a través de la meditación, el control de la respiración y otras formas de autodisciplina, por lo general bajo la supervisión de un maestro. No obstante, la forma básica de práctica es la “bondad” o naturalidad, así como el desarraigo de las “10.000 Cosas” del mundo.

1.3.4 Decálogo de Creencias Taoístas

“La creencia de que lo Eterno puede entenderse como el Tao o ‘el camino’ que incluye el orden moral y físico del Universo, el camino de la virtud que el Cielo sigue por sí mismo, y en la máxima de que el Tao que se pueda describir no es el Tao eterno.”

“La creencia en la grandeza única del sabio Lao-tsu y su discípulo Chuang-tsu.”

“La creencia en la autoridad final del Tao-Tse Ching y el carácter sagrado de las escrituras de Chuang-tsu.”

“La creencia de que el hombre se alinea con lo eterno cuando practica la humildad, la simpleza, el ceder sencillo, la serenidad y la acción sin esfuerzo.”

“La creencia en que tanto el objetivo como el camino de la vida son esencialmente el mismo, y que el Tao solo puede ser conocido por seres escogidos que lo practican ellos mismos, no existe la ayuda del ‘más allá’.”

“La creencia en la Omnisciencia e impersonalidad del Supremo como implacable, más allá de la preocupación por el ser humano, pero que existen divinidades menores y de los altos Dioses que perduran durante eones a los espíritus y demonios de la naturaleza.”

“La creencia en que toda acción crea una fuerza opuesta, y que por tanto, los sabios buscaran la acción a través de la inacción.”

“La creencia de que el hombre es una de las manifestaciones de las ‘10.000 cosas’, es finito y pasara; solo el Tao perdura por siempre.”

La creencia en la unidad de la creación, en la espiritualidad de los dominios materiales y en la hermandad de todos los hombres.” (Taoísmo, 2008, pág. <http://www.eltaoismo.com/taoismo>).

Queda claro, por lo tanto, que el Taoísmo fue muy influyente en el desarrollo espiritual del ser. Permitió y promovió la utilización de la meditación, para controlar la realidad de la vida del practicante. La integración de la práctica de la meditación como parte del estándar de vida del practicante, que en la gran mayoría de los casos, traía conocimiento budista, genera un nuevo concepto, una nueva forma de vida, y permite que la meditación se expanda a lo largo y ancho del planeta, como una herramienta libre de culto y apropiada para todos.

1.4 EXPANSIÓN HISTÓRICA DE LA MEDITACIÓN

En su reciente obra (Ilanantuoni, 2008) comienza resaltando que “aproximadamente hace 1500 a.C. con la cultura Aria ya instalada en la India, los Vedas se convierten en las escrituras sagradas más antiguas que se

conocen y que expresan las verdades espirituales. Si se desea buscar los orígenes de la mMeditación en la historia, hay que recurrir a un viaje, muchos años atrás, hasta llegar a la civilización que se desarrolló al pie de los Himalayas, en el valle del Indo hace 5.000 años. A dicha civilización se la conoce especialmente por el descubrimiento de sus dos ciudades más importantes: Mohenjo-daro, a orillas del Indo y Harappa, en el Punjab. A través de los restos arqueológicos se pudo descubrir las ideas religiosas y filosóficas que esta civilización poseía.”

Se encontraron restos que, por lo general, son cuadrados con una protuberancia perforada en la parte posterior para sostenerlos o colgarlos. La gran mayoría contienen tallas de animales mamíferos que no son de hecho las más interesantes, la autora dice que en algunos aparecen figuras humanas y en alguna de ellas encuentra la silueta de una persona sentada en postura de meditación.

En la investigación (Ilanantuoni, 2008) añade que “según la tradición hindú en la historia de la meditación hay que referirse los Vedas, de acuerdo a su verdadero significado (lo que se ha visto), en donde se explica sutilmente, que quienes los escribieron eran videntes que recibían esas verdades a través de la revelación que surgía de su propio interior.”

Esto es lo que hace único el Hinduismo como religión, ya que no proviene de un único fundador, sino de la mezcla a través del tiempo del conocimiento de cada uno de los autores de los textos védicos.

En su investigación, (Ilanantuoni, 2008) Stella sostiene que “alrededor del 800 A.C., son las sagradas Upanishads las que mencionan específicamente las prácticas relacionadas con la meditación. Las Upanishads escribieron textos de muy diversa longitud y forma (en prosa, verso o mixtos) concebidos en un tiempo de transición, de gran contenido espiritual, cuando la religión védica, de los que habían sido pastores semi-nómadas, se revelaba cada vez más

anacrónica ante la creciente sedentarización y el surgimiento de los primeros estados en el valle del Ganges y centro de la India.”

La autora también sostiene que (Ilanantuoni, 2008) “Upanishad es una palabra sánscrita, un sustantivo femenino (cuya transliteración correcta es Upaniad) que significa “sentarse cerca”. Muchos interpretan que hace referencia a estar a los pies de un maestro, en donde el conocimiento es transmitido de maestro a discípulo. Las Upanishads de esta época son las tempranas o principales, y están compuestas por una docena de “textos” anteriores a la aparición de la escritura en la India.”

Entre el 300 a.C. y el 300 d.C., es probable que se hayan escrito las dos grandes obras épicas: el Mahabharata y el Ramayana. El Mahabharata ha sido considerada hasta la actualidad como una de las obras más populares del Hinduismo: está escrito en poesía y prosa, y contiene historias didácticas, alegorías, y pasajes para la meditación.

CAPÍTULO II

DESCRIPCIONES

2 DESCRIPCIONES

2.1 ¿QUÉ ES MEDITAR?

Para definir esta palabra, en primera instancia se acude al diccionario (Planeta, 1990). Según diferentes definiciones del mismo Meditar es:

1. "Orar o rezar en silencio y basándose en la reflexión."
2. "Pensar y considerar un asunto con detenimiento y cuidado."
3. "Aplicar con atención el pensamiento a la consideración (de una cosa).Discurrir con atención sobre los medios de conseguir (una cosa) o realizar (un proyecto)."
4. "Entregarse a la meditación."
5. "Meditar y contemplar son modos distintos de rezar."

Ahora, es necesario acudir a un concepto un poco más filosófico, y que tenga relación directa con la práctica de la meditación.

"La meditación es una disciplina espiritual milenaria que ha traspasado los límites de oriente para introducirse en occidente. Existen muchas y diferentes técnicas de meditación, de diversas religiones y filosofías. Algunas son más rigurosas y complejas que otras, pero todas apuntan a la expansión de la conciencia y la transformación del individuo." (Acero Irene, 2004).

"Definir la experiencia de meditar es una tarea casi utópica en donde cada ser humano alcanza durante la práctica, diferentes respuestas y niveles místicos." (Acero, 2004, pág. 5).

La meditación conlleva la trascendencia, y una definición apropiada para la palabra trascendencia sería la que se extrae de la siguiente página web:

“La palabra "trascendencia" nos habla de ir más allá de los límites de la vida sensible y cotidiana, nos habla de buscar una realidad profunda, de buscar aquello que nos sustenta y constituye verdadero ser. Y eso sólo es posible cuando, aunque sea por un momento, dejamos de mirar hacia afuera y llevamos la mirada a nuestro interior.” (Hostingaloha, 2008, pág. <http://hostingaloha.com/Meditación>).

“La Meditación se basa en dirigir la atención hacia uno mismo” (Acero Irene, 2004). “... se ha convertido en un paso primordial en el camino del autoconocimiento.”

En la misma fuente, (Hostingaloha, 2008), sugiere dejar la mente racional de lado, disponer de tiempo suficiente para trascender, y establecer un momento en el cual nada interrumpe el proceso, potencializaría al meditador para encontrar su esencia, su centro, y eventualmente, se logra una sintonización con lo que le da sentido a la vida.

“Cuanto mayor es la profundidad mayores son la calma, la tranquilidad y el silencio. En nuestra mente sucede lo mismo. En la vida diaria, los objetos y sucesos externos atrapan nuestra atención y la mente queda aprisionada y se identifica con ellos. Así vivimos inmersos en una realidad exterior que no es la propia, sino la del mundo cambiante que nos rodea.

En cambio, cuando entramos en nuestro interior, encontramos el lugar de nuestro verdadero ser, el lugar donde nos encontramos y encontramos a Dios y donde ya no nos sentimos separados sino Uno con el Otro; ésa es la Plenitud. En el silencio, y sobre todo en la escucha dentro de ese silencio, encontramos la Paz, la Sabiduría y el Amor desde los cuales podemos volver otra vez al mundo, pero distintos, centrados, en armonía, equilibrados en cuerpo, mente y

espíritu. Encontrar nuestro centro, escuchar y amar es el eje de la Meditación.” (Ilanantuoni, 2008, pág. 13).

2.2 ¿PARA QUÉ SIRVE LA MEDITACIÓN?

Osho escribe en uno de sus libros: “La Meditación, te proporcionará sensibilidad; te vuelves tan sensible que incluso la pequeña brizna de hierba adquiere una inmensa importancia, tanto como la mayor de las estrellas porque es única, irremplazable; tiene su propia individualidad. Descubrirás un gran sentido de pertenencia al mundo; somos parte de la ‘existencia’, somos su corazón.” (Osho, 1998, pág. 20).

“La meditación nos llevará al amor. Sentirás que nace en ti un amor que nunca antes habías conocido, una nueva cualidad de tu ser, una nueva puerta que se abre. Eres una nueva llama que quieres compartir. El amor si está bien encaminado, se vuelve meditativo. La meditación si está bien encaminada te hace amoroso. El amor nace de la meditación, no de la mente. Es la fragancia de la meditación.”(Osho, 1998, pág. 21).

La meditación permite vivir la compasión, que es el fenómeno espiritual más elevado.

“A través de la Meditación se logra mayor capacidad de memoria y atención. Equilibra las emociones y ayuda a dormir bien. La mejoría física, intelectual y espiritual será inmediata y el nivel de la Meditación irá creciendo de manera gradual.” (Acero Irene, 2004).

Según Osho (Osho, 1998): “El sexo es la manifestación física, el amor es la manifestación emocional y la compasión es la manifestación espiritual del mismo estado del ser”.

“Se siente alegría permanentemente sin que exista una razón especial. En la vida ordinaria se siente alegría por diferentes cosas pero no duran mucho; son

momentáneas. No pueden permanecer en forma continua e interrumpida. Hay una clase distinta de alegría que nace de la meditación y se mantiene día tras día. Siempre está ahí.”

“La inteligencia puede redescubrirse. Quita los bloqueos, los obstáculos que impiden desarrollar tu gran potencial. Inteligencia es salir de todas las prisiones porque todas ellas existen en tu mente y te permite no volver a ellas. La inteligencia te trae libertad, te trae espontaneidad.”

“Somos capaces de disfrutar de la soledad, que es nuestra propia naturaleza. La soledad florece en el corazón. Es la bendición de estar solo porque se tiene la alegría de ser uno mismo, de tener su propio espacio. Es un viaje a nuestro interior o sea a la soledad absoluta. El silencio es tan profundo que ningún sonido la penetra. De ésta soledad estalla la beatitud; emana la experiencia de Dios. Si celebras la soledad, celebras tu espacio puro, una gran melodía brotará de tu corazón. Es como la flor que se abre y libera su fragancia sin destinatario.”

“La Meditación nos ayuda a desarrollar nuestra propia facultad intuitiva. Distinguir claramente qué es lo que nos llena y lo que nos ayudará a florecer y será distinto para cada individuo.” (Osho, 1998).

“La intuición es una dimensión que se experimenta a medida que los beneficios de la Meditación se instalan en el ser. El contacto con el nivel intuicional da paso a la armonía, dado que su valor esencial es el amor incondicional. La intuición habita el hemisferio cerebral derecho o no dominante, en personas diestras. Este hemisferio posibilita el desarrollo de las actividades humanas al complementarse con el hemisferio cerebral izquierdo o dominante. Así, el hemisferio dominante abarca entre otras funciones: obedece a la razón y al pensamiento lineal verbal, percibe inmediatamente figuras, detalles, genera discurso, resuelve por lógica, calcula, compara.

El Hemisferio no dominante tiene las funciones de: desarrollar la intuición, percibir, registrar en la memoria profunda, es fuente de los deseos la fe, la imaginación, la creatividad, los sentimientos y las fantasías entre otras actividades.” (Acero Irene, 2004, pág. 8).

La Meditación integra entre ambas partes del cerebro y de sus funciones. Toda actividad que logre un equilibrio integral del cuerpo físico, emocional y mental favorecerá la salud en un sentido amplio.

2.2.1 Métodos o Técnicas de Meditación

Continuando con la explicación de uno de los maestros iluminados en la actualidad, Osho, dice que “en la vida hay cantidades no cuantificables de métodos, e intentar enumerarlos, sería interminable. Es aconsejable elegir uno y practicarlo aproximadamente por un periodo de tres días. Cuando se da con el método adecuado, encajará. Se necesita esfuerzo y sobre todo no tomarlos tan en serio sino jugar con ellos, porque ahí la mente está abierta. Si estamos serios nuestra mente estará cerrada. Los métodos son sencillos y cuando se escoge el adecuado se produce un sentimiento de afinidad, bienestar y se siente que es el preciso. Se debe dedicar a él por lo menos tres meses, aunque si el método es el adecuado bastará tres minutos para saberlo.” (Osho, 1998).

“Las técnicas son útiles pues son científicas. Es “hacer algo”: estar sentado sin hacer nada es hacer algo. Todas las técnicas de Meditación son haceres, pero la Meditación no es una técnica, es comprensión, consciencia, pero necesitamos técnicas porque esa comprensión final se encuentra muy lejos de nosotros. Las técnicas crean puente, son para eso, están basadas en un conocimiento muy profundo con la mente humana y cada una está basada en una larga experiencia.”

“No se debe mezclar dos técnicas al mismo tiempo porque su funcionamiento es diferente y pueden ser diametralmente opuestas aunque te lleven al mismo fin.” (Osho, 1998, págs. 28,30).

Se debe poner en práctica las técnicas de relajación, concentración, visualización y meditación para estar en el camino del autoconocimiento.

Aporta Osho (Osho, 1998) diferentes sugerencias para los principiantes:

1. Darse suficiente espacio. Desconectarse del mundo.
2. Tener un lugar adecuado que propicie la meditación y usarlo solo para eso.
3. Ponerse cómodo con una postura que le permita olvidarse del cuerpo.
4. Se empieza por donde el comienzo sea fácil.

El autor también sugiere tres cosas esenciales para la meditación, sea cual sea el método empleado.

1. Alcanzar un estado de relajación. No luchar con la mente, no controlarla, no concentrarse.
2. Observar sin interferir y con atención relajada, todo lo que ocurra; observar sólo la mente silenciosamente.
3. Hacerlo sin ningún juicio o evaluación.

Estos tres requisitos son básicos en todos los cientos de métodos de meditación que existen.

Hay que recordar que la meditación es una habilidad que se descubre. Una habilidad no es una ciencia, no puede enseñarse. Como es habilidad tiene que intentarse muchas veces y poco a poco se la descubrirá. Sólo se debe hacer el esfuerzo.

2.3 MEDITACIÓN ZEN: SUS PRINCIPIOS Y CAMPO DE ACCIÓN

2.3.1 Sugerencias para realizar la Meditación Zen

Según Percherón, “hacia el año 1.190, el monje Eisai viajó China y se inició en la concentración mental. A su regreso fundó la secta Zen en el monasterio de Shojukuji, en Hakata. Treinta años más tarde, después de una estancia en China el monje Dogen se convirtió en el más ardiente protagonista de la doctrina reformada del Zen, a la cual le dio el nombre de "sodo".”

“El Zenista se abandona a la intuición como ejercicio espiritual, sin servirse del pensamiento racional y lógico. Su objetivo es purificar el alma del desorden sembrado por las habituales preocupaciones humanas.”

“La disciplina Zen se practica siguiendo el método físico y psíquico del yoga hindú, desarrollado con una técnica minuciosa. Los más grandes poetas, los más celebres pintores fueron adeptos al Zen y supieron expresar lo que de incomprensible flota detrás de la realidad.” (Maurice, 1985).

Según el diccionario Planeta: el Zen se define como “Relativo a una secta budista de Japón que recomienda la meditación, y que ha contribuido al desarrollo de las artes exaltando los efectos positivos de la belleza sobre la meditación: Según la doctrina Zen, el objeto exclusivo de toda meditación es el alma, y mediante aquella se alcanza el estado de iluminación. El Zen ha influido en diversas formas del arte de vanguardia y de la cultura occidental.” (Planeta, 1990, pág. 1349).

Otro importante aporte lo hace Alan W. Wats en su libro *El Camino del Zen* (Alan, 2003) al decir que “no es religión ni filosofía sino lo que en India y China se llama ‘camino de liberación’”. Asegura que “históricamente el Zen es la coronación de largas tradiciones de India y China y aunque es más chino que indio, a partir del siglo XII se arraigó profundamente en la cultura del Japón y es

una de las aportaciones más importantes para occidente del continente asiático.”

Según el glosario del Padre Marco Vinicio Rueda (Rueda, 2001, pág. 217), “el Zen es una disciplina practicada especialmente en el Japón, y que guía, a través de la meditación sin objeto, a una captación del espíritu, original y puro de la persona humana, y a una actitud vital que concuerde con esta captación.”

Dice también el Padre Rueda (Rueda, 2001, pág. 61) que “el Zen no puede ser comprendido, sino vivido solamente.” Lo plantea como una “disciplina”, un “modo de vida”, que intenta lograr la integración del hombre en sí, con el cosmos, con la Vida, con el Absoluto, con el Todo”.

“El ejercicio de Zen es integral: armonía de cuerpo y del espíritu en el Todo (son simples distinciones metodológicas). Meditación, vida, descanso, muerte, dolor... ¡Todo integrado! No separar, no oponer, Unir. Así conquistaremos un equilibrio en nuestro ser, en la vida, en el amor. El Zen es una totalidad.” (Rueda, 2001, pág. 61).

Como toda Meditación, tiene como meta alcanzar aquietar y controlar la mente, para poder tener una mejor perspectiva de quien se es en realidad.

En el libro “Meditación” (Acero Irene, 2004) se sostiene que “el Zen no da respuestas y que no existe como dogma sino como práctica. La teoría sin lo concreto se desvanece.” Y esto lleva a uno de los principios budistas, que dice que “... las cosas existen si hay alguien allí para experimentarlas.” (Acero Irene, 2004, pág. 67).

Volviendo al padre Rueda (Rueda, 2001, pág. 73) enseña que “hay tres etapas del Zen: Iniciación, Despertar del ‘Yo’ profundo e Iluminación.” “Deben ser vividas sin ansiedad, esperando silenciosamente y con plenitud; importa el aquí y el hoy sin pensar en el ayer o en el futuro.”

1. "Iniciación es poner los pies en el camino."
2. "Despertar es liberarse de lo que reprimimos con serenidad y escuchando una voz amiga y sabia que nos dirija y ayude."

La Iluminación es un éxtasis natural. Una síntesis vital de la Verdad, la Bondad y la Belleza. Será un ser integrado, dueño de sí mismo. Uno con Dios y con las cosas.

Estos pasos producen momentos fuertes en la Meditación y se los conoce como Za Zen que quiere decir "estar sentado", meditar sentado. El Za Zen es la parte central pero no es todo; la meditación lo es porque se logra armonizar y equilibrar la vida. El Za Zen es el alma del Zen, sin él no existe. En ésta posición, Buda encontró la iluminación, y se lo representa así en esculturas, pinturas, etc.

Za Zen significa "Absorción de la consciencia en su propia luz original a través de una estabilidad perfecta del cuerpo y de la mente." (Villalba, 1985). "No está contraindicada en nuestra vida diaria y no es una evasión ante las dificultades del vivir." El mismo autor afirma que podemos encontrar la calma, la lucidez y la energía cotidiana para resolver problemas. "Los mejores momentos para realizar el Za Zen son el amanecer y el anochecer porque favorece a la concentración. Quienes practican diariamente tienen una renovación profunda."

El Za Zen, como lo explica el Padre Rueda paso a paso, (Rueda, 2001, pág. 153) consiste en:

1. "Postura general.
2. Columna vertebral.
3. Hombros y brazos.
4. La cabeza.
5. Los ojos.

6. La lengua.
7. Quietud y duración.
8. La respiración.
9. El Hara.”

Postura General

“Se busca un lugar tranquilo, aireado, sin bulla ni ruidos molestos. De preferencia el mismo sitio y a la misma hora. Luz media e indirecta.

En el suelo se pone una alfombra o frazada doblada de un metro cuadrado más o menos.

Se sienta sobre un Zafu (cojín redondo de material duro). La cara mirando a la pared, con el tórax recto y perpendicular al suelo. No debe doblarse la columna vertebral y se debe respirar fácilmente y con profundidad.

Se puede contar con cinco posturas. Se aconseja elegir la más fuerte al principio para esforzarse desde el inicio. La mejor es la de ‘Loto’; postura tan conocida: piernas cruzadas, pie derecho sobre muslo izquierdo y pie izquierdo sobre muslo derecho.

Existe también la postura ‘medio loto’: pie izquierdo bajo el perineo y el pie derecho sobre el muslo izquierdo.

En la del ‘discípulo’ va el pie derecho y descansa sobre la entrecadera izquierda.

Otra postura es la japonesa: arrodillada con las rodillas juntas y se sienta sobre los talones abiertos. Se puede poner cojines suaves entre las nalgas y los pies o entre éstos y el suelo. Se puede usar un banco pequeño de madera; un asilla de madera con el espaldar perpendicular al asiento.” (Rueda, 2001).

La Columna Vertebral

“Debe estar perpendicular al piso y mantener la curva cóncava a la altura de las vértebras lumbares y para eso se debe inclinar hacia delante de modo que salgan las nalgas hacia adelante y luego debe enderezarse sin mover la base de la caja pélvica.

Los órganos internos deben descansar libremente en el abdomen sin presión alguna. La mala postura de la columna repercute inmediatamente en la respiración porque no será abdominal y profunda. La buena respiración demuestra que la postura va mejorando.” (Rueda, 2001)

Hombros y brazos

“Durante la Meditación los hombros deben estar caídos, sin tensión. Bajan suavemente pegados al cuerpo. Los antebrazos se apoyan sobre las piernas con naturalidad. Las manos juntas al medio, una sobre otra, izquierda sobre derecha. Los pulgares topándose; si se los aprieta ayuda a mantener la atención.” (Rueda, 2001)

La cabeza

“Debe estar recta sobre la columna, orejas verticales sobre la mitad de los hombros y la nariz en línea vertical sobre el ombligo. El mentón algo recogido sobre el pecho; ni levantado, ni que caiga sobre el pecho.” (Rueda, 2001)

Los ojos

“Semi-cerrados para que sea fácil pestañear si hace falta. Fijos en un punto, a 90 cm. del suelo o de la pared, sin mirar nada en particular. La concentración y la postura influyen en los órganos visuales y permiten una mayor acuidad a la vista. No deben asustarnos estos cambios.” (Rueda, 2001)

La lengua

“Debe estar pegada al paladar, apoyada ligeramente la punta detrás de los dientes superiores. Quita la tensión en la boca y en órganos respiratorios. Se traga con naturalidad la saliva, aunque es mejor olvidarse de ella.” (Rueda, 2001)

Quietud y duración

“En Japón se mantiene en ésta postura, sin moverse durante 40 minutos, se descansa, 10 y se vuelve a meditar por 40 minutos más. En occidente por falta de resistencia en ésta postura se hacen sesiones de 25 minutos, se pasea 10 minutos y se vuelve a hacer 25 minutos. Sólo se puede mover en casos extremos.” (Rueda, 2001)

La respiración

“Es diafragmática, honda, rítmica y reposada. La inspiración es libre. La espiración es lenta de abajo hacia arriba. Casi al final se hace una presión en los intestinos hacia abajo como un puño. Esto afirma estar centrados en el Hara y da seguridad.

Antes de meditar se debe estar con el estómago vacío y se debe aflojar el cinturón o cualquier cosa que apreté el cuerpo.” (Rueda, 2001)

El Hara

El Padre Rueda (Rueda, 2001) en su libro señala que “el Hara es ‘el centro de fuerzas y de gravedad, cultivado por los japoneses’. Se lo sitúa en el abdomen cuatro dedos bajo el ombligo. Los occidentales lo han ubicado más hacia arriba por llevar los hombros alzados y en tensión. Hay que cuidar que allí este el centro de equilibrio de fuerzas. La respiración con su presión hacia abajo lo

refuerza.” Bárbara Ann Brennan (Bárbara, 2001 (5ta. edición)) en su libro “Hágase la luz” sostiene que:

“El nivel del Hara es un salto cuántico más hacia el interior de su naturaleza y una dimensión más profunda que el Aura. El nivel del Hara constituye los cimientos sobre los que reposa el Aura. Indica que los japoneses definen el Hara como un centro de energía alojado en el vientre inferior. Mientras que el Aura se relaciona con su personalidad, el nivel del Hara tiene que ver con sus intenciones. Se corresponde con su misión en la vida o con su objetivo espiritual más profundo.”

Sostiene Brennan (Bárbara, 2001 (5ta. edición)), que “el nivel del Hara es mucho más simple que el campo Aural, que posee una estructura muy compleja. Consta de tres puntos situados a lo largo de una línea semejante a un rayo láser que se halla en el eje central del cuerpo. Tiene algo menos de un centímetro de anchura y se extiende desde un punto situado un metro por encima de la cabeza hasta las profundidades de la tierra. El primer punto situado encima de la cabeza representa nuestra primera individualización con respecto a la Divinidad y parece un embudo invertido. Su extremo está orientado hacia abajo y es más ancho con algo menos de centímetro de diámetro. Ocurre antes de nacer. Lleva la función de la razón. Es a través de ésta que nos conectamos con nuestra realidad espiritual superior.”

“Hacia abajo en la zona superior del pecho encontramos el segundo punto; es una hermosa luz difusa. Se corresponde con nuestra emoción. Aquí albergamos nuestro anhelo espiritual, el anhelo sagrado que nos conduce a través de la vida. Nos aporta la pasión de que tenemos que realizar grandes cosas en la vida. Es muy específico de nuestra misión en la vida. Es a lo que hemos venido. A éste punto Brennan lo llama “la sede del anhelo del alma”, o sede del alma o punto SA.” Bárbara, 2001 (5ta. edición))

Continúa describiendo que “el siguiente punto de la línea es el tan tien, como se llama en chino. Es el punto del que parten todos los dedicados a las artes

marciales. Es de donde extraen la fuerza para romper el hormigón. Parece ser una bola de fuerza o un centro de existencia, de unos 6 cm. más abajo del ombligo. Tiene una membrana dura que lo hace parecer como bola de caucho. Es de color dorado es un centro de voluntad. Es la voluntad de vivir en el cuerpo físico. Contiene la única nota que mantiene el cuerpo físico en su manifestación física.” Bárbara, 2001 (5ta. edición)).

“Es también a partir de éste centro que los sanadores pueden conectarse con un gran volumen de fuerza para regenerar el cuerpo, a condición de que el sanador arraigue la línea del Hara a las profundidades del núcleo fundido en la tierra. Cuando se utiliza con fines curativos puede adoptar un color rojo intenso y ponerse muy caliente. Esto es lo que se entiende por arraigarse en el nivel del Hara. Los sanadores sienten calor por todo su cuerpo.” Bárbara, 2001 (5ta. edición)).

“Cuando se establezca una intención en el nivel del Hara. Las acciones en el nivel Aural y físico aportarán placer.” Bárbara, 2001 (5ta. edición)).

El escritor Osho, (Osho, Libro del Hara, 2001 (tercera edición)) sostiene que “ni el corazón ni la cabeza son las partes más importantes del ser humano; la más importante es el ombligo. Las raíces del hombre están en el ombligo y se conecta con ellas a la Energía Universal. Las ramas que se desarrollan después, entre otras la cabeza y el corazón que dan respectivamente la flor de la mente y sabiduría la una, y el amor la otra. Del ombligo o Hara no brota ninguna flor porque es raíz invisible que al no ser tomada en cuenta se va debilitando. Estamos acostumbrados a dar mucho valor a la mente, luego al amor y al crearse ésta desproporción la energía vital nuestra se debilita y se pierde contacto con el alma. Este centro vital se puede abrir empezando con una adecuada respiración.”

El Padre Rueda (Rueda, 2001, pág. 165) indica “el Hara es el centro de gravedad y de fuerza cultivado por los japoneses y se sitúa a cuatro dedos bajo el ombligo. Que es conveniente ejercitarse para que el peso del cuerpo tenga

allí su centro y no más arriba, como lo hacemos los occidentales.” La respiración presionando hacia abajo, lo refuerza. Afirma que “se puede hallar el Hara y centrarse en él, por medio de ejercicios como el Aikido y también el Kin-hin.” ‘En principio hay que pedir a algún maestro que nos ayude a encontrar ese centro cuya fuerza nos hará estar bien, centrados en nuestra actitud psicológica y en nuestra forma de presentarnos y hablar.’” (Rueda, 2001, pág. 165).

El Padre Rueda instruye sobre el Kin-hin. Dice que “es el paseo de descanso entre dos partes de una meditación. Se avanza cada vez medio pie, al ritmo de la respiración y se procura tener un estado alternante de tensión y relajación en cada una de las piernas. Durante la respiración, el pie derecho avanza y sobrepasa el medio pie izquierdo y así sucesivamente.” Al asentar el pie se colocan primero los dedos y luego la planta - a ‘lo tigre’ – y es muy beneficioso para el sistema cerebral.” (Rueda, 2001)

“Los brazos y manos tienen su función durante la marcha; mano izquierda, con pulgar entre los dedos y la palma, apoyado horizontalmente en el pecho, a la altura del plexo solar. Sobre ella descansa la mano derecha y alternando entre tensión y relajación, se siente un gran descanso.” (Rueda, 2001)

La actitud interior es la misma que en la Meditación, buscando el vacío conceptual. En el Zen, lo más difícil y esencial es hacer el vacío. Es importante pensar únicamente en aquello que es propio del momento.

Asegura el Padre Rueda (Rueda, 2001) que “el Silencio Interior es un paso más. Los acontecimientos afectivos resuenan largamente en nuestro interior y vuelven insistentemente. Más fina que el silencio interior es la quietud, y ni los gritos internos nos sacuden. Pero el vacío del Zen va más allá; es preciso suspender el discurso, el proceso racional del pensamiento.”

La mente humana tiene dos maneras de conocer: discursiva e intuitiva.

“En el discurso se parte de algo y se lo relaciona y descubre su realidad de manera progresiva; paso a paso el pensamiento va enriqueciéndose y completándose.

En la intuición todo es quieto, global, instantáneo. No hay un proceso. Se interioriza la realidad contemplada, la lectura interior. Se da un mensaje directo.” (Rueda, 2001)

“En la Meditación Zen se prescinde del discurso y se deja libre a la intuición; se capta a uno mismo sentado, meditando, viviendo. La intuición tiene varios niveles: conocer, querer, imaginar, sentir. La experiencia de muchos místicos en momentos les hace descubrir ‘el centro del alma’ o ‘una fina punta del espíritu’ en donde se capta el ser, la vida, la acción de Dios directa, sin intermediarios y sin el uso de nuestros órganos mentales ordinarios como entendimiento y voluntad llamados también “potencias del alma.” (Rueda, 2001)

La conquista del Zen será lograr una doble conciencia habitual que permita vivir en dos dimensiones de distinta profundidad. Disponer y preparar el alma.

Los Maestros del Zen recomiendan el método de Shikantaza (estar sentado solamente) y poner atención en piernas, tronco, cabeza, manos y lengua. Si se lo hace con plenitud a la media hora se transpira. Ayuda al vacío respirar lenta y suavemente. La presión en los pulgares o el golpe seco de una regla plana entre los hombros y la cabeza también ayuda. El mismo dolor moderado de las piernas ayuda a concentrarse mejor.

Meditar, para el Padre Rueda (Rueda, 2001) supone “ánimo tranquilo, sano, en armonía con el Cosmos y con uno mismo dentro de una vida ordenada y disciplinada. Supone dominio interior, perseverancia, pureza en todo el sentido de la palabra. Apertura y disponibilidad para todo lo verdadero, lo bello y lo

bueno. El Zen produce efectos magníficos porque exige un ordenamiento de toda la vida.”

Es frecuente en el Zen (Acero Irene, 2004) “llevar la Meditación a los actos cotidianos y mundanos. En Oriente en actos como la ceremonia del té, el tiro al blanco con arco, la esgrima, la escritura con tinta china, el diseño de jardines, se emplea concentración absoluta que es considerada Meditación.”

“En la vida práctica el Zen sugiere: dieta, sueño, respiración y ritmo. No tiene recetas, ni ideas, ni prácticas preestablecidas. Es ‘estar Presente’ en el presente.”

Dieta

“Sana y regulada. No merienda sino una taza de te es lo acostumbran en los monasterios. El ayuno es adaptado al tipo de vida. Alcohol y drogas no compaginan con el Zen.” (Rueda, 2001)

Sueño

“Lo necesario para recuperar fuerzas y cumplir con la actividad diaria. Trasnchar es funesto para todo tipo de trabajo serio y para un régimen de vida Zen.” (Rueda, 2001)

Respiración

“Aprender a hacerlo con hondura y ritmo conveniente. Mejora todas las funciones sobre todo la mental. Ventilar habitaciones, vestido cómodo, descanso. El centrarse en el Hara influye en la respiración habitual.” (Rueda, 2001)

Ritmo

“El ritmo al respirar da ritmo a nuestro diario vivir. Ritmo diario en el trabajo, meditación y descanso. Ritmo semanal que da horas para lo integral y sereno y ritmo anual que asegura el futuro de dar y darnos. Nuestra naturaleza ama el equilibrio y el orden.” (Rueda, 2001)

2.3.2 La Predisposición Mental

El objetivo máximo de los practicantes del Budismo Zen es alcanzar la iluminación a través del autoconocimiento interno, la verdadera felicidad y comprensión de la vida. Una buena relajación, permite lograr estados de paz interna y un equilibrio mental, físico y espiritual. Enseña a vivir el presente y a controlar nuestra mente para poder tener una vida más armoniosa.

La Meditación Zen es un camino espiritual que no necesariamente es religioso por lo que se puede practicar esta disciplina sin ser budista. Este sendero ayuda a personas que buscan respuestas a sus preguntas más profundas sobre su vida. Hay una serie de técnicas básicas y otras más avanzadas que las personas deben aprender como posturas para meditar, formas de respirar así como deben alcanzar estados mentales elevados.

La Meditación Zen ofrece muchos beneficios a la salud de las personas que sufren diversas enfermedades y afecciones. Además alivia el dolor no solo físico sino en los planos mentales y emocionales. Muchos médicos la recomiendan como una técnica complementaria para el tratamiento de diferentes patologías en personas con fobias, trastornos de ansiedad y nerviosismo, problemas cardiacos, mejoran la concentración y el rendimiento intelectual, reduce el estrés, hiperactividad, aumenta la energía física, favorece la creatividad, entre otras afecciones.

Hoy en día en casi todas las ciudades hay cursos de Meditación Zen, libros y videos que enseñan y guían a las personas que quieren comenzar esta

práctica. La meditación Zen brinda resultados a corto y a largo plazo por lo que se debe ser constante con la práctica. Una vez aprendidos los conocimientos se puede practicar en casa. Todas las personas pueden mejorar su vida y sus relaciones con la meditación ya que se logran profundos y verdaderos cambios internos que ayudan a descubrir los secretos de la vida y la felicidad. Se sugiere practicar el Za Zen preferentemente sentado, aunque también se lo puede probar acostado.

Con los ojos cerrados o semi-cerrados se toma conciencia del lugar en que se está, se centra la atención en la respiración y en los movimientos de la zona abdominal que se producen junto a la respiración, no se modifica para nada la respiración, y solo se presta atención a ella, sin modificarla, se observan los pensamientos sin identificarse con ellos, se atiende a como surgen, se mantienen y desaparecen, poco a poco la actividad automática de la mente decrece y aparece el silencio, con la observación del silencio, la atención se ocupa del presente.

El Zen en esencia es indefinible y en cualquier intento de hacerlo no se lo consigue, el Zen es superior a cualquier definición. La práctica de la meditación Zen permite que el ser individual se conecte conscientemente con la "Fuente Primigenia" de su vida. Esta conexión tiene el poder de reducir o hacer desaparecer el miedo a la muerte y al cambio, o dicho de otra manera, reduce el apego a la forma individual y al concepto de yo.

Tradicionalmente, en China y Corea, únicamente los monjes practicaban Zen, pero el Zen ha llegado a Occidente donde la gente laica lo practica. Esto ha cambiado el carácter del Zen. Ahora esta enseñanza trata sobre el Zen en la vida de cada día. Sentarse en Zen todo el tiempo no era posible para la gente laica. El Zen de cada día significa aprender a sentar la mente. Sentar la mente significa mantener una mente que no se mueve, dejando de lado la opinión, la condición y la situación momento tras momento. Cuando se haga algo, simplemente sugiere hacerlo. Este es el Zen de cada día.

Para la gente laica la enseñanza del “Gran Amor, la Gran Compasión y el Gran Camino del Bodhisattva” es muy importante. Para alcanzar esto es necesario mantener una mente que no se mueva, entonces la situación correcta, la función correcta y la relación correcta aparecen por sí mismas en la vida de cada día.

En “El sendero del Zen” el maestro Osho habla del Zen como “posible puente para la reconciliación entre Oriente y Occidente, entre ciencia y religión.” La misma lectura de “El sendero del Zen” es además una forma de meditación en sí, al deshacerse del "saber" acumulado a lo largo de una vida, y soltar las tensiones físicas, mentales y emocionales. Busca relajar en el flujo de un extraordinario discurso y se torna receptivo al momento presente y al potencial implícito.

Según la filosofía Zen, la meditación no es una técnica, no se puede practicar como un ejercicio común ni tampoco es un esfuerzo que hay que hacer, porque no forma parte de nuestros pensamientos, porque recién donde terminan nuestros pensamientos comienza la meditación. La meditación es un estado natural, sólo es un estado que hay que recordar porque está dentro de nosotros mismos esperándonos.

Es un estado de claridad interior, no un estado mental, porque la mente es pura confusión. Recién cuando los pensamientos desaparecen se puede ver muy lejos, hasta el fin de la existencia.

Tampoco se trata de intentar de dejar de pensar porque entonces estaríamos practicando otra técnica más. Sólo hay que dejar que los pensamientos decanten, sin hacer nada, relajado, como si estuviéramos durmiendo despiertos.

Después de un tiempo, de repente se estará consciente, la meditación viene sola, simplemente ocurre. Hay que cambiar la forma de percibir, porque

normalmente tenemos conciencia de los diálogos internos pero no de los espacios entre cada una de las palabras. No es posible ver los opuestos al mismo tiempo, cuando vemos lo opuesto lo primero desaparece. La mente sigue mirando las palabras y por ello no ve los silencios después de cada palabra, sólo hay que cambiar de enfoque. Las personas fallan en la meditación porque creen que es algo aburrido, sin embargo la verdadera meditación no es así, se disfruta enormemente, porque no se trata de seriedad sino de tranquilidad.

Si uno está relajado, las palabras que surgen con los pensamientos son las figuras de una forma de ver, y el silencio es el fondo. Se tiene que fijar la atención en el fondo que es el silencio, donde no hay ninguna huella para recordar. En ese vacío estamos nosotros, como realmente somos.

La mente significa palabras y el "Yo" esencial significa silencio. Por ejemplo, el aburrimiento que ocasiona el repetir un mantra o una oración muchas veces nos ayuda a deshacernos de las palabras y a deslizarnos hacia el silencio. Pero no hay que dormirse. Al principio es difícil pero se puede llegar a que la mente deje de hablar espontáneamente, es posible y sin esfuerzos, porque es como cuando se intenta dormir; no se puede forzar el sueño porque viene solo cuando nos relajamos y abandonamos el diálogo interno.

La meditación aporta inteligencia infinita y la vida se vuelve más rica, mas jamás hay que forzarla, ni ser un asceta ni un masoquista para lograrlo. Sólo hay que lograr ser plenamente consciente de uno mismo. Las personas más creativas se convierten en adeptos de la meditación, en realidad meditan sin darse cuenta, se concentran en algo que los motiva. Las no creativas tienen mayores dificultades, tienen miedo de salirse de su rutina.

Los poetas, los pintores, los músicos, los bailarines logran penetrar la Meditación más fácilmente que los hombres de negocios que viven una vida rutinaria y sin la más mínima creatividad.

La mente es el pasado que está controlando el presente y el futuro y dice que si se permanece recordando lo viejo, existirá más eficiencia porque se tendrá ya la experiencia y lo nuevo será lo desconocido.

El Zen enseña que todo cuanto se experimenta tiene lugar en nuestra mente. Sólo se conoce el mundo “de ahí afuera”, cuando se lo ha llevado a la mente, cuando en realidad, la percepción del mundo es en gran parte un proceso de imaginación creativa.

La mente de la mayoría de las personas está en constante movimiento. Poder conocer la realidad en medio de todo este movimiento es como intentar pintar un paisaje desde la ventana de un tren moviéndose a gran velocidad. Si a través de la Meditación, nuestra mente aprende a quietarse, podrá conservar la ecuanimidad por más frenético que sea el mundo exterior.

El Zen enseña que parte de la insatisfacción con la vida surge de la costumbre tanto al mundo que ya no resalta su belleza ni su infinita variedad. Se ha olvidado que hasta los objetos más mundanos son un milagro. Si se los observa y se considera tan solo el hecho de estar vivo, se descubre el mayor milagro de todos.

El Buda describió las cuatro bases de la conciencia; estar atentos a los movimientos corporales, estar atentos a nuestras sensaciones físicas, prestar atención a nuestros estados de ánimo y emociones, y por último, a nuestros pensamientos. Con demasiada frecuencia, cuesta controlar los pensamientos y aquietar la mente, por eso es tan vital el aprender a ser conscientes de todo el ser, para dominarlo y alcanzar así la armonía que el Zen pone al alcance.

Descubrir el mundo interior y dejar de lado las apariencias del mundo exterior son las experiencias que nos propone descubrir la Meditación Zen.

2.3.3 Repercusiones en la Salud Integral del Meditador

La Meditación Zen puede efectuarse mientras se realiza cualquier actividad. Consiste en desfocalizar la atención. Al desfocalizar, se libera la energía depositada sobre lo que se observa y esto incrementa el nivel de conciencia. Se trata de no percibir lo concreto, sino el todo. Al comienzo, será normal que luego de unos minutos de desfocalización, la atención se pose en los detalles.

No importa la cantidad de veces que se desvíe la atención hacia lo concreto, la práctica logrará lo que al inicio parece imposible. Se recomienda practicar la desfocalización varias veces al día, puesto que cuanto más se practique, más fácil resultará no desconcentrarse.

Los primeros tres meses es aconsejable practicar entre diez y veinte minutos, dos veces por día. Sentarse en un lugar cómodo, libre de distracciones. Algunos pasos de la Meditación Zen de foco abierto son: Sentarse en un lugar cómodo, libre de distracciones. Puede ser en posición de "loto", "medio loto", o en una silla, con los pies apoyados en el piso, con los ojos abiertos, y tratar de desenfocar la atención de los objetos que se observan.

Las dificultades más comunes de la Meditación, en general, según Osho (Osho, 1998) son dos:

"Una es el Ego; estamos siempre condicionados por la sociedad, la familia, la escuela, la Iglesia, por todo el mundo alrededor. Incluso la psicología moderna está basada en el fortalecimiento del Ego. 'De cualquier modo, el ego es la peor enfermedad que el hombre puede contraer'. Si tienes éxito, tu ego crece; ese es el peligro, porque entonces tendrás que mover una gran roca que bloquea el camino. Si el ego es pequeño y no has triunfado, has demostrado ser un fracaso, entonces tu ego se convierte en una herida, una herida que duele y crea un complejo de inferioridad, entonces también crea un problema. Siempre tienes miedo de iniciar algo, incluso la meditación, porque sabes que

eres un fracaso, que vas a fracasar. Esa es tu mentalidad.” (Osho, 1998, pág. 237).

“La otra dificultad es la Mente Parlanchina. No poder estar en silencio ni un minuto sin que la mente siga parlotando. Los pensamientos siguen fluyendo, sean relevantes o irrelevantes, con o sin sentido. ‘Ves una flor y la verbalizas; ves un hombre cruzando la calle y le verbalizas’. La mente puede traducir cada cosa existencial a una palabra, todo se transforma. Las palabras crean una barrera, se convierten en una prisión. Este constante fluir de cosas a palabras, ese pasar de la existencia a las palabras, es la barrera, un obstáculo para una mente meditativa” (Osho, 1998, pág. 242). La Meditación significa vivir sin palabras, de forma no lingüística, porque en esos recuerdos acumulados, están memorias lingüísticas, que se convierten en obstáculos para el crecimiento meditativo.

CAPÍTULO III

EL CONOCIMIENTO HEREDADO

3 EL CONOCIMIENTO HEREDADO

3.1 LA ENERGÍA UNIVERSAL

3.1.1 ¿Qué es la Energía Universal?

Desde la antigüedad, todas las culturas coinciden en que existe una "Energía Universal" que impregna y sustenta al cosmos en su totalidad como una unidad, y una de sus manifestaciones en una frecuencia de vibración más baja; es la energía vital que anima a los seres vivos.

Según investigación de Ann Brennan, en su libro "manos que Curan" (Brennan, 1987) "en India, la tradición la llamó Prana y constituía básicamente la fuente de toda vida y fluye en todas las formas a las que ha dado vida. Los yoguis trabajan con el Prana mediante la respiración, la meditación y determinados ejercicios físicos para elevar su frecuencia vibratoria con la finalidad de unir al cuerpo con el alma y al hombre con Dios, y conseguir mantener unos estados alterados de conciencia que les permiten conservar la armonía, la juventud y la salud."

En China, en el tercer milenio a.C. se utiliza la palabra "Chi" para expresar el estado de energía vital que está en toda materia animada o no. Existen muchos tipos de Chi, por ejemplo el Tian Chi es la energía celeste, el How Chi es la Energía Vital, el Ren Chi es la energía vital humana, el Go Chi es el Chi del espíritu, etc.

El Chi contiene dos fuerzas o polaridades universales, el Yin y el Yang, de cuya interacción surge todo lo creado y que deben estar en equilibrio. El Chi o Ki contiene el yang (o energía masculina) y el yin (o energía femenina), y del equilibrio entre ambas surge la armonía universal, física y mental. El sistema vital muestra salud física y su desequilibrio produce la enfermedad. Un Yang demasiado poderoso tiene como consecuencia un exceso de actividad

orgánica. Si predomina el Yin provoca un funcionamiento insuficiente. Ambos desequilibrios causan enfermedades. La técnica de acupuntura se basa en equilibrar el Yin y el Yang.

Alrededor del año 538 a.C. la Cábala (teosofía mística judía) denomina a ésta energía como luz astral. En la iconografía cristiana, Jesús, María y algunos santos son rodeados de campos luminosos.

Sigue Brennan (Brennan, 1987) relatando que “en muchas enseñanzas esotéricas como las de los textos védicos del Hinduismo, los teósofos, los rosacruces, los budistas tibetanos e indios, los budistas Zen japoneses, madame Blavatsky y Rudolph Steiner, se ha hablado del Chi, como la energía que conforma el Todo”.

Los Miembros de la Native American Medicine People, entre otros, describen detalladamente el campo energético humano. En años recientes se han añadido observaciones sobre un nivel físico concreto.

3.1.2 ¿Cómo se manifiesta en el cuerpo humano?

Muchos pensadores científicos occidentales han sostenido, a lo largo de la historia, la idea de una Energía Universal que penetra en la naturaleza en forma global. Esta energía fue reconocida por los pitagóricos como un cuerpo luminoso, alrededor del año 500 a.C. Decían que “su luz podía producir muy diversos efectos sobre el organismo humano, incluyendo curación de enfermedades.” A principio del siglo XII, Boirac y Liebeault vieron que la energía que poseemos los seres humanos puede producir, una sobre otra, un efecto saludable o patológico con su sola presencia. Celso, médico y sabio de la Edad Media, llamó a ésta energía “Illiaster” que está compuesta por una fuerza vital y una materia vital. A principios del siglo XIX el matemático Van Helmont percibió un fluido universal que penetra toda la naturaleza; un espíritu vital puro que invade todos los cuerpos. Otro matemático llamado Leibnitz,

escribió que los elementos esenciales del Universo son centros de fuerza que contienen su propia fuente de movimiento. Van Helmont y Mesmer observaron, en el siglo XIX otras propiedades de los fenómenos de energía universal que dieron lugar al mesmerismo que se convertiría luego en el hipnotismo. Según sostenían, “los objetos animados e inanimados se podían cargar con éste ‘fluido’ y los cuerpos materiales podían ejercer mutuas influencias a distancia, lo que sugería la posible existencia de un campo, análogo en algunos sentidos a un campo electromagnético.” (Brennan, 1987, pág. 41).

Brennan sigue informando que a mediados del siglo XIX, el Conde Wilhelm Von Reichenbach experimentó durante treinta años con el campo al que denominó fuerza “ódica”. Fuerza que mostrará muchas propiedades similares a las del campo electromagnético descrito anteriormente, en el mismo siglo, por James Clerk Maxwell. Descubrió muchas propiedades exclusivas de la fuerza ódica. Comprobó que los polos de un imán no sólo presentan una polaridad magnética, sino también una polaridad exclusiva relacionada con éste campo ódico.

Otros objetos como los cristales también presentan esa polaridad única sin ser magnéticos por sí mismos. Los polos de la fuerza ódica presentan las propiedades subjetivas de resultar “calientes, rojos y desagradables”, o bien “azules, fríos y agradables” a las observación de individuos sensibles. Determinó que “los polos opuestos no se atraen como en el electromagnetismo.” Pudo comprobar que con la fuerza ódica, los polos semejantes se atraen o sea igual atrae a igual. Este es un fenómeno Aural importantísimo.

Von Reichenbach estudió la relación entre las emisiones electromagnéticas del Sol y las concentraciones del afines al campo ódico y que la mayor concentración de esta energía radica en las gamas rojas y azul-violeta del espectro solar. Realizó muchos más experimentos y esto le llevó a concluir que el “campo Aural posee propiedades que permiten pensar que su naturaleza es

a un tiempo, articulada como un fluido y energética, como las ondas luminosas.” Comprobó, también, que la fuerza del cuerpo humano producía una polaridad similar a la que presentan los cristales a lo largo de sus ejes principales. Describió el lado izquierdo del cuerpo como polo negativo y el derecho como positivo. Como el principio del Yin y Yang chinos.

Muchos médicos se han interesado por éste fenómeno en el siglo XX. En 1911 el Doctor William Kilner explicó sus estudios realizados sobre el cuerpo energético humano contemplado a través de pantallas y filtros coloreados. Describió una neblina brillante ubicada en tres zonas alrededor de todo el cuerpo:

- 1 Una capa oscura de unos 60 mm. pegada a la piel.
- 2 Otra capa más vaporosa de unos 2,5 cm. que fluía desde el cuerpo en sentido perpendicular.
- 3 Una delicada luminosidad externa de contornos indefinidos, algo más separada, con 15 cm. de ancho.

La llamó “Aura” y descubrió que es distinta de un sujeto a otro, dependiendo de la edad, sexo, capacidad mental y estado de salud.

Comprobó que diferentes enfermedades producían manchas o irregularidades en el Aura. Desarrolló un sistema de diagnóstico basado en el color, la textura, el volumen y el aspecto general del envoltorio. Así diagnosticó muchas enfermedades como infecciones hepáticas, apendicitis, epilepsia y alteraciones psicológicas como la histeria.

Dice Brennan (Brennan, 1987) que los estudios siguieron con diferentes científicos. A mediados del siglo XX los doctores George De La Warr y Ruth Drown construyeron instrumentos para detectar las radiaciones de los tejidos

vivos. De La Warr desarrolló la Radiónica; un sistema de detección-diagnóstico y curación a distancia a partir del campo energético biológico humano. Tomó fotos utilizando como antena el cabello del paciente. En ellas se detectan formaciones internas de enfermedades del tejido vivo, como tumores, quistes de hígado, tuberculosis pulmonar y tumores cerebrales malignos. Incluso fotografió un feto vivo, de tres meses, en el interior del útero.

El Dr. Wilhelm Reich psiquiatra y colega de Freud a principios del siglo XX, se interesó en una energía universal a la que llamó "orgónica". Estudió las relaciones entre el flujo de orgónes en el cuerpo y las enfermedades físicas y psicológicas. Desarrolló una modalidad psicoterapéutica que integraba las técnicas analíticas freudianas para desvelar el inconsciente con técnicas físicas destinadas a desbloquear el flujo natural de la energía orgónica en el cuerpo. Al liberar estos bloqueos energéticos, pudo aclarar los estados mental y emocional negativos. Desde los años treinta a los cincuenta experimentó con estas energías con instrumental electrónico y médico más avanzado de la época. Observó que esta energía latía en el cielo y alrededor de todos los objetos orgánicos e inanimados. Con un microscopio hecho para el efecto, comprobó que los microorganismos irradian pulsaciones de energía orgónica. Reich construyó diferentes aparatos para estudiar éste campo.

En los años treinta también los doctores Lawrence y Pohebe Bendit hicieron observaciones del Campo Energético Humano y los relacionaron con la salud, la curación y el desarrollo del alma. Estas son la base de la salud y la curación del cuerpo.

Más recientemente el doctor Schafica Karagulla ha puesto en correlación las observaciones visuales realizadas por personas sensibles a las alteraciones físicas. Dianne, una vidente pudo observar las pautas energéticas de algunos enfermos y describió con precisión sus trastornos médicos, desde alteraciones cerebrales hasta obstrucciones del colon. Las observaciones revelaron que un cuerpo o campo de energía vital forma una matriz capaz de interpenetrar el

cuerpo físico denso como si fuera una trama destellante de rayos luminosos. En la matriz energética esta la pauta básica en que toma forma y está anclada la materia física tisular. Los tejidos sólo existen como tales a merced de este campo vital que los respalda. Relacionó también, las alteraciones de los chakras con la enfermedad. La vidente pudo describir la enfermedad de la tiroides de una paciente que luego fue comprobado por exámenes médicos.

Dora Kunz es médica y trabaja como sanadora. En *“The Spiritual Aspects of The Healing Acts”* dice: “Cuando el campo vital es saludable, hay un ritmo autónomo natural en su interior”. Y añade: “Cada órgano del cuerpo tiene un ritmo energético correspondiente en el campo etéreo. Los distintos ritmos interactúan entre las esferas de los diversos órganos como si se estuviera produciendo una función de transferencia; cuando el cuerpo es saludable, estos ritmos se transfieren fácilmente de un órgano a otro. Sin embargo, en estado patológico los ritmos cambian, como sucede con los niveles energéticos, Por ejemplo, en el campo se puede percibir el residuo de una apendicetomía: los tejidos físicos adyacentes ahora entre sí tienen una función de transferencia energética distinta de la previamente modulada por el apéndice. Es lo que en física se denomina equiparación de impedancia o falta de equiparación. Cada tejido adyacente esta ‘equiparado en impedancia’, lo que significa que la energía puede fluir fácilmente por todo el tejido. La cirugía o la enfermedad cambian la equiparación de impedancia, de manera que, hasta cierto punto, la energía se disipa en vez de transferirse”. (Brennan, 1987, pág. 43).

Jhon Pierrakos desarrolló un sistema de diagnóstico y tratamiento de las alteraciones psicológicas basado en observaciones visuales y operaciones con péndulo sobre el Campo Energético Humano, combinado con los métodos psicoterapéuticos desarrollados en el ámbito de la bioenergética y el trabajo conceptual de Eva Pierrakos. Este trabajo se llama “energética del núcleo” y es un proceso de curación interna que se concentra en las defensas del ego y la personalidad para desbloquear las energías corporales. La Energética del

Núcleo busca el equilibrio de todos los cuerpos físicos, etéreo, emocional, mental y espiritual, para llevar a cabo la curación armoniosa de la persona en su totalidad.

Se puede deducir por todo lo antes escrito, que las emisiones de luz del cuerpo humano están íntimamente relacionadas con la salud. Ann Brennan (Brennan, 1987) subraya que “es importante hallar la forma de cuantificar esas emisiones luminosas con instrumentos de medición lumínica fiables y normalizados, ya que así es posible poner esta información al alcance de los médicos para hacer diagnósticos clínicos y hacer que la propia energía sea útil para el tratamiento.”

Sostiene también que ella y sus colegas han hecho diferentes experimentos para medir el Campo Energético Humano. Y que pudieron medir con los doctores Richard Dobrin y John Pierrakos, en un cuarto oscuro, la longitud de onda de unos 350 nanómetros, antes, durante y después de la presencia en él de varios individuos. Resultados indican un ligero aumento de la luminosidad en el cuarto oscuro cuando hay personas presentes. El nivel lumínico descendió cuando una persona cansada y desesperada estuvo en el cuarto.

En Japón, Hiroshi Motoyama ha logrado medir niveles bajos de luz producidos por personas que practican yoga durante años. Lo hizo con una cámara fotográfica de bajo nivel lumínico. El doctor Zheng Rongliang de la Universidad Lanzhou de la República Popular China midió la energía Chi o Ki que irradia el cuerpo humano mediante un detector biológico formado por la nerviación de una hoja conectada a un dispositivo de fotocuantos, que mide la luz de baja intensidad. En Shanghai, en el Instituto Nuclear Atómico de Academia Sínica se demostró que parte de las emanaciones de fuerza vital de los maestros de Qigong parece tener una onda sónica muy baja en frecuencia que se presenta como una onda portadora que fluctúa a baja frecuencia.

Hace algunos años, científicos soviéticos del Instituto de Bioinformación de A.S: Popow anunciaron el descubrimiento de que los organismos vivos emiten

vibraciones de energía a una frecuencia de entre 300 y 2000 nanómetros. Denominaron a ésta energía Biocampo o Bioplasma. Descubrieron que las personas que realizan con éxito la transferencia de bioenergía poseían un biocampo mucho más fuerte y ancho. Fueron confirmados por la Academia de Ciencias Médicas de Moscú y por investigaciones realizadas en Inglaterra, Países Bajos, Alemania y Polonia.

En el libro *Hágase la Luz* (Bárbara, 2001 (5ta. edición)) la autora señala que “el campo bioenergético esta directamente relacionado con el funcionamiento del cuerpo físico. El campo energético humano suministra una estructura matricial de energía sobre la que se desarrollan las células. Afirma que el campo de energía existe antes que el cuerpo físico; se prueba con el efecto del miembro ilusorio ocurre cuando se ha amputado un miembro y la persona sigue notando ese miembro, incluso le duele. Este miembro ilusorio es visible en el campo Aural del paciente por personas que poseen ‘Percepción Extra Sensorial’. Igual experimento se comprobó al cortar un pedazo de la hoja de una planta y al tomar una placa fotográfica con una cámara especial, se ve el campo de energía intacto aunque le falta el pedazo físicamente.”

El campo energético humano se compone de siete niveles. Cada uno se extiende desde la piel varios centímetros más lejos que el nivel de frecuencia inmediatamente inferior. Estos niveles no pueden considerarse menos reales que el cuerpo físico. Si todos los campos energéticos son fuertes y están cargados y sanos, disfrutará de una vida plena en todas las áreas de la experiencia humana.

Los siete niveles forman el campo Aural y corresponden a siete niveles distintos de la experiencia vital. Estos niveles son: (Bárbara, 2001 (5ta. edición)).

Primer Nivel

“Experimenta todas las sensaciones físicas dolorosas y agradables. Tiende a ser fino, delgado y de un color azul. Guarda relación con el funcionamiento automático y autónomo del cuerpo.” (Ademar, Chakras, 2008).

Segundo Nivel

“Va asociado con los sentimientos y emociones sobre uno mismo. Se pueden encontrar todos los colores. Las líneas de energía fluyen por las estructuras del primer nivel. Si da libre curso a los sentimientos sobre uno mismo, sean negativos o positivos, el Aura se mantendrá equilibrada.” (Ademar, Chakras, 2008).

Tercer Nivel:

“Se relaciona con el mundo mental y racional. Es de color amarillo limón y vibra a velocidad muy elevada. Cuando está equilibrado y sano, la mente racional y la mente intuitiva trabajan en armonía como una sola, experimentando lucidez, equilibrio y sensación comodidad y sentirá interés por aprender.” (Ademar, Chakras, 2008).

Cuarto Nivel

“Es el nivel de nuestras relaciones con todo el mundo. Interactuamos con personas, animales, plantas, objetos inanimados, la Tierra, el Sol, el Universo. “Es la conexión Yo-Tú”. Reside en todos nuestros sentimientos hacia los demás y a la pareja. Contiene todo el amor, la alegría, lucha y dolor de una relación.” (Ademar, Chakras, 2008).

“Los tres primeros niveles representan la experiencia física, emocional y mental en el cuerpo físico. El cuarto nivel es el puente entre lo físico y lo espiritual.”

Quinto Nivel

“Es el nivel de la voluntad divina. Contiene no solo la forma para su cuerpo, sino también la forma del resto de la vida. Contiene el modelo evolutivo y desplegado de la vida que se manifiesta en una forma. La voluntad divina manifestada en modelo y forma. ‘La Voluntad Divina es muy difícil de explicar ...Existe dentro y todo alrededor de usted. Usted tiene la libre voluntad de alinearse o no con esa voluntad divina. La Voluntad Divina es una plantilla o un modelo para el gran plan evolutivo de la humanidad y el Universo. Esta plantilla está viva, vibra y se despliega constantemente. Posee una sensación intensa, casi inexorable, de voluntad e intención. Experimentarla equivale a experimentar el orden perfecto. Es un mundo de precisión y un nivel de tonos precisos. Es el nivel de los símbolos.” (Bárbara, 2001 (5ta. edición), pág. 36).

Sexto Nivel

“Se asemeja a hermosos surtidores de luz que se irradian en todas direcciones, extendiéndose a 80 centímetros del cuerpo. Contiene todos los colores del arco iris en tonos opalescentes. No está estructurado y tiene una frecuencia muy alta. Es el nivel de los sentimientos dentro del mundo de nuestro espíritu; el nivel de nuestro amor divino. El mundo físico existe dentro del mundo espiritual, no fuera de él.

La clave para experimentar el mundo espiritual es cargar el sexto nivel del campo. Se puede hacer dentro de una Meditación simple como concentrarse de cinco a diez minutos, dos veces al día, a concentrarse en un objeto como una rosa, llama de una vela, puesta de sol, etc. Otra es repetir mantras.” (Bárbara, 2001 (5ta. edición), pág. 37).

Séptimo Nivel

“Se compone de líneas doradas y muy intensas de energía que centellan a una frecuencia muy alta. ‘Estas líneas se entretajan para formar todos los componentes físicos del cuerpo físico y se extienden desde el cuerpo hasta unos 90 a 105 centímetros. A esa distancia crea un huevo dorado que rodea y protege todo lo que hay dentro. El borde exterior de este huevo es más grueso y regula un flujo de energía adecuado que se proyecta desde todo el Aura hacia el espacio que se extiende más allá. Previene las pérdidas de energía al exterior del campo, así como la penetración de energías insanas procedentes de fuera.’ ‘...sirve para mantener todo el campo cohesionado.’” (Bárbara, 2001 (5ta. edición), pág. 37).

La autora continúa diciendo que estos hilos dorados existen también dentro y alrededor de todo. “Permiten tejerlo todo, ya sean células de un órgano, un cuerpo, un grupo de personas o el mundo entero. Si está cargado y sano, esta fuerte y sus dos capacidades principales serán la de tener ideas creativas y la de entender con claridad conceptos amplios y globales sobre la existencia, el mundo y su naturaleza. Puede crear nuevas ideas; poseerá un concepto claro e intenso de Dios. Podrá ser teólogo, científico o inventor.” (Bárbara, 2001 (5ta. edición), pág. 38).

Pero el extraordinario estudio sobre el Aura humana lo hizo la doctora Valorie Hunt y sus colaboradores. Registró la frecuencia de señales de bajo mili-voltaje emitidas por el cuerpo en una sesión de “rolf” (balancear y optimizar la estructura y el funcionamiento del cuerpo). La registraron con unos electrodos sobre la epidermis. Los resultados fueron notables, específicamente con los colores aurales relacionados con las pautas de frecuencia ondas. “Cuando veía el Aura azul, las mediciones electrónicas mostraban siempre la forma y características de la onda azul en el mismo lugar.” La doctora Hunt añadió “que los chakras solían tener colores que se han consignado en la literatura metafísica: rojo-kundalini, naranja-hipogástrico, amarillo-bazo, verde-corazón,

azul-garganta, violeta-tercer ojo y blanco-corona. El chakra del corazón era el más activo. Los sujetos tenían muchas experiencias emocionales, imágenes y rememoraciones conectadas con las distintas áreas del cuerpo sometidas al rolf. Esto avala la creencia de que la experiencias se almacenan en el tejido corporal". (Brennan, 1987, pág. 44).

En nuestros cuerpos físicos y sutiles existe una red energética por donde circula el Ki, formada por los chakras, los meridianos y los nadis. El Chi, Prana o Ki es una sustancia energética omnipresente en el Universo que tiene propiedades nutritivas, poseyendo también la conciencia de la reorganización celular, de forma que aporta a las estructuras atómicas y moleculares una tendencia hacia la reorganización y la armonía. Si hay Ki, hay vida, por ello, cuando el cuerpo muere, el Ki lo abandona, cesa la vibración a nivel subatómico, produciéndose el caos y la descomposición física.

"La espiritualidad facilita la conexión, y ésta produce salud, que procede de esa sensación de conexión con una fuerza superior a nosotros, que nos colma y nos llena, haciéndonos sentir como parte del Universo, de forma que la pérdida de esa sensación de conexión con nuestra esencia espiritual y con las demás personas, los animales y la naturaleza nos produce un trastorno energético que posteriormente se convierte en un problema de salud; pero cuando una persona aumenta su energía, su espíritu crece, y cuando la energía de nuestros cuerpos (Energía Vital) está en contacto e interactúa con la energía del Universo (Energía Universal) nos produce una sensación de plenitud y de vuelta a nuestros orígenes, que nos satisface, nos llena y nos nutre, aunque debido al estrés y al ritmo de la vida actual muchos de nosotros hemos perdido esta conexión, resultando entonces que nos sentimos aislados, enajenados, desconectados, infelices e insatisfechos y más predispuestos a la enfermedad."

Esta energía Universal fue utilizada desde hace siglos por muchas civilizaciones para la sanación mediante la imposición de manos. En Japón y China ya se conocían siglos antes de Cristo el masaje shiatsu y la acupuntura,

en India y Tíbet se practicaba el control del Prana dirigido a la sanación con el yoga en todas sus variantes y masaje. También en Egipto y en toda África existentes testimonios de que se utilizaba la curación mediante la imposición de manos.

El Reiki, al transferir la Energía Universal pura, contribuye a aumentar el Ki en los cuerpos materiales e inmateriales, restableciendo también el equilibrio entre el Yin y el Yang, y devolviendo con ello la sanación y la salud.

Resumiendo e integrando lo anotado anteriormente, se puede decir que el campo energético humano conocido también como Aura es una manifestación de la Energía Universal íntimamente vinculada con la vida humana. Así lo confirma Nahid Ademar (Ademar, 2008). “Ha sido descrito como un haz luminoso que rodeo el cuerpo físico y penetra en él y que emite su propia radiación característica. La estructura energética del hombre se divide en una serie de capas o cuerpos que interactúan entre sí, que cumplen funciones diferentes y vibran en frecuencias distintas. Estos cuerpos o capas son siete y cada una de ellas está relacionada con un chakra de los denominados mayores.”

Los siete niveles en los cuales el hombre está formado son: etérico, emocional, mental, intuitivo, espiritual, monádico y cetérico. Cada chakra o centro de energía intercambia energía con el Cuerpo Energético Universal. Como estos centros energéticos sirven para vitalizar el cuerpo, se dice que se encuentran directamente relacionados con cualquier patología de éste. Cuando uno o varios de ellos se bloquean, la desarmonía aparece en el ser humano. Cada nivel está asociado con el chakra correspondiente.

3.2 LOS SIETE CHAKRAS DEL CUERPO HUMANO

3.2.1 ¿Qué son los Chakras?

“En sánscrito chakra significa rueda o disco y describe el movimiento de giro que realizan los chakras para almacenar, regular y distribuir el Ki (energía vital) por el cuerpo físico y el cuerpo sutil.” (Ellis, 2004 (segunda edición), pág. 62).

Para Nahid Ademar, “Chakra es una palabra que proviene del sánscrito, antigua lengua hablada por los pueblos indios de Asia y significa ‘rueda’. Esto permite imaginarlos como ruedas que giran y concentran energía en el cuerpo. Son fuerzas vitales que están en nuestro campo áurico, entre el cuerpo etéreo y el cuerpo físico. Los Vedas utilizaron éste término para denominar los centros energéticos del cuerpo humano.’ (Ademar, Chakras, 2008, pág. 14).

Según Leadbeater (Leadbeater, 2001, pág. 18) “los chakras o centros de fuerza son puntos de conexión o enlace por los que fluye la energía vital. Todas estas ruedas giran incesantemente y por la abertura de cada chakra fluye de continuo la energía del mundo superior.

Como afirma N. Ademar (Ademar, Chakras, 2008) “cada chakra toma un color de luz del campo áurico, aspirándolo en forma de espiral y llevándolo directamente a nuestro organismo.”

“De esta forma, nuestro cuerpo es irradiado por una luz de color que fluye desde el Aura y su color progresa en el sentido de la escala de colores del espectro solar. Comienza en la base con el chakra raíz y el color rojo y va variando a medida que asciende a naranja, amarillo, verde, azul, violeta hasta culminar con el color blanco que se transforma en luz. Cuanto más elevado es el chakra, más tiende hacia la zona azul en ondas cortas. El aspecto de los chakras depende de la evolución personal; desde poco lumínico o hasta muy brillante en aquellos para quienes es muy importante la esfera espiritual.”

Para Leadbeater (Leadbearer, 2001) los chakras se dividen en tres grupos: inferior, medio y superior y se denominan respectivamente: fisiológico, personal y espiritual. Mientras que para (Ademar, Chakras, 2008, pág. 20), los Chakras están asociados a diferentes órganos del cuerpo y se relacionan con el sistema endócrino, el sistema nervioso central y la columna vertebral.

N. Ademar, sostiene también, que “los chakras están conectados por canales energéticos llamados nadis o meridianos. Según los fundamentos del yoga, existen 772.000 nadis que conectan el Aura y los chakras con el cuerpo físico; tres son considerados principales: Pingala, Ida y Sushumna.”

“Ida y Pingala se entrecruzan con Sushumna en los siete puntos de los chakras, creando una espiral por donde circula el Prana o energía vital a través de todo el cuerpo. Pingala, según Ademar, hace las veces de portador de energía sola, ardor y fuerza motora.”

“Este canal empieza a la derecha del chakra radical y termina en la parte superior del orificio nasal derecho.”

“Ida es el portador de la energía lunar que enfría y serena. El canal comienza a la izquierda del chakra radical y termina en el orificio nasal izquierdo.”

“Ida y Pingala absorben Prana directamente del aire por medio de la respiración y expulsan sustancias venenosas en la respiración. Los hindúes los representan los chakras como flores de loto y se diferencian por sus colores y el número determinado de pétalos. Las subdivisiones de los pétalos independientes representan los nadis o canales por donde fluye la energía, llega a los chakras y de ahí a los cuerpos no materiales. Su número varía desde cuatro canales hasta mil casi mil canales energéticos en el centro de la coronilla.” (Ademar, 2008, pág. 21)

“De la concavidad que tiene cada cáliz sale un canal que llega a la columna vertebral y se une a ésta. Este es Sushumna que asciende por el interior de la columna vertebral y continúa hasta la coronilla. La parte frontal del cuerpo se relaciona con los sentimientos; la posterior o dorsal con la voluntad.” (Ademar, 2008, pág. 21)

“Hay, además, gran número de otros nadis que vienen de los chakras secundarios y de los cuerpos no materiales y que retransmiten la energía a los cuerpos energéticos vecinos.” (Ademar, 2008, pág. 21)

“Los chakras, absorben, además, directamente vibraciones del entorno que ase corresponden con sus frecuencias.” (Ademar, 2008, pág. 21)

Richard Ellis (Ellis, 2004 (segunda edición)) afirma que “Sushumna corre verticalmente desde la base a la cima del sistema de chakras y ambos extremos se abren dando lugar a nuestra conexión con la tierra y con el espíritu. Ida y Pingala giran hacia arriba en espiral, en direcciones enfrentadas, desde el chakra de la base entrecruzándose a lo largo del Sushumna y formando en cada uno de sus entrecruzamientos cinco chakras horizontales, cada uno de los cuales está relacionado directamente, tanto en el aspecto físico como en el sutil, con una parte del cuerpo, a la cual rige.” “Los nadis son como arterias y venas”, sigue afirmando R. Ellis, “que bombean la sangre del corazón a todo el cuerpo, pero ellos transportan energía vital. Son tres vehículos principales los que bajan la energía o Ki para utilizarla en el cuerpo físico”.

“La mente creativa, es la inteligencia contenida en cada célula viviente que permite que el cuerpo funcione sanamente. Hace actuar todo el sistema como con autopiloto.” (Ellis, 2004 (segunda edición))

“El sistema endócrino produce las hormonas encargadas de regular un número de funciones corporales vitales para el desarrollo físico y la salud.” (Ellis, 2004 (segunda edición))

“El sistema nervioso conecta con el mundo físico por medio de la mente y los cinco sentidos.” (Ellis, 2004 (segunda edición))

3.2.2 ¿Cómo funcionan?

La energía discurriría por ellos con movimientos ascendentes y descendentes, formando una especie de espiral, girando, propiamente como se ha citado en su definición, como una rueda. Estos centros se extienden en forma de remolinos por el campo energético que rodea el cuerpo físico y está compuesto por capas sucesivas de energía que vibran a frecuencias cada vez más elevadas. Cada uno de los chakras tiene una parte frontal y una parte posterior, excepto el primero y el séptimo. Todos ellos están unidos por un canal energético que corre a lo largo de toda la espina dorsal. Todos los seres humanos los tenemos. Este campo de energía fluctuante es nuestra Aura que se comunica por medio de vibraciones con las energías de todo el Universo. Los chakras conectan el mundo Aural y terrenal. Esta alimentación energética tiene que estar compensada en el ser humano con la respiración y la comida, que son los pilares del mantenimiento del ser vivo.

“Los chakras primero y segundo tienen pocos radios o pétalos y su función es transferir al cuerpo dos fuerzas procedentes del plano físico. Una de ellas es el fuego serpentino de la Tierra y la otra la vitalidad del Sol. Los centros tercero, cuarto y quinto que constituyen el grupo medio están relacionados con las fuerzas que por medio de la personalidad recibe el ego. El tercer centro las transfiere a través de la parte inferior del cuerpo astral; el cuarto por medio de la parte superior de este mismo cuerpo; y el quinto por el cuerpo mental. Todos estos centros alimentan determinados ganglios nerviosos del cuerpo denso. Los centros sexto y séptimo, independientemente de los demás, están

respectivamente relacionados con el cuerpo pituitario y la glándula pineal, y solamente se pone en acción cuando el hombre alcanza cierto grado de desenvolvimiento espiritual.” (Leadbearer, 2001, pág. 21).

Los chakras están representados en forma de una flor de loto para darla significación de su función. Así se diferenciarán en el número de pétalos de los que dispongan. Pero a su vez también existen otras significaciones relacionadas con ellos como notas musicales, mantras, yantras (símbolos condensados del cosmos, utilizados para la meditación), colores, dibujos, elementos, letras y cuál es su función sobre el hombre.

3.2.3 Funciones de cada uno de los Chakras del Cuerpo Humano

Hay siete chakras principales y varios secundarios que corresponden con los puntos de acupuntura. Cada uno de ellos se asocia con alguna de las glándulas endocrinas dentro del cuerpo físico.

Funciones principales de los chakras: (Ademar, Chakras, 2008).

1. “Revitalizar cada cuerpo Aural o energético y con ello el cuerpo físico.”
2. “Provocar el desarrollo de distintos aspectos de la autoconciencia, pues cada chakra está relacionado con una función psicológica específica.”
3. “Transmitir energía entre los niveles Aurales ya que cada capa progresiva existe en octavas de frecuencia siempre crecientes.”

“Cuando el funcionamiento de los chakras es normal, cada uno de ellos estará abierto, girando en el sentido de las manecillas del reloj para metabolizar las energías particulares que necesita del campo de energía universal (energía que también se ha llamado Chi, Prana u orgón). Cuando el chakra gira en sentido contrario a las agujas del reloj, la corriente fluye del centro hacia fuera, con lo que interfiere el metabolismo. Por tanto, se dice que el chakra está cerrado o bloqueado a las energías que llegan.” (Ademar, Chakras, 2008)

“La mayoría de las personas tienen tres o cuatro chakras que giran en sentido contrario en un momento determinado. Como los chakras no sólo son metabolizadores de la energía, sino que también la detectan, sirven para proporcionarnos información sobre el mundo que nos rodea. Si bloqueamos algún chakra, no dejamos que entre la información. Por tanto, cuando nuestros chakras fluyen en sentido contrario a las agujas del reloj, hacemos salir nuestra energía enviándola al mundo, entonces detectamos la energía que hemos enviado y decimos que eso es el mundo. Es lo que en psicología se llama proyección.” (Ademar, Chakras, 2008)

“La realidad imaginaria que proyectamos al mundo guarda relación con la "imagen" que nos hemos formado de aquél a través de nuestras experiencias infantiles, a través de la mente del niño que fuimos. Dado que cada chakra está relacionado con una función psicológica específica, lo que proyectamos a través de cada uno de ellos estará dentro del área de funcionamiento de dicho chakra y será algo muy personal, ya que la experiencia vital de cada persona es única.” (Ademar, Chakras, 2008, pág. 21)

Según Ann Brennan, (Bárbara, 2001 (5ta. edición)) “cada uno de los cinco sentidos está asociado con un chakra: el primero con el tacto, el oído, olfato y gusto con el quinto, vista con el sexto. Los chakras toman la energía del campo de energía vital universal, o campo de salud universal que nos rodea. La energía absorbida y metabolizada por medio de cada chakra es enviada a las partes del cuerpo situadas en el área del mayor entrelazamiento nervioso más cerca a cada uno de ellos.”

“Hay siete chakras principales. Cada conducto dispone de una abertura más ancha en el exterior del cuerpo, de unos 15 cm. de diámetro, a 2,5 cm. del cuerpo. La extremidad estrecha se halla dentro del cuerpo, cerca de la columna vertebral. La corriente de fuerza vertical discurre por el eje central del cuerpo. Es el gran canal de energía en el que todos los chakras vierten la energía que toman de la vida universal o campo de salud que nos rodea. La energía

procedente de todos los chakras sube y baja por la corriente de fuerza vertical. Cada color se entreteje con los demás, formando una especie de cuerda hecha de una hermosa luz vibradora de todos los colores. La corriente de fuerza vertical tiene 2,5 cm. de anchura en la mayoría de las personas.” (Bárbara, 2001 (5ta. edición), pág. 40).

Los siete chakras principales son:

Primer Chakra

Glándulas cortico adrenales

MULADHARA (raíz, fundamento). Centro base.

PRIMERO (Centro coccígeo): Energía física, vitalidad y voluntad de vivir.

Localización: En el perineo, entre el ano y los genitales. Base de la columna vertebral.

Glándulas: Cortico adrenales.

Color: Rojo

Elemento: tierra.

Desarrollo tradicional: 0 a 7 años

Rige: Riñones, glándulas suprarrenales, pelvis, cadera, rodillas, parte baja de la espalda, nervio ciático, movimiento intestinal.

Es la morada de la energía Kundalini, la serpiente mitológica que duerme enrollada en la base de la columna vertebral. Simboliza la fuerza principal que puede ascender a través de los chakras provocando cambios de conciencia y despertares repentinos. Las circunstancias que producen su liberación pueden variar. Cuando se logra el equilibrio la energía puede elevarse.

Hay que tener cuidado cuando se despierta ésta energía porque si se lo hace sin estar preparados se puede perder la conexión con la tierra y desestabilizarnos; esto, a su vez, puede provocar estados de conciencia desorientados a medida que la energía se concentra en los chakras superiores.

Equilibrio

Abundancia de la tierra, prosperidad, estabilidad, relajación, buena salud, vitalidad, compartir, poder soltar todo, seguridad, sentimiento de “estar en casa”, comer despacio, flexibilidad mental y física, generosidad, optimismo.

Desequilibrio

Adicción a la seguridad, límites rígidos, anulación, apego a la seguridad material, robo, avaricia, gula, obesidad, pesimismo, abandono, vandalismo, estancamiento, temor por el futuro, desconfiar de la capacidad de supervivencia, inestabilidad, ensimismamiento, inquietud, mendicidad, escapismo, preocupación excesiva por lo económico, pobreza, delgadez, falta de energía.

Segundo Chakra

Gónadas

SWADHISTHANA (Dulzura). La propia morada.

Localización: Genitales, matriz. Ombligo.

Glándulas: Gónadas.

Color: anaranjado.

Elemento: Agua

Desarrollo tradicional: 7 a 14 años.

Rige: genitales, órganos reproductores, vejiga y próstata.

Equilibrio

Fluidez, creatividad, conocimiento del origen y finalidad de la vida, receptividad, libertad, felicidad, deseo, placer, sensualidad, salud sexual, intimidad, reproducción, equilibrio emocional, capacidad para dar y recibir la fuente de la vida

Desequilibrio

Adicción al sexo, manipulación, inmadurez emocional, celos, abuso sexual, apegos obsesivos, no saber poner límites, dar mensajes contradictorios, falta de fluidez, competitividad, victimismo, bloqueo de la creatividad, sentirse no querido, incapacidad para tener intimidad, rigidez, miedo al placer, entumecimiento emocional, frigidez, impotencia, problemas genitales, problemas en la zona lumbar, retención de toxicidad física, emocional y energética en la parte inferior del cuerpo.

Tercer Chakra

Páncreas

MANIPURA (Gema brillante). Morada de la riqueza. Centro del poder.

Localización: Plexo solar.

Color: amarillo

Elemento: Fuego

Desarrollo tradicional: 14 a 21 años

Rige: bazo, hígado, vejiga, estómago y páncreas, sistema nervioso.

Equilibrio

Sensación muy profunda de identidad sin necesidad de dominar a nadie, vitalidad, espontaneidad, fuerza de voluntad, sentido del propósito, autoestima.

Desequilibrio

Necesidad de dominar a los demás, verse separado de los otros, carácter enjuiciador, criticismo, agresividad, culpabilizar a los demás, hiperactividad, estar permanentemente a la defensiva, cobardía, baja autoestima, ser demasiado pasivo, sentir temor, lentitud, hipersensibilidad, contracciones nerviosas, enfadarse con uno mismo.

Cuarto Chakra

Timo

ANAHATA (Intacto). Lo que es siempre nuevo.

Localización: Centro del pecho. Corazón.

Glándulas: Paraganglios supracardiacos / Timo

Color: verde esmeralda.

Elemento: Aire

Desarrollo tradicional: 21 a 28 años.

Rige: corazón, pulmones, hígado, timo.

Equilibrio

Compasión, auto-aceptación, relaciones sanas, equilibrio interno.

Desequilibrio

Dependencia de los demás, incapacidad para poner límites, posesividad, celos, timidez, tendencia a la soledad, aislamiento, amargura, hipercriticismo, falta de empatía, asma, enfermedades del corazón, problemas circulatorios.

Chakra del Timo

Tradicionalmente se ubicaba a la glándula del timo como sede del chakra del corazón. No obstante, cada vez son más los autores que se refieren a este centro como un chakra distinto, que está activándose en estos momentos de la evolución humana. Hasta hace poco se hablaba solo de siete chakras principales, pero a medida que se evoluciona como especie, nuevos chakras despiertan. El Timo se encuentra entre los chakras del corazón y de la garganta y “nos sostendrá mientras aprendemos a abrirnos más y más los unos a los otros”. La función del chakra del timo es generar paz y amor universal. También se vincula con la glándula del timo, parte importante de nuestro

sistema inmunológico. El despertar de este nuevo chakra fortalecerá nuestro sistema inmunológico y nos ayudará a tratar el cáncer, el sida, las enfermedades del corazón, los ataques y otros males. (Ramer Daniel, 1999)

Funciones del Timo

Es una glándula que tiene forma de pirámide cuadrangular de base inferior. Resulta constituido por dos lóbulos, derecho e izquierdo, y está situado detrás de la porción superior del esternón, prolongándose a veces hasta la región baja del cuello. En proporción, el timo está mucho más desarrollado al nacer que en la edad adulta. Normalmente crece hasta la pubertad, época en la cual inicia una lenta involución y la glándula va siendo sustituida por tejido adiposo. No obstante, en la edad adulta es posible encontrar restos funcionales del órgano involucionado.

Quinto Chakra

Tiroides

VISHUDA (Purificación) La pureza absoluta.

Localización: Garganta

Glándulas: Tiroides / paratiroides

Color: Azul

Elemento: éter o espacio.

Desarrollo tradicional: 28 a 35 años.

Rige: Cuerdas vocales, glándula tiroides, la voz.

Equilibrio

Capacidad de comunicarse con claridad, creatividad, libertad de expresión. Centro del sonido, la vibración y la autoexpresión. Es el dominio de la consciencia que controla, crea, transmite y recibe las comunicaciones, tanto con nuestra sabiduría interna como con los demás. Entre sus atributos figuran

el escuchar, el hablar, el canto, la escritura y todas las artes que tienen que ver con el sonido y la palabra. Es también el centro de la creatividad dinámica, la clari-audiencia y la telepatía, pues la comunicación es una clave esencial para acceder a los planos internos y poder utilizar nuestros niveles mentales multidimensionales.

Desequilibrio

Hablar demasiado, no saber escuchar, tartamudeo, miedo de hablar, mal funcionamiento del timo, bocio, dolor y molestias generales de cuello y garganta.

Sexto Chakra

Pituitaria

AJNA (Saber, percibir). Dar órdenes. Tercer ojo.

Localización: entrecejo.

Color: índigo

Elemento: luz

Desarrollo tradicional: 35 a 42 años.

Rige: glándula pituitaria o hipófisis.

Equilibrio

Percepción psíquica, interpretación correcta, imaginación, visión clara.

Desequilibrio

Pesadillas, alucinaciones, dificultad para concentrarse, desilusiones, mala memoria, visión escasa, negación, dolores de cabeza.

Séptimo Chakra

Pineal

SAHASRARA (Multiplicado por mil). Centro de la cabeza o de la fontanela.

Localización: Parte superior de la cabeza.

Color: Blanco dorado.

Desarrollo tradicional: 42 a 49 años.

Rige: glándula pineal.

Equilibrio

Integración de la personalidad total con la vida y los aspectos espirituales de la humanidad. Está relacionado con la conexión de la persona con su espiritualidad y con la integración de todo su ser, físico, emocional, mental y espiritual. Sabiduría, conocimiento, conciencia, conexión espiritual.

Desequilibrio

Hiper-intelctualismo, adicción a lo espiritual, confusión, disociación, escepticismo, creencias limitadoras, materialismo, apatía.

3.2.4 Interrelación entre Charcas

Sexto y segundo

La glándula pineal, que suele asociarse con el sexto chakra, es rica en un derivado de la serotonina, llamado melatonina. Este compuesto se metaboliza fácilmente en una molécula de tres anillos llamada 10-metoxiharmalano, dotada de propiedades alucinógenas, es decir, que induce visiones interiores. La glándula pineal contiene foto receptores y... la luz y las experiencias visionarias desempeñan un papel importante en ese plano de la conciencia. Los estudios parecen indicar que la melatonina y la glándula pineal en general presentan

efectos de inhibición sobre las glándulas femeninas y masculinas de los mamíferos. Y también se cumple la recíproca, es decir que las hormonas sexuales como la testosterona, los estrógenos y la progesterona, inhiben a su vez la secreción de melatonina. De ahí cabe deducir que la actividad sexual, estimula dichas hormonas, y podría afectar negativamente a la apertura de ese chakra del tercer ojo; inversamente, un exceso de actividad de los centros superiores tal vez perjudique al impulso sexual. Por desgracia las investigaciones se hallan en sus primeros balbuceos y no se dispone de pruebas suficientes para aventurar ninguna conclusión definitiva.

Tercero afectando a segundo y cuarto

Muchas veces este centro sirve como bloqueo entre el corazón y el sexo. Si estos dos están abiertos y el plexo solar bloqueado, ambos funcionarán por separado; es decir, el sexo no estará profundamente conectado con el amor y viceversa. Ambos se conectan muy bien cuando la persona es consciente de su propia existencia, firmemente enraizada en el Universo físico, y de la larga línea histórica de seres humanos que han servido para crear el vehículo material que ahora posee. No debemos infravalorar en ningún caso que cada uno de nosotros es un ser profundamente físico.

3.3 LA MEDITACIÓN ZEN Y SU RELACIÓN CON LOS CHAKRAS

La meditación Zen realizada habitualmente, trae resultados extraordinarios como ya hemos visto en lo expuesto anteriormente. Cambia radicalmente la forma de vivir; sentir, pensar, actuar, ser. Esto se da porque la transformación es interior y espiritual; permite que la energía vital se armonice y se integre con el todo. Los chakras, en cada uno de nosotros, están vibrando de diferente manera, de acuerdo a las experiencias vividas por cada uno: pueden ser dolorosas, felices, traumáticas, reconfortantes, etc. y de acuerdo a ellas se cierran, se bloquean, se abren, y en ocasiones se abren en demasía e igual producen el desequilibrio. Cuando los chakras no están alineados o armonizados correctamente se produce la enfermedad en los campos físicos,

mentales, emocionales, espirituales, etc. que nos impiden llevar una vida plena. Ahí es donde se sugiere iniciar en la práctica de la meditación Zen, ya que produce de a poco, la armonización de ellos y la recuperación de la salud en todos los niveles y campos del ser humano.

Al alinearse los chakras, por medio de la meditación Zen, la energía vital es captada y transportada por los canales abiertos y funcionando correctamente; se logra la doble conciencia habitual que según el Padre Rueda (Rueda, 2001) “nos permite vivir en dos dimensiones de distinta profundidad: Disponer y preparar el alma.”

CAPITULO IV

EL DOCUMENTAL

4 EL DOCUMENTAL

4.1 ¿QUÉ ES DOCUMENTAL?

4.1.1 Historia del Documental

De acuerdo con varios autores, el origen del documental se remite a los primeros experimentos realizados por los hermanos Lumiere, allá aproximadamente en 1895. Erik Barnouw señala en su investigación, que en Marzo de ese año, se llevó a cabo en París, una reunión, durante la cual, Louis Lumiere, proyecta por primera vez ante un grupo de gente el proyecto llamado “*Workers Leaving The Lumiere Factory*”. (Barnouw, 1993)

Históricamente también, existen registros de experimentos anteriores a los de los Hermanos Lumiere, entre los que destacan por ejemplo el “*revólver photographique*” del francés Pierre Canzen, astrónomo de profesión, con lo que pudo registrar el paso de Venus ante el sol, en 1874, y el Kinetoscopio de Thomas Alva Edison, lanzado según el mismo autor, con “explosivos pero breves” éxitos en 1894. Sin embargo, Barnouw sostiene que Louis Lumiere, fue quien hizo del film documental, una realidad a nivel mundial. (Barnouw, 1993)

Al video documental se lo ha definido desde diferentes perspectivas. Es sabido que el objetivo del documental es representar la realidad a partir del punto de vista del director, y ésta es la razón por la que existen muchos documentales que hablan sobre temas similares, pero cada uno maneja las hipótesis desde puntos de vista distintos.

José Martínez Abadía, lo define como “en cuanto a la forma en que se presentan los hechos” (Abadía, 1997)

Si se fusionan las dos versiones que se acaban de citar, se puede decir que el documental es una reacción a la necesidad de entretener a través de la ficción,

pero está apoyado en acontecimientos reales, y lo que aquí se representa, puede tratar sobre diversidad de temas como problemas sociales, representaciones de la realidad bajo particulares puntos de vista.

De acuerdo a Medrano (Medrano, 1999), “El cine de ficción no se ajusta cuando la necesidad de demostrar una realidad temporal existente se genera, y se reproduce en diferido.”

El documental tiene la capacidad de cambiar la realidad del espectador, por lo tanto la producción del mismo, tiene que ser laboriosa, cuidadosa, y bastante bien planificada para cumplir ese objetivo.

Rabiger también lo dice: “la película documental es aquella que ejerce más fuerza para un cambio en la sociedad y, por lo tanto, es la que presenta más exigencias su rodaje. Es esencial el logro de un equilibrio en el aria dramática, moral y ética.”(Rabiger, 1987, págs. 4, 5)

4.2 CARACTERÍSTICAS DEL GÉNERO DOCUMENTAL

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, el documental entonces requiere de un guión muy elaborado, con una idea previa concebida. Va a mostrar una realidad, a un grupo objetivo, de una manera adecuada, en una duración establecida, y con una estructura que responde al punto de vista del director.

Para lograr esto, se citará lo que Michael Renov expresa en su libro: “las funciones retóricas/estéticas que se le pueden atribuir a la práctica del documental son las siguientes:

1. “Grabar, revelar o preservar”
2. “Persuadir y promover”
3. “Analizar e interrogar”
4. “Expresar” (Renov, 1993, pág. 21)

A los documentales se los puede catalogar de acuerdo a los elementos que poseen; como el punto de vista, el tiempo de rodaje, el material que poseen, la estructura la que responden, objetivos, etc.

Simon Feldman, catalogó a los documentales de acuerdo al objetivo, y cita lo siguiente:

“Documentales directos o espontáneos: los sucesos que deberán filmarse o grabarse se conocen sólo aproximadamente, y no pueden prepararse ni repetirse, como en determinadas ceremonias folclóricas.”

“Documentales directos manejables: lo constituyen las obras que no especifican donde deben registrarse aspectos de la vida cotidiana de individuos o comunidades a los que sin embargo, pueden hacerseles repetir acciones o gestos, de acuerdo a las necesidades de rodaje. La investigación previa y la que se hace sobre el terreno permitirán trazar una línea narrativa ajustada a una realidad que permite ensayos y reiteraciones.”

“Documentales de análisis previo: permiten no sólo una documentación y la consulta a especialistas, sino también el conocimiento de los lugares, la gente y los procesos que se mostrarán en el filme o video.”

“Documentales con tomas desde archivo: el material de archivo suele ser muy variado, apunta casi siempre en distintas direcciones, tiene diferentes orígenes, y cuando se comienza a analizarlo, lo más probable es que no se sepa por donde comenzará a hilvanar algo.”

“Documentales mixtos: pueden incluir las variables descriptivas y otras. Por ejemplo la utilización de entrevistas como parte del material, agregando “verosimilitud” a la obra.” (Feldman, 1990, págs. 73-76)”

En cambio, Michael Rabiger los cataloga de acuerdo a:

Imagen

“**Rodaje en acción:** personas que están haciendo cosas, dedicadas a su vida diaria, trabajo, juego, etcétera. Los planos de paisajes y cosas y no animadas también están incluidos en esta categoría.”

“**Material de archivo:** puede ser material sin montar, o reciclado de otras películas.”

“**Personas que hablan:** los unos con nosotros; la cámara no se hace demasiado visible o incluso puede estar oculta.”

“**Entrevistas:** una o más personas que contestan preguntas formales y adecuadamente estructuradas, aunque las preguntas se pueden eliminar en el montaje. El entrevistado puede estar dentro o fuera de imagen.”

“**Reconstrucciones exactas de hechos o de situaciones ya pasadas o que no pueden ser filmadas por alguna razón válida.**”

“**Fotos fijas:** generalmente son tomadas por una cámara que se acerca o que se aleja o que hace un barrido de la foto fija para darles más vida.”

“**Documentos, títulos, titulares, dibujos animados, u otros gráficos.**”

“**Pantalla en blanco:** nos hace reflexionar sobre lo que ya hemos visto o que dediquemos mayor atención el sonido existente.”

Sonido

“**Sobre posición de la voz:** puede ser una entrevista únicamente con sonido o puede elaborarse utilizando la pista de sonido de una entrevista con imagen y sonido, con segmentos ocasionales de imagen sincronizada en puntos destacados.”

“**Narración:** puede ser un narrador, la voz del autor o la voz de uno de los participantes.”

“**Sonido sincrónico:** el sonido que se graba mientras se efectúa la filmación.”

“**Efectos sonoros:** pueden ser efectos sonoros que se introducen en momentos y determinados ambientes.”

Música

“**Silencio:** la ausencia temporal de sonido puede provocar un gran cambio en nuestras sensaciones o puede hacer que nos fijemos con mayor atención en lo que está sucediendo de imagen.”

Punto de vista

“**Omnisciente:** consiste en una película narrada en la que el enfoque de la película se mueve libremente en el espacio y el tiempo. El narrador puede expresar unos sentimientos individuales o la narración se puede dar a entender mediante sus títulos y documentos, evitando de esta forma el referendo que la voz del narrador supone para cualquier producción. La visión organizadora central puede ser sencillamente la del cineasta, que no presenta ninguna apología ni explicación en pantalla.”

“**Un personaje:** la película es vista a través de uno de los participantes, e incluso puede ser narrada por él. Él o ella pueden ser un participante de mayor o menor importancia en los acontecimientos que son presentados: un protagonista o un espectador. Puede referir o representar acontecimientos que son tan centrales que equivalen a una especie de autobiografía.”

“**Múltiples personajes:** se busca elaborar una textura de puntos de vista distintos que muchas veces se equilibran los unos con los otros, con el fin de desarrollar un complejo de actitudes y afinidades.”

“**Personal:** el punto de vista es de forma subjetiva del director, que también puede encargarse de la narración. Frente a la cámara puede estar un sustituto del director, que actúa como reportero o catalizador.”

Tiempo

“**Película biográfica:** se basa en la vida de un personaje o personajes.”

“**Película de tesis:** este tipo de película hace una recopilación de evidencia para presentar un caso.”

“**Película centrada en un acontecimiento:** el acontecimiento es la espina dorsal de la película. El acontecimiento tiene sus fases y durante el transcurso se pueden insertar secciones de entrevistas, trozos de pasado relevante o, incluso, trozos de futuro.”

“**Película que define un proceso:** este tipo de película trata de la cadena de acontecimientos que conducen a un proceso importante. Frecuentemente, presentará varias ramas del presente que estén curso, con lo cual se puede pasar de una rama a otra.”

“**Película de un viaje:** el aliciente del viaje, con todos sus matices metafóricos y ritmos incorporados de movimiento, son también aplicables a la película documental.”

“**Película deseo ciudad amurallada:** este tipo de película utiliza un microcosmos para dar entender una crítica a escala mucho más amplia.” (Rabiger, 1987, págs. 175-177, 181-186)”

Una vez elegido el tipo de documental que se desea hacer, hay que inmiscuirse en una temática apropiada para difundir el mensaje. Hay que definir lo que se quiere decir, y a quién se va a dirigir el mensaje

“... debe tenerse en claro cuál es el objetivo de la obra realizada. El tamaño y exigencia del programa determinará la complejidad del plan de trabajo.

1. Hay que definir que se quiere decir.
2. Hay que definir a quienes se dirigirá el documental.”

En base a estos condicionamientos establecer cómo realizar el guion y la película o el programa de televisión.

Cuando se realiza una obra documental se da por sobreentendido que se proporciona una información, pero el valor de dicha información está en razón directa del interés que despierte en el espectador. “Aquí es importante determinar el público al que se va a dirigir para poder discriminar con precisión cuál es la información que se debe suministrar a ese público y cuál es la forma en que dicha información despertará al máximo sus intereses”. (Feldman, 1990, pág. 35)

4.2.1 Componentes del Documental

Si el audiovisual se basa en imágenes en movimiento, entonces podríamos concluir que la imagen es el lenguaje básico del mismo. Sin embargo, es

necesario que estas imágenes se relacionen de alguna manera, para dar un contexto a lo que se desea expresar.

Para lograrlo, el director posee varios recursos a través de la cámara, y por supuesto, del operador de la misma. Dichos recursos conforman el lenguaje audiovisual como lo conocemos en su totalidad, el cuál esta compuesto por la toma, los planos, la ubicación de la cámara, los movimientos de cámara y los movimientos del lente de la cámara.

La Toma

Es la unidad básica del audiovisual. Su continuidad es la que permite que el audiovisual exista. La toma puede ser agrupada en **escenas y secuencias**.

La Escena

Es una cantidad de tomas agrupadas, de acuerdo a un concepto dictaminado por el director.

La Secuencia:

Es una agrupación de escenas que adquieren un género con la finalidad de transmitir un mensaje al espectador.

El Plano o Encuadre

La palabra plano, tiene sus orígenes en el Francés “plan”, y hace referencia a lo que la cámara va a registrar sin interrupciones. Dependiendo del mensaje que se quiere expresar, el plano puede tomar diversas interpretaciones que se explican a continuación:

Plano General Lejano (P.G.L): Este plano se refiere al escenario y no a la persona. Se utiliza para ubicar al espectador en un tiempo y lugar generalmente determinados.

Plano General: (P.G) Muestra el contexto de un objeto, o de un sujeto en su totalidad, se caracteriza por que la cámara se encuentra alrededor de 30 metros por delante del objetivo.

Plano total o entero (P.T): Se caracteriza por que los sujetos, tocan con los pies el margen inferior del cuadro.

Plano Americano (P.A): se caracteriza por registrar $\frac{3}{4}$ del sujeto a partir de su cabeza. Por lo tanto, el corte se produce al nivel de las rodillas.

Plano medio (P.M): Hace referencia a que el sujeto u objeto son cortados a la mitad por el margen inferior del cuadro.

Primer plano (P.P): Hace referencia a que sujetos u objetos aparecen cortados a la altura del pecho, por el margen inferior del cuadro.

Primerísimo Primer Plano (P.P.P): Registra al sujeto u objeto, de tal manera que solamente se puede apreciar una parte del mismo, de acuerdo al mensaje que se quiere entregar al espectador.

Plano detalle (P.D): Registra detalladamente una característica del sujeto o del objeto que se está registrando.

Plano de conjunto: Es el plano de ubicación en el que se ven varias personas u objetos para contextualizar una situación.

Ubicación de la cámara

Usualmente, la cámara está ubicada a 90° del objetivo, a menos que intencionalmente se requiera lo contrario, para mantener la proporción en la relación de las dimensiones visuales que posee el cuadro. La altura estándar a la que se coloca la cámara es aproximadamente a 1.60m, es decir a la altura de la vista de una persona promedio. Cuando se habla de tomas “altas” o “bajas”, se hace referencia a esta medida.

La ubicación de la cámara, genera un lenguaje audiovisual complementario, del cual vamos a hablar a continuación.

Profundidad de campo: Es la cantidad de espacio en que la cámara mantiene su objetivo enfocado. El resto del cuadro comenzará a presentar desenfoque, en relación a la distancia desde la cual se registra la película.

En relación con la distancia elegida para el enfoque, la profundidad se reparte un tercio hacía adelante y un tercio hacia atrás.

Orientación de los objetivos de la cámara: Este concepto hace referencia a la altura a la cual la cámara se ubica, en relación al nivel de la vista del operador de cámara. Las diferencias en dichas alturas con respecto a los objetivos registrados, genera movimientos de cámara.

Movimientos de cámara

Según Renato May (May, 1962), dichos movimientos de cámara se pueden clasificar como:

- 1.Fijos
- 2.Móviles

Los fijos, hacen referencia a los tipos de planos explicados anteriormente, mientras que los móviles se detallan a continuación:

Por el movimiento natural de los sujetos u objetos: Debido a que los sujetos u objetos pueden acercarse o alejarse de la cámara.

Por movimiento de la cámara: Debido a que la cámara se acerca o se aleja del sujeto u objeto al cual está registrando.

Por movimiento simultáneo de la cámara y de lo que filma: El sujeto, objeto, y la cámara, pueden realizar movimientos simultáneamente.

Por variación del foco en el lente de la cámara: Es el cual donde la cámara se acerca al sujeto u objeto que está registrando, sin necesidad de moverse del lugar en el que está, a través de la regulación del lente (zoom).

Tomando en cuenta lo anterior, los encuadres móviles están determinados de la siguiente manera:

Panorámica (Paneo): Movimiento en el cuál el trípode está fijo en el suelo, pero la cámara tiene la libertad de moverse hacia un lado o hacia otro o hacia arriba o hacia abajo, desde el punto donde el trípode la tiene sujeta. La panorámica puede ser multidireccional.

Carro (Traveling): La cámara se mueve a través del lugar en el que registra. Este movimiento, le permite acercarse a una persona u objeto, o a alguna acción sin interrupciones y de manera gradual. El Traveling también puede ser multidireccional.

Carro ascensor (Tilt). La cámara se desplaza, verticalmente, hacia arriba o hacia abajo.

Movimientos de lente o zooms: “el zoom consiste en un desplazamiento óptico obtenido con un juego de lentes que crean el efecto de acercamiento o alejamiento en relación al sujeto. Sin cambiar de posición, el camarógrafo puede acercarse o alejarse de lo que está rodando (ópticamente hablando) por la simple manipulación del graduador del zoom”. Daniel Beauvais, en su libro “Producir en video” dice:

“El efecto del “Zoom” es diferente al “Traveling”, porque el lente transforma la perspectiva y comprime las distancias, mientras que el carro no produce ninguna distorsión de la imagen.”

Según Daniel Beauvais (Beauvais, 1989), los movimientos de lente o zooms son:

1. Hacia adelante “*zoom in*”
2. Hacia atrás “*zoom out*”

Una vez terminada la explicación de planos y movimientos de cámara, hablaremos de la luz y su función en el lenguaje audiovisual.

La luz y el lenguaje audiovisual

La luz es lo que hace que el lenguaje audiovisual se complemente y gane diversidad. Con un manejo apropiado de la luz, la producción audiovisual puede adquirir diferentes características únicas. En definitiva, podríamos decir que la luz, se convierte en un proyector cuando hay un elemento que dirige la luz hacia un objetivo.

En relación a la proyección de luz, hay dos tipos de luces:

Duras: Son aquellas que proyecta rayos rectos, hacia el infinito y da sombras marcadas.

Difusas: Son aquellas que arroja luz dispersa y generan sombras poco marcadas.

Una luz dura puede ser difusa si se dispersa mediante un elemento difusor por ejemplo por reflexión en un poliespán, o a través de un papel difusor. (Beauvais, 1989)

Temperaturas de Luz

De acuerdo a su temperatura, la luz se expresa y comporta de diferentes maneras. Según la enciclopedia Wikipedia, la categorización de temperaturas de luz es la siguiente:

1700 K: Luz de una cerilla

1850 K: Luz de vela

2800 K: Luz incandescente o de tungsteno (iluminación doméstica convencional)

3200 K: tungsteno (iluminación profesional)

5500 K: Luz de día, flash electrónico (aproximado)

5770 K: Temperatura de color de la luz del sol pura

6420 K: Lámpara de Xenón

9300 K: Pantalla de televisión convencional (CRT)

28000 - 30000 K: Relámpago. (Wikipedia, Temperatura del Color, 2008)

Direcciones expresivas se la luz respecto a la cámara

Dependiendo la dirección en la cual la luz es proyectada intencional o naturalmente, el tipo de iluminación, dentro del lenguaje audiovisual, gana la siguiente clasificación.

En proyección horizontal:

Luz frontal: No produce sombras volúmenes ni modela y permite ver al sujeto u objeto perfectamente claro.

Luz de contraluz: resalta las siluetas y aleja el sujeto u objeto del fondo.

Luz en cuadrante: La luz puede ser proyectada desde la derecha o izquierda, hacia el sujeto u objeto. Modela y da carácter al sujeto u objeto.

En proyección vertical

Luz cenital: Genera un aspecto brutal en el sujeto u objeto, basado en los rasgos de la perspectiva visual de como que se general los detalles desde la perspectiva de la cámara. La luz es proyectada perpendicular al sujeto, a 90° desde el objetivo.

Luz picada alta: Genera drama en el sujeto u objeto. La luz es proyectada a 75° desde el objetivo.

Luz ligeramente picada: Genera un aspecto estable en el sujeto u objeto. La luz se proyecta a aproximadamente 15° desde el objetivo.

Luz frontal: Sitúa al sujeto u objeto “al mismo nivel” visual de la cámara, sugiriendo igualdad y equilibrio. La luz se genera a la misma altura del objetivo.

Luz ligeramente contra picada: La luz direccionada en esta manera, propone relajación, tranquilidad de parte del sujeto u objeto iluminado. La luz se genera desde una pequeña depresión (aproximadamente -15 °) desde la visión del objetivo

Luz contra picada alta: Este tipo de iluminación sugiere en el objetivo, una sensación “angelical” o “demoniaca”. Este tipo de luz, comienza a distorsionar la realidad lumínica en la cual los seres humanos percibimos los objetos a través de los ojos. Se genera aproximadamente a -75° desde la visión del objetivo.

Luz contra cenital: Genera en el sujeto una distorsión bastante marcada, y sugiere un aspecto demoníaco. Se genera a -90° desde la visión del objetivo, es decir, perpendicularmente hacia arriba.

Iluminación del Sujeto

Para generar iluminación en sujetos u objetos en ambientes, se debe considerar la siguiente información:

Tiene que existir una luz principal, una luz de relleno y una luz de contraluz. A continuación se explica detalladamente, la función de cada una de ellas.

Luz principal: Es frontal y de tipo dura. Ilumina al sujeto para mostrarlo ante la cámara. Marca el dramatismo y la personalidad con la que se quiere trabajar.

Luz de relleno: Es de tipo difusa, quita dramatismo, se coloca en el lado opuesto de la luz principal, para evadir diseminar lo que es el volumen del sujeto frente a la cámara.

Luz de contraluz: Es la encargada de definir la silueta del sujeto u objeto, es de tipo luz dura, y puede haber varias y en diferente intensidad de la luz principal. Sin embargo en situaciones de luces muy duras a iluminar, esta luz puede superar la luz principal.

Campo de luz: Se puede utilizar este tipo de iluminación cuando se trabaja en ambientes. Consiste en colocar una batería de proyectores que iluminen por

igual toda la escenografía. Para ello el iluminador se ayuda de un luxómetro que es un aparato que va indicando a lo largo del recorrido la intensidad luminosa en cada momento, y le permite al operador, balancear las intensidades de los proyectores para no perder al sujeto en escena.

4.2.2 Fases de Producción del Documental

Para producir un documental, también es necesario seguir un proceso, algo que permita materializar lo que se piensa. Dichas etapas también tienen un orden, y una relación entre cada una de ellas. A continuación se explican dichas etapas

Según Feldman son las siguientes:

“Estudiar cuidadosamente el tema, su contorno y proyección social, los personajes y las implicaciones directas e indirectas.

Conocer los lugares de filmación, a fin de establecer los movimientos de la acción, las posiciones de la cámara y los necesarios contactos humanos.

Establecer un guión o plan de trabajo que determine todo lo determinable y deje gran libertad a todo lo indeterminable.

Sobre el terreno y según se produzcan los acontecimientos, efectuar los cambios necesarios para el máximo aprovechamiento de la filmación en beneficio de los objetivos del filme.

Establecer el ordenamiento definitivo o las tomas complementarias necesarias”
(Feldman, 1990, pág. 72)

4.3 REQUERIMIENTOS PARA REALIZAR UN DOCUMENTAL

4.3.1 La Idea, Sinopsis, Tratamiento y la Escaleta

El producto audiovisual final, es un video documental. Para la elaboración de un video documental, es necesario cumplir con trece etapas importantes como son: pre producción, producción, post producción.

Tema e idea

La idea planteada como base, se debió principalmente a la necesidad del autor, de difundir, a través de la Meditación Zen, una herramienta que podría permitir mejorar las condiciones y calidad de vida de los espectadores.

Además, otros de los objetivos planteados es promover información veraz y calificada sobre la Meditación Zen a través de este documental, y permitir al espectador acceder a ella en caso de elegir aprender la herramienta.

Al analizar estos objetivos se realizó una lista de algunos sitios holísticos en Quito. Al inicio, como consecuencia se eligieron dos lugares. La " Escuela Equinoccio de Meditación Zen del Ecuador", ubicada en la Av. América N34-412 y Veracruz, y a la "Academia SANGHA Zen Ecuador", ubicada en la Av. Lizardo García # 250 y Tamayo. Posteriormente por temas de grupo objetivo, y garantizar el cumplimiento de los objetivos secundarios de este video documental, a través de una carta de intención con ayuda del tutor de la carrera, se hizo una reestructuración, quedando determinados como locaciones finales para el rodaje, los siguientes centros:

El Instituto de Física Mental Quito, ubicado en la Av. Perales y Malvas, sector Monteserrín, en Quito, como un referente holístico, hacia todo lo que tiene que ver con ciencias alternativas.

El Centro del Desarrollo Integral, como único representante directo sobre lo que es Meditación Zen en Ecuador.

El Instituto Tecnológico Superior "LOS ANDES" ILADES, ubicado en la Av. Orellana y 9 de Octubre, en Quito, como único centro de educación superior, en cuya facultad llamada "Ciencias Ancestrales", se tratan y aprenden temas holísticos como Meditación y más, desde el punto de vista académico y bajo cierto pensum establecido.

La combinación de estos tres lugares, aportan sustancialmente, para la apropiada difusión del mensaje, objetivo principal de este video documental.

Características determinantes para la re-elección de los centros.

Las siguientes características fueron tomadas en cuenta para la realización del video documental en los centros elegidos.

Ubicación geográfica: de acuerdo al grupo objetivo del video documental, los centros elegidos tienen que estar ubicados en la parte urbana de Quito (actualmente incluyéndose en este grupo, los valles aledaños a la ciudad). A nivel de pre producción y producción, el no tener que salir de Quito, facilitó accesibilidad para realizarlas, si se toma en cuenta el transporte del personal, equipos, entre otros.

La diversidad de los centros: los lugares presentan una situación actual única que permite expresar la diversidad en la práctica Zen, y por ende, permite enfocarla en un objetivo común desde diferentes perspectivas.

Riqueza cultural histórica: en el tema de meditación Zen, es relevante que se tome en cuenta su milenaria historia, en específico sus orígenes en Asia, para adaptar la producción a todo ese conocimiento y contenido, para la apropiada difusión del mensaje. Cada uno de los lugares visitados, tiene dicha asimilación

desde su propia perspectiva, y esto enriquece sustancialmente el contenido de fondo del video documental.

La situación actual: no sólo a nivel de ciudad sino a nivel de país e inclusive del mundo, pero enfocándonos a nivel tan solo de Quito, hemos constatado el acontecer de muchos cambios que han venido suscitándose en los últimos años a nivel de conciencia y de espiritualidad de la sociedad. El objetivo principal de este documental, por lo tanto, se expone principalmente como proveer de la herramienta de la meditación Zen, a quienes por elección elijan tomarla para mejorar su calidad de vida.

Guión y tratamiento.

Una vez establecido todo lo necesario para el rodaje, se elabora el guión de producción. Sin embargo, para que el guion cumpla a cabalidad lo requerido en el video documental, se realiza una sinopsis.

Sinopsis:

El vídeo documental sobre meditación Zen, trata sobre la difusión de información veraz y calificada de dicha herramienta holística. Promueve todo lo necesario para que el espectador conozca sobre la herramienta, desde el punto de vista de reconocidos maestros instructores y alumnos, sobre sus orígenes, principios de acción, beneficios y sugerencias. Además, busca identificar al espectador con la herramienta, para permitirle aprender, en caso de elegir, la información de accesibilidad para cualquiera de los tres centros sugeridos en el video documental, de modo que genere un cambio de vida apropiado y constructivo en su vida, y, como objetivo secundario, permita a su vez difundir el mensaje hacia más ecuatorianos necesitados en otros sectores de la ciudad y del país.

Elaborada la sinopsis, se dio paso a la elaboración del tratamiento, que, de forma más detallada, narra la información a difundirse durante la duración del video documental, de principio a fin.

Tratamiento

El vídeo inicia un formato blanco y negro, haciendo referencia a máximas, tanto de maestros como alumnos, con melodías tranquilas de fondo, referentes a meditación Zen, y separado por disoluciones en negro. Posteriormente aparece en texto el título del documental “La meditación Zen, una herramienta necesaria para conocernos mejor”. El vídeo entonces toma formato del color, y comienza a exponer la primera escena, que trata sobre los aportes que la meditación Zen ha brindado en cada una de las áreas de las vidas personales de quienes forman parte de este documental. Existe entonces una toma de transición. Enseguida, se brinda información sobre “qué es” la meditación Zen, para cada uno de los entrevistados. Posteriormente una nueva toma de transición, para dar paso al segmento exclusivamente informativo sobre los orígenes históricos de la meditación, hasta llegar al Zen, utilizando tomas de paso como transiciones entre una y otra parte de la explicación de la historia. Terminada la historia, una nueva transición da paso al siguiente segmento del documental, en donde se afronta la temática “en que consiste” la meditación Zen, por parte de los participantes. Terminado este segmento y después de una nueva transición, se despojan los “mitos” sobre la meditación Zen y se comienza a explicar sus requerimientos y campos de acción. Tras una nueva transición, se afronta la realidad común del ser humano, con la nueva perspectiva de la meditación Zen y se explica el propósito y alcance intelectual, energético, emocional y espiritual de la meditación Zen para quienes la practican. Se utilizan tomas de paso para mejor comprensión conforme se escucha la explicación. Terminado este segmento, y posterior a una transición, comienza la explicación de la postura del meditador Zen y su significado, así como la explicación del aporte real de la fusión mental-corporal en la experiencia humana. A continuación, se abordan brevemente las preguntas: “Cómo

estarías si no hubieras llegado al camino de la meditación Zen” y ¿Cómo llegaste al camino de la meditación Zen?, cada uno expone sus razones personales. Después de una pequeña transición, se esclarece a la pregunta con carácter de mito que dice “¿La meditación es para todos?” y finalmente se exponen consejos, sugerencias y mensajes directamente hacia el espectador de parte de los entrevistados para elegir formar parte del aprendizaje de la herramienta. El video llega a su conclusión en negro y comienzan a rodar los créditos, intercalados por mensajes que no se dijeron durante el documental, y a la consecución, aporta información escrita sobre los centros expuestos durante el rodaje para su respectivo contacto en caso de requerirse.

Escaleta

La escaleta es el esqueleto del guion, en la que se muestra información de cada escena con información de lo que se apreciará en el producto tanto a nivel de video, en secuencias de animación y recursos visuales, y de sonido, a través de musicalización y efectos de sonido.

Tabla 4.1 – Guión Técnico

Escena	Contenido	Duración
Introducción	Los entrevistados exponen sus frases más significativas referentes a Meditación Zen. Presentación del documental	0:00 – 1:16'
Aportes de la Meditación Zen	Los entrevistados exponen los aportes de la Meditación Zen en su vida Transición a escena: ¿Qué es el Zen?	1:17' – 2:25'
Qué es el Zen	Los entrevistados ofrecen sus conocimientos sobre lo que es la Meditación Zen en sus propias palabras. Transición a escena: Orígenes de la Meditación, y el Zen	2:26' – 4:00'
Orígenes de la Meditación, y el Zen	Exposición de Giovanni García sobre perfil histórico y expansión de la Meditación Zen hasta desembocar en el Zen. Transición a escena: Sugerencias y Requisitos Iniciales para practicar Zen	4:01' – 6:53'
Sugerencias y Requisitos Iniciales para practicar Zen	Los entrevistados ofrecen sugerencias al espectador para ingresar en el camino de la Meditación Zen. Transición a escena: Principios de acción de la Meditación Zen	6:54' – 8:19'
Principios de acción de la Meditación Zen	Los entrevistados explican las bases del conocimiento para practicar la Meditación Zen Transición a escena: Situación actual de la sociedad y la búsqueda innata de la Meditación.	8:20' - 11:05'
Situación actual de la sociedad y la búsqueda innata de la Meditación	Los expositores hablan sobre el estado de la sociedad, y el implícito deseo que cada ser humano tiene para descubrir acerca de sí mismo/a. Explicación lineal sobre el proceso de Meditación Zen a cargo del Dr. Guillermo Hinojoza Transición a escena: Explicación de la postura de Lotto y el cambio de mentalidad.	11:06' – 14:50'
Explicación de la postura de Lotto y el cambio de mentalidad.	La Sra. Adela Tobar, explica el concepto y significado de la postura del meditador llamada "La Posición de Lotto". Se ofrece información sobre la mentalidad y el pensamiento al momento de practicar la Meditación Zen. Transición a escena: ¿Quién serías si no hubieses llegado a este camino?	14:51' – 16:40'
¿Quién serías si no hubieses llegado a este camino?	Los entrevistados comparan sus vidas antes de entrar a la Meditación Zen, con la vida que llevan ahora. Transición a escena: ¿Cómo llegaste a la Meditación Zen?	16:41' – 17:23'
Transición a escena: ¿Cómo llegaste a la Meditación Zen?	Los entrevistados nos cuentan cómo llegaron al camino del Zen y que les motivo a tomar la decisión. Transición a escena: ¿La Meditación es para todos?	17:24' - 18:54'
¿La Meditación es para todos?	Los entrevistados nos ofrecen información válida sobre ésta pregunta de fondo: ¿podemos todos meditar? Transición a escena: Mensajes al espectador	18:55' – 20:03'
Mensajes al espectador	Los entrevistados se dan un momento para dar un mensaje de invitación al espectador para entrar en el camino de la Meditación Zen	20:04 – 21:33
Créditos	Se muestran los créditos, tomas finales, información sobre los centros visitados en caso de elegir entrar a la Meditación Zen por parte del espectador, y agradecimientos finales.	21:34" – 25:45"

Elaborado por: El Autor

4.3.2 Roles, Responsabilidades y Costos

Todo proceso en la elaboración de un video documental, requiere capital humano que desempeñen roles, cumplan responsabilidades asignadas, así como todo un estudio económico que sustente la preproducción, producción, y posproducción de lo que queremos realizar.

En lo que respecta a este documental, a continuación se detallan los roles, responsabilidades y costos que tienen que ver con la pre, producción y post producción del mismo.

Tabla 4.2 – Costos de Producción

ÍTEM	Recurso	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	COSTO TOTAL REAL	COSTO TESIS
1	Director	1	P (\$1500)	\$1500	\$0
2	Productor	1	P (\$1000)	\$1000	\$0
3	Camarógrafo con cámara	1	D \$375c/u (8dias)	\$6000	\$0
4	Sonidista	1	D \$200c/u (8dias)	\$1600	\$0
5	Post-Productor	1	P (\$1000)	\$1000	\$0
6	Asistente de producción	1	D \$50c/u (8dias)	\$400	\$0
7	Director de Fotografía	1	D \$150c/u (8dias)	\$1200	\$0
8	Director de Arte	1	P (\$1200)	\$1200	\$0
9	Diseñador Gráfico	1	P (\$1200)	\$1800	\$0
10	Editor	1	P (\$2000)	\$2000	\$0
11	Locutor	1	50(min)*20mins	\$1000	\$0
12	Sonorizador (post)	1	50(min)*20mins	\$1000	\$0
13	Musicalizador	1	50(min)*20mins	\$1000	\$0
14	Investigador	1	P (\$1000)	\$1500	\$0
15	Trípode	1	D \$75c/u (8dias)	\$600	\$0
16	Kit de Luces	1	D \$270c/u (8dias)	\$2160	\$125
17	Casetes	10	P (\$50)	\$50	\$50
18	Micrófono	1	D \$750c/u (8dias)	\$600	\$0
	SUBTOTAL			\$25610	\$225
	IMPREVISTOS			\$2560	\$25
	TOTAL			\$28170	\$250

Elaborado por: El Autor

4.4 PASOS PARA REALIZAR UN DOCUMENTAL

4.4.1 La Preproducción

Pre Producción.

La preproducción es el primer periodo para el desarrollo de un producto audiovisual, en el cuál se adoptan todas aquellas decisiones necesarias y se ponen a punto la todos los preparativos y requerimientos que se va a utilizar para una apropiada producción del producto audiovisual. La preproducción está constituida por etapas como son: la investigación teórica, “*scouting*” de locaciones, cronogramas de trabajo, estimación de costos económicos, determinación de responsabilidades y roles, determinación del equipo técnico y capital humano a ser utilizado, así como desarrollo de ideas, sinopsis, tratamiento, escaleta, elaboración de “*storyboards*”, “*animatics*”, etc.

De acuerdo con Rabiger; “es la fase más importante del proceso de producción y va desde el nacimiento de la idea hasta el momento en que empieza la grabación. Del éxito del trabajo de planificación dependerá el desarrollo de las fases posteriores.

“El periodo de pre producción de cualquier película o documental es aquel en el que se adoptan todas las decisiones y se efectúan los preparativos para el rodaje. Esta etapa incluye la elección de un tema; trabajo de investigación; formación de equipo; elección de los equipos de filmación necesarios; y las decisiones en cuanto plan de trabajo de rodaje.” (Rabiger, 1987, pág. 29)

En el caso del producto audiovisual que comprende esta tesis, se desarrollarán aquellas etapas necesarias para la justificación del proyecto.

Investigación

Una vez definida la idea, se procede a realizar investigación de todos aquellos instructores y aprendices en los diferentes lugares escogidos para la realización del producto, y se eligió a un promedio de cuatro personas por cada lugar, quienes permitieron recolectar suficiente material para la edición final, y de esta manera, poder cumplir el objetivo de difundir información veraz y calificada, sobre la herramienta de la meditación Zen, a través de este documental.

Se pudo constatar también, que cada uno de los lugares elegidos para investigación, poseían sus ventajas y desventajas respectivamente. Aprovechar estas diferencias, le permiten al video documental, mostrar la perspectiva bajo todos estos parámetros que diferencian a unos lugares de otros, haciendo una analogía a las respectivas diferencias en diferentes áreas, de las personas que podrían verse interesadas en aprender sobre Zen, en cualquiera de los tres centros elegidos.

La siguiente parte de la investigación para la realización de este video documental, fue identificar al personal apropiado en cada uno de los centros. El objetivo fue conseguir la experiencia de vida, información, recomendaciones, y sugerencias, de cada uno de los entrevistados de los diferentes lugares, intercalar dicha información, y producir un mensaje final sólido, consistente, y que cumpla todos los objetivos por los cuales se dio nacimiento a este video documental.

Locaciones

Para la correcta elaboración del guión, primero es necesario hacer un reconocimiento de las locaciones donde se iban a realizar las grabaciones. Se realizaron visitas a cada uno de los lugares escogidos, y un respectivo recorrido dentro de los mismos, para determinados lugares apropiados para filmación.

Se conversó con las personas que trabajan en estos centros para recolectar información adicional, que podría aportar al guión al momento de hacer la producción del video documental.

Finalmente, se procedió a realizar un análisis de todo lo que sería necesario utilizar, ya sea equipo técnico como utilería personal para la producción durante los días de rodaje.

Información adicional sobre las locaciones estará disponible en la sección “Anexos”, al final de este trabajo.

Cronograma de trabajo:

El cronograma de trabajo fue establecido de acuerdo las actividades que se iban a realizar, y a la disposición de tiempo de agenda de parte de quienes colaboraron como entrevistados en este video documental. Se lo detalla a continuación:

Tabla 4.3 – Cronograma de Trabajo

Código	Actividad	Duración	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7											
1	Preproducción	20 semanas	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
2	Producción	4 semanas																		
2,1	Preparación	2 semanas							■	■										
2,2	Tomas Locación 1	1 semana								■										
2,3	Entrevistas Locación 1	1 semana								■										
2,4	Tomas Locación 2	1 semana									■									
2,5	Entrevistas Locación 2	1 semana									■									
3	Post Producción	4 semanas										■	■	■	■					

Elaborado por: El Autor

Equipo técnico:

Una vez estructurado el guión, conocidas las locaciones y confirmado el personal, se procedió a realizar la lista de los equipos utilizados, que se detallan a continuación:

Filmadora SONY HVR-Z1

Batería SONY Info-Lithum

Trípode para filmadora

Micrófono corbatero SHURE

Casetes mini DV HD 63 minutos.

4.4.2 La Producción**Producción.**

Esta fase consiste en la generación de todo el documento audiovisual necesario de acuerdo a la investigación que se realizó. Para lograrlo se tiene que elaborar un plan de rodaje para cada uno de los lugares visitados, de intercalarlos de tal modo, que el objetivo final de la producción sea el esperado.

De acuerdo a Rabiger: “es la realización del proyecto, es el momento en donde se lleva a cabo la grabación de aquello que fue planeado durante la preproducción. La eficiencia de la organización previa se comprueba en el desarrollo de dicha fase.”

Durante la producción se lleva a cabo el rodaje del documental. Por lo que se graban las entrevistas tomando en cuenta que las mismas se deben realizar con naturalidad, manteniendo el contacto visual con el entrevistado. En el desarrollo de las entrevistas es importante explicar a los participantes porque se está haciendo la filmación así como sugerir a los entrevistados como deben

incluir en sus respuestas la información que se da en las preguntas formuladas por el entrevistador.

“Los escenarios para las entrevistas se pueden montar en casi cualquier parte, pero al planificarlos es importante tener en cuenta su posible efecto en el entrevistado. Hay ciertos ambientes en donde el entrevistado se siente más relajado, por lo que se puede obtener una respuesta más íntima individual, ya que el entrevistado se siente más comunicativo.” (Rabiger, 1987, págs. 62-64)

Al tratarse de un documental, el plan de rodaje escrito no es necesario, por lo tanto, se elaboró simplemente un plan de rodaje básico para estructurar el orden de las tomas, el que más adelante, también servirá para la correcta estructuración y concatenación del material generado, en la etapa de post producción.

Planes de Rodaje

Grabaciones en el Instituto de Física Mental del Ecuador.

La grabación se realizó en dos sesiones en días distintos y se categorizó de la siguiente manera:

Día de entrevistas al personal en el instituto y tomas del centro.

Día de actividades en el parque metropolitano.

En el caso de los planes de rodaje para el instituto de física mental, se realizó un día en jornada completa, de ocho de la mañana a cinco de la tarde, y el segundo día de diez de la mañana a dos de la tarde.

Tabla 4.4 - Plan de rodaje física mental 1 (Instituto)

Plano	Personaje / Espacio	Actividad
General	Fachada de entrada	Acercamiento
General	Jardín principal	Paneo
Detalle	Libros	Travelling
General	Jóvenes meditando	Natural
Corto	Guillermo Hinojosa	Entrevista
General	Ana Velasco	Entrevista
Detalle	Cuadros	Paneo
General	Mujer meditando	Natural
Corto	Ana Velasco Meditando	Natural
Detalle	Gong	Enfoque

Elaborado por: El Autor

Tabla 4.5 - Plan de rodaje física mental 2 (Parque metropolitano)

Plano	Personaje / Espacio	Actividad
General	Grupo meditando	Paneo
Americano	Señoras respirando	Enfoque
General	Joven meditando	Natural
General	Señoras meditando	Enfoque
General	Grupo meditando con guía	Paneo

Elaborado por: El Autor

Grabaciones en el Centro de Desarrollo Integral.

La grabación se realizó en dos sesiones en días distintos y se categorizó de la siguiente manera:

Día de entrevistas al personal en el instituto y tomas del centro (Tumbaco).

Día de entrevistas al personal en el instituto y tomas del centro (Quito).

En el caso del plan de rodaje en el centro del desarrollo integral en Tumbaco y Quito, se realizó un día en jornada completa en Tumbaco, de seis de la

mañana, a cuatro de la tarde, y el segundo día, en Quito, de cuatro de la tarde, a seis y media de la noche.

Tabla 4.6 - Plan de rodaje CDI 1 (Tumbaco)

Plano	Personaje / Espacio	Actividad
General	Fachada de entrada	Paneo
General – Medio	Adela Tobar	Entrevista
Medio Corto	Martha de Román	Entrevista
Detalle	Ramas de árbol	Enfoque
General	Adela Tobar Meditando	Natural
General	Hall natural	Zoom In
Detalle	Ornamento forma de corazón	Natural

Elaborado por: El Autor

Tabla 4.7 - Plan de rodaje CDI 2 (Quito)

Plano	Personaje / Espacio	Actividad
General	Patio delantero	Paneo
Medio - Corto	Vera de Con	Entrevista
General	Pescados nadando	Natural

Elaborado por: El Autor

El Instituto Tecnológico Superior "LOS ANDES" ILADES.

La grabación se realizó en dos sesiones en días distintos y se categorizó de la siguiente manera:

Día de entrevistas al personal en el instituto y tomas del centro (Quito)

Día de entrevistas al personal en la casa de Giovanni García (Quito)

En el caso de los planes de rodaje para ILADES, se realizó el primer día a en media jornada en las instalaciones del instituto, de ocho de la mañana a diez de la mañana, y el segundo día, en casa de Giovanni García, de seis de la tarde, a nueve de la noche.

Tabla 4.8 - Plan de rodaje ILADES 1 (Instituto)

Plano	Personaje / Espacio	Actividad
Americano	María Augusta Benalcázar	Entrevista
Conjunto	Estudiantes meditando	Paneo

Elaborado por: El Autor

Tabla 4.9 - Plan de rodaje ILADES 2 (Casa Giovanni)

Plano	Personaje / Espacio	Actividad
Americano	Giovanni García	Entrevista
Medio - Corto	Giovanni García	Entrevista / Historia
Americano	Vanessa Parreño	Entrevista
General	Joven meditando	Natural
General	Señoras meditando	Enfoque

Elaborado por: El Autor

El equipo utilizado, tanto humano como técnico, para la producción de estos planes de rodaje, fue exactamente el mismo que el que se detalló en páginas anteriores.

Entrevistas

Para las entrevistas en los diferentes centros, se contactó con las personas apropiadas, quienes estuvieron directamente relacionadas a los diferentes temas tratados dentro del temario de meditación Zen. A continuación se detallan sus nombres y su rol asignado dentro del documental:

Para el instituto de física mental del Ecuador:

Dr. Guillermo Hinojosa (maestro instructor)

Srta. Ana Velasco (practicante meditación)

Para el centro de desarrollo integral (Quito y Tumbaco):

Sra. Vera de Kohn (maestra Zen)

Sra. Adela Tobar (instructora Zen)

Sra. Patricia de Román (practicante Zen)

Para el Instituto Tecnológico Superior "LOS ANDES" ILADES:

Sr. Giovanni García (maestro Meditación)

Srta. Vanessa Parreño (estudiante Meditación)

Srta. María Augusta Benalcázar (estudiante Meditación)

Arte y escenografía

Para la entrevista al Dr. Guillermo Hinojosa se utiliza la locación del instituto de física mental, en su gran sala de meditación. Se genera una escenografía en base los elementos disponibles para dar encuadre y a adaptación a la entrevista. Se utilizó la luz natural a favor de modo que no genere brillos ni sombras al momento de capturar la película.

Para la entrevista a la Srta. Ana Velasco, se utilizó un ambiente exterior del instituto con luz natural, y sólo se manejó el encuadre, para que naturaleza aporte en la composición del cuadro.

En el caso de la Sra. Vera de Kohn, la entrevista fue realizada en el 2.º piso del centro de desarrollo integral, sede Quito, en su propia oficina. Se buscó un encuadre elegante, simétrico, y profundidad de campo necesaria, para generar equilibrio y ambientalizar los elementos disponibles, logrando adaptar las características del lugar al tema del video documental.

En el caso de la Sra. Adela Tobar, la entrevista se la realizó dentro de uno de los santuarios hexagonales, pertenecientes al centro de desarrollo integral sede Tumbaco. La naturaleza, iluminación, geometría, composición, y refracción de

luz de este lugar, genera uno de los encuadres más atractivos visualmente dentro del documental.

En el caso de la Sra. Patricia de Román, la entrevista se la realizó, dentro de uno de los Dojo Zen, en la locación del Centro de Desarrollo Integral de Tumbaco. La pared blanca, el color natural de la madera, y la elegancia de la tinta de los caracteres japoneses, brindaron a esta locación, una ambientación idónea, para la transmisión del mensaje principal del video documental.

En el caso del Sr. Giovanni García, la entrevista se la ha realizado en su propio domicilio, particularmente en la sala-dojó destinada para esta actividad. En el caso de la entrevista para adquirir información personal, la entrevista se trasladó a la parte posterior de su hogar, y se generó una escenografía apropiada para generar un encuadre simétrico, iluminado, y adaptado al objetivo del mensaje difundido por el video documental.

En el caso de la Srta. Vanessa Parreño, la entrevista fue realizada en la casa del Sr. Giovanni García, en la parte anterior de la sala, previa generación de una escenografía apropiada para la difusión del mensaje.

En el caso de la Srta. María Augusta Benalcázar, la entrevista fue realizada en la entrada del Instituto Latinoamericano de Estudios Sociales (ILADES), en composición natural pero con encuadre generado; para dar la perspectiva pedagógica, que también puede ser comprendido dentro del aprendizaje de la meditación Zen.

Se utilizaron los mismos equipos mencionados anteriormente para la generación de las entrevistas, sin embargo se calibraron sus funciones para ajustar brillos contrastes y efectos en cada uno de los centros a los cuales existió para generar el material audiovisual.

Tabla 4.10 – Guión Final

Video	Audio
Introducción: pantalla en negro	Silencio
FADE IN Guillermo Hinojoza Plano Corto Blanco y Negro FADE OUT	FADE IN: Comienza a sonar la canción: Sebastien Marchal - Indigo Se escucha la frase más importante Guillermo Hinojoza. Efecto: Eco Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE IN Vera de Con Plano Medio Blanco y Negro FADE OUT	Se escucha la frase más importante de Vera de Con Efecto: Eco Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE IN Adela Tobar Primer Plano Blanco y Negro FADE OUT	Se escucha la frase más importante de Adela Tobar. Efecto: Eco Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE IN Martha de Román Plano Corto Blanco y Negro FADE OUT	Se escucha la frase más importante de Martha de Román. Efecto: Eco Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE IN María Augusta Benalcázar Plano Americano Blanco y Negro FADE OUT	Se escucha la frase más importante de María Augusta Benalcázar Efecto: Eco Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE IN Giovanni García Plano Americano Blanco y Negro FADE OUT	Se escucha la frase más importante de Giovanni García Efecto: Eco Música: Sebastien Marchal - Indigo
Pantalla en Negro FADE IN: Personas Caminando en el Centro de Desarrollo Integral de Tumbaco. Efecto: Blur Efecto: Desaturación	 Música: Sebastien Marchal - Indigo

Aparece Texto: "La Meditación Zen: Una Herramienta Necesaria para Conocernos Mejor"	
FADE OUT	
FADE IN	
Ana Velasco Plano Americano	Ana habla sobre la aportación de la Meditación Zen en su vida.
FADE OUT	Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE IN	
Adela Tobar Plano Medio	Adela sobre la aportación de la Meditación Zen en su vida.
FADE OUT	Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE IN	
Martha de Román Plano Medio Corto	Martha habla sobre la aportación de la Meditación Zen en su vida.
FADE OUT	Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE IN	
Vera de Con Plano Medio	Vera habla sobre la aportación de la Meditación Zen en su vida.
FADE OUT	Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE IN	
Vanessa Parreño Plano Americano	Vanessa habla sobre la aportación de la Meditación Zen en su vida.
FADE OUT	Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
Pantalla en negro	
FADE IN	
Toma de Paso: Grupo de Instituto de Física Mental, actividades en el Parque Metropolitano	Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE OUT	
Efectos: Desaturación	
FADE IN	
Guillermo Hinojoza Plano Medio Corto	Guillermo habla sobre el significado de la Meditación Zen.
FADE OUT	Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE IN	
Vera de Con Plano Medio Corto	Vera habla sobre el significado de la Meditación Zen.

FADE OUT	Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE IN Ana Velasco Plano Americano	Ana habla sobre el significado de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE OUT	
FADE IN María Augusta Benalcázar Plano Americano	María Augusta habla sobre el significado de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE OUT	
FADE IN Adela Tobar Plano Medio	Adela habla sobre el significado de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE OUT	
FADE IN Martha de Román Plano Medio Corto	Martha habla sobre el significado de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE OUT	
Pantalla en negro	
FADE IN Toma de Paso: Grupo de Instituto de Física Mental, respiraciones en el Parque Metropolitano	Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE OUT	
Efecto: Desaturación	
FADE IN Giovanni García Plano Medio	Giovanni habla sobre los orígenes geográficos de la Meditación. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE OUT	
FADE IN Giovanni García Plano Medio	Giovanni habla sobre la esencia histórica de la Meditación. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE OUT	
FADE IN Giovanni García Plano Medio	Giovanni habla sobre la historia familiar y social de Buda Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE OUT	
FADE IN	Giovanni continúa su explicación sobre la

<p>TOMA DE PASO: Giovanni García Plano Medio Blanco y Negro</p> <p>FADE OUT</p>	<p>historia familiar y social de Buda</p> <p>Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo</p>
<p>FADE IN</p> <p>Giovanni García Plano Medio</p> <p>Efecto: Zoom In</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Giovanni habla sobre la iluminación espiritual de Buda</p> <p>Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo</p>
<p>Pantalla en Negro</p> <p>FADE IN</p> <p>TOMA DE PASO: Chica Meditando en Parque Metropolitano Plano General</p> <p>Efecto: Desaturación</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Música: Sebastien Marchal - Indigo</p>
<p>FADE IN</p> <p>Efecto: Tilt Up Giovanni García Plano Medio FADE OUT</p>	<p>Giovanni habla sobre la expansión de la Meditación. Historia del Taoísmo</p> <p>Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo</p>
<p>FADE IN</p> <p>Giovanni García Plano Corto</p> <p>Efecto: Zoom Out FADE OUT</p>	<p>Giovanni habla sobre la consolidación del Taoísmo y el apareamiento del Budismo Chan</p> <p>Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo</p>
<p>FADE IN</p> <p>Giovanni García Plano Medio Corto</p> <p>Efecto: Zoom In</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Giovanni habla sobre el origen del Zen.</p> <p>Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo</p>
<p>Pantalla en Negro</p> <p>FADE IN</p> <p>TOMA DE PASO: Flores árbol CDI Tumbaco en movimiento.</p> <p>Efecto: Desaturación</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Música: Sebastien Marchal - Indigo</p>
<p>FADE IN</p> <p>Martha de Román</p>	<p>Martha habla sobre qué es la Meditación Zen y algunos requerimientos.</p>

Plano Medio Corto FADE OUT	Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE IN Vera Con Plano Medio FADE OUT	Vera habla sobre qué es la Meditación Zen y algunos requerimientos. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE IN María Augusta Benalcázar Plano Americano FADE OUT	María Augusta habla sobre qué es la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE IN Vanessa Parreño Plano Americano FADE OUT	Vanessa habla sobre qué es la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
Pantalla en Negro FADE IN TOMA DE PASO: Gong de la sala de Meditación. Instituto de Física Mental, Quito Efecto: Desaturación Efecto: Auto enfoque FADE OUT	Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE IN Adela Tobar Plano Medio FADE OUT	Adela habla sobre sugerencias para el meditador Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE IN Giovanni García Plano Americano FADE OUT	Giovanni habla sobre sugerencias para el meditador Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE IN María Augusta Benalcázar Plano Americano FADE OUT	María Augusta habla sobre sugerencias para el meditador Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo
FADE IN Vera Con Plano Medio FADE OUT FADE IN	Vera habla sobre sugerencias para el meditador Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal - Indigo

<p>Guillermo Hinojoza Plano Medio Corto</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Guillermo habla sobre requisitos iniciales para el meditador Zen.</p> <p>Efecto: DeEsser</p> <p>Música: Se transiciona el final de la canción: Sebastien Marchal – Indigo, con el inicio de la canción: Sebastien Marchal – Blue</p>
<p>FADE IN</p> <p>Ana Velasco Plano Americano</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Ana habla sobre sugerencias para la comprensión de la Meditación.</p> <p>Efecto: DeEsser</p> <p>Música: Sebastien Marchal - Blue</p>
<p>FADE IN</p> <p>Vera Con Plano Medio</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Vera habla sobre sugerencias para la comprensión de la Meditación.</p> <p>Efecto: DeEsser</p> <p>Música: Sebastien Marchal - Blue</p>
<p>FADE IN</p> <p>Adela Tobar Plano general</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Adela habla sobre sugerencias para la comprensión de la Meditación.</p> <p>Efecto: DeEsser</p> <p>Música: Sebastien Marchal - Blue</p>
<p>FADE IN</p> <p>Guillermo Hinojoza Plano Medio Corto</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Guillermo habla sobre el principio de acción de la Meditación.</p> <p>Efecto: DeEsser</p> <p>Música: Sebastien Marchal – Blue</p>
<p>FADE IN</p> <p>TOMA DE PASO: Señoras meditando, Parque Metropolitano de Quito</p> <p>Plano General</p> <p>Efectos: Auto Enfoque</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Guillermo habla sobre el principio de acción de la Meditación.</p> <p>Efecto: DeEsser</p> <p>Música: Sebastien Marchal – Blue</p>
<p>Pantalla en Negro</p> <p>FADE IN</p> <p>TOMA DE PASO: Libros de la biblioteca del Instituto de Física Mental del Ecuador</p> <p>Efecto: Desaturación</p> <p>Efecto: Traveling</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Música: Sebastien Marchal - Blue</p>
<p>FADE IN</p> <p>María Augusta Benalcázar Plano Americano</p>	<p>María Augusta habla sobre la situación social y la necesidad de meditar del ser humano.</p> <p>Efecto: DeEsser</p>

FADE OUT	Música: Sebastien Marchal – Blue
FADE IN Vera Khon Plano Medio	Vera habla sobre la situación social y la necesidad de meditar del ser humano. Efecto: DeEsser
FADE OUT	Música: Sebastien Marchal – Blue
FADE IN Guillermo Hinojoza Plano Medio Corto	Guillermo habla sobre los alcances de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser
FADE OUT	Música: Sebastien Marchal – Blue
FADE IN Guillermo Hinojoza Plano Medio Corto	Guillermo habla sobre los alcances de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser
FADE OUT	Música: Sebastien Marchal – Blue
FADE IN TOMA DE PASO: Patio delantero de Centro de Desarrollo Integral, Quito Plano General Efectos: Paneo	Guillermo continúa la explicación sobre el los alcances de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue
ADICION TOMA DE PASO: Adela Tobar meditando en Dojo de Centro de Desarrollo Integral, Tumbaco Plano General	Guillermo continúa la explicación sobre el los alcances de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue
FADE OUT	
FADE IN Guillermo Hinojoza Plano Medio Corto	Guillermo continúa la explicación sobre el los alcances de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser
FADE OUT	Música: Sebastien Marchal – Blue
FADE IN Guillermo Hinojoza Plano Medio Corto	Guillermo continúa la explicación sobre el los alcances de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser
FADE OUT	Música: Sebastien Marchal – Blue
FADE IN TOMA DE PASO: Ilustraciones gráficas sobre los chakras del cuerpo humano. Sala de Meditación. Instituto de Física Mental, Quito Plano General	Guillermo continúa la explicación sobre el los alcances de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue

Efecto: Paneo FADE OUT	
FADE IN Guillermo Hinojoza Plano Medio Corto FADE OUT	Guillermo continúa la explicación sobre el los alcances de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue
FADE IN TOMA DE PASO: Ana Velasco meditando en el patio del Instituto de Física Mental. Quito Plano Corto	Guillermo continúa la explicación sobre el los alcances de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue
ADICIÓN TOMA DE PASO: Mujer meditando en el patio del Instituto de Física Mental. Quito Plano General FADE OUT	Guillermo continúa la explicación sobre el los alcances de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue
FADE IN Guillermo Hinojoza Plano Medio Corto FADE OUT	Guillermo continúa la explicación sobre el los alcances de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue
FADE IN Adela Tobar Plano Medio FADE OUT	Adela introduce un concepto sobre el origen divino del ser humano y como la Meditación Zen colabora para caminar en él. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue
FADE IN Vera de Khon Plano Corto Efecto: Zoom-Out FADE OUT	Vera continúa la explicación anterior proporcionada por Adela. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue
Pantalla en Negro FADE IN TOMA DE PASO: Estudiantes del Instituto Latino Americano de Estudios Sociales (ILADES) en actividades de Meditación. Efecto: Desaturación Efecto: Paneo FADE OUT	Música: Sebastien Marchal - Blue

<p>FADE IN</p> <p>Adela Tobar Plano Corto</p> <p>Efecto: Zoom-In Efecto: Tilt-Up</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Adela explica el principio de la posición de Lotto.</p> <p>Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue</p>
<p>FADE IN</p> <p>Adela Tobar Plano General</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Adela continúa la explicación de la posición de Lotto.</p> <p>Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue</p>
<p>FADE IN</p> <p>Martha de Román Plano Corto</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Martha explica el paradigma del proceso mental del meditador Zen.</p> <p>Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue</p>
<p>FADE IN</p> <p>Vera de Kohn Plano Corto</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Vera continúa la explicación del paradigma del proceso mental del meditador Zen.</p> <p>Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue</p>
<p>Pantalla en Negro</p> <p>FADE IN</p> <p>TOMA DE PASO: Grupo del Instituto de Física Mental, Quito, en actividades de Meditación en el Parque Metropolitano de Quito</p> <p>Efecto: Desaturación Efecto: Paneo</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Música: Sebastien Marchal - Blue</p>
<p>FADE IN</p> <p>María Augusta Benalcázar Plano Americano</p> <p>FADE OUT</p>	<p>María Augusta explica cómo sería su vida si no hubiese llegado al camino de la Meditación Zen.</p> <p>Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue</p>
<p>FADE IN</p> <p>Vanessa Parreño Plano Americano</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Vanessa explica cómo sería su vida si no hubiese llegado al camino de la Meditación Zen.</p> <p>Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue</p>
<p>FADE IN</p> <p>Adela Tobar Plano Medio</p>	<p>Adela explica cómo sería su vida si no hubiese llegado al camino de la Meditación Zen.</p>

FADE OUT	Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue
Pantalla en Negro FADE IN TOMA DE PASO: Toma natural de pescados. Patio del Centro de Desarrollo Integral, Quito. Efecto: Desaturación FADE OUT	Música: Sebastien Marchal - Blue
FADE IN Martha de Román Plano Medio Corto FADE OUT	Martha explica cómo comenzó en el camino de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue
FADE IN TOMA DE PASO: Panorámica Instalaciones del Centro de Desarrollo Integral, Tumbaco Plano General Paneo FADE OUT	Martha continúa su explicación sobre cómo comenzó en el camino de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue
FADE IN Martha de Román Plano Medio Corto FADE OUT	Martha continúa su explicación sobre cómo comenzó en el camino de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue
FADE IN Vanessa Parreño Plano Americano FADE OUT	Vanessa explica por qué comenzó en el camino de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue
FADE IN Vera de Kohn Plano Medio FADE OUT	Vera explica por qué comenzó en el camino de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue
FADE IN Ana Velasco Plano Americano FADE OUT	Ana explica por qué comenzó en el camino de la Meditación Zen. Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Blue
Pantalla en Negro FADE IN	

<p>TOMA DE PASO: Camino empedrado. Centro de Desarrollo Integral, Tumbaco</p> <p>Efecto: Desaturación Efecto: Zoom-In</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Música: Transición del final canción: Sebastien Marchal – Blue. Inicio de canción: Sebastien Marchal – Índigo.</p>
<p>FADE IN</p> <p>Martha de Román Plano Medio Corto</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Martha responde a la pregunta. “¿Todos podemos meditar?”</p> <p>Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Indigo</p>
<p>FADE IN</p> <p>Guillermo Hinojoza Plano Medio Corto</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Guillermo responde a la pregunta. “¿Todos podemos meditar?”</p> <p>Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Indigo</p>
<p>FADE IN</p> <p>Giovanni García Plano Americano</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Giovanni responde a la pregunta. “¿Todos podemos meditar?”</p> <p>Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Indigo</p>
<p>FADE IN</p> <p>Vanessa Parreño Plano Medio Corto</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Vanessa responde a la pregunta. “¿Todos podemos meditar?”</p> <p>Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Indigo</p>
<p>FADE IN</p> <p>Adela Tobar Plano Medio Corto</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Adela responde a la pregunta. “¿Todos podemos meditar?”</p> <p>Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Indigo</p>
<p>Pantalla en Negro</p> <p>FADE IN</p> <p>TOMA DE PASO: Instalaciones Instituto de Física Mental, Quito</p> <p>Efecto: Desaturación Efecto: Paneo</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Música: Sebastien Marchal - Indigo</p>
<p>FADE IN</p> <p>Martha de Román Plano Medio Corto</p> <p>FADE OUT</p>	<p>Martha hace un llamado al espectador, a descubrir el Zen</p> <p>Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Indigo</p>
<p>FADE IN</p> <p>Vera de Kohn</p>	<p>Vera hace un llamado al espectador, y deja un mensaje para ayudar a descubrir el Zen</p>

Plano Medio FADE OUT	Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Indigo
FADE IN Adela Tobar Plano Medio FADE OUT	Adela hace un llamado al espectador, a descubrir el Zen Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Indigo
FADE IN Ana Velasco Plano Americano FADE OUT	Ana hace un llamado al espectador, a descubrir el Zen Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Indigo
FADE IN Vanessa Parreño Plano Americano Efecto: Slow Motion FADE OUT	Vanessa hace un llamado al espectador, a descubrir el Zen Efecto: DeEsser Música: Sebastien Marchal – Indigo
FADE IN TOMA DE PASO FINAL: Corazón a contraluz Centro de Desarrollo Integral, Tumbaco FADE OUT	Música: Sebastien Marchal – Indigo.
Pantalla en negro FADE IN	Música: Sebastien Marchal – Indigo.
CREDITOS: Dirección FADE OUT	Música: Sebastien Marchal – Indigo.
Ana Velasco Plano Americano Blanco y negro	Ana da su mensaje final al espectador Efecto: DeEsser Efecto: Eco Música: Sebastien Marchal – Indigo
FADE IN CREDITOS: Producción FADE OUT	Música: Sebastien Marchal – Indigo.
Martha de Román Plano Medio Corto Blanco y negro	Martha da su mensaje final al espectador Efecto: DeEsser Efecto: Eco Música: Sebastien Marchal – Indigo
FADE IN	

CREDITOS: Cámara FADE OUT	Música: Sebastien Marchal – Índigo.
Adela Tobar Plano Americano Blanco y negro	Adela da su mensaje final al espectador Efecto: DeEsser Efecto: Eco Música: Sebastien Marchal – Indigo
FADE IN CREDITOS: Fotografía FADE OUT	Música: Sebastien Marchal – Índigo.
Vera de Kohn Plano Corto Blanco y negro	Vera da su mensaje final al espectador Efecto: DeEsser Efecto: Eco Música: Sebastien Marchal – Indigo
FADE IN CREDITOS: Arte FADE OUT	Música: Sebastien Marchal – Índigo.
María Augusta Benalcázar Plano Corto Blanco y negro	María Augusta da su mensaje final al espectador Efecto: DeEsser Efecto: Eco Música: Sebastien Marchal – Indigo
Pantalla en negro	Música: Sebastien Marchal – Indigo
Despliegue del resto de créditos e información de contacto	Música: Sebastien Marchal – Indigo
FADE OUT	FADE OUT AUDIO

Elaborado por: El Autor

4.4.3 La Post Producción

La post producción es la tercera y última etapa en el desarrollo de un producto audiovisual.

En esta etapa se recolecta todo el material generado durante la producción (llamado también “*footage*”), y se le da tratamiento apropiado, a través de la edición, para obtener el producto final, tal y como se lo concibió. En esta etapa,

se ejecutan procesos como digitalización de material, selección de escenas, realización de guiones de postproducción, correcciones de color, sonorización, efectos especiales, y métodos para la distribución final del producto.

“La post producción es la fase en la cual el material que se ha rodado se convierte en la película que va a la audiencia. Esta fase se puede definir como la fase de acabado y detallado de la producción. Durante este proceso se realiza la selección del material grabado para seleccionar las tomas que servirán para la edición y el montaje. Incluye todo el trabajo de montaje y sonorización de la producción.

De esta etapa depende que el producto sea bueno o malo. Ya que se puede tener una excelente pre producción y una muy buena producción, pero sí la post producción no es bien manejada, no tendrá ningún caso haber tenido éxito en las etapas anteriores”.

“Durante el proceso de montaje es cuando se decide si una narración es realmente necesaria. Cuando se dirigió la película de forma que se pueda prescindir de la narración, este objetivo generalmente se logra, pero si no hay una línea narrativa adecuada de los materiales de que se dispone, el desarrollo de la película tendrá que tener algún apoyo narrativo.” (Rabiger, 1987, pág. 189)

A continuación se detallan algunas de las sesiones mencionadas, para la justificación de éste producto audiovisual.

Digitalización del material.

Una vez terminada la pre producción y la producción, se da paso al proceso llamado la post producción. Esta consiste en la digitalización del material analógico para su próxima edición. Para esto se utilizaron videocaseteras proporcionadas por la Universidad de las Américas. Con respecto al software,

se utilizó Final Cut Pro para realizar el proceso llamado pautaje, que consiste en la selección del material final a ser utilizado de entre todo lo recolectado en los diferentes casetes. Una vez terminado el pautaje, y con los vídeos finales seleccionados y digitalizados, el material fue trasladado a PC, y editado en el software Adobe Premiere.

El material fue seleccionado de acuerdo a los requisitos del guión estructurado previamente, y al cual se le añadieron efectos, animaciones, gráficas, infografía, entre otras cosas, para que de acuerdo al contenido del video, aporten y apoyen a la comprensión por parte del espectador de la información proporcionada en el video documental.

Realización del guión de postproducción:

Una vez trasladado al material audiovisual final al software Adobe Premiere, se procede a la generación de un segundo guión con fines de posproducción. Previo a hacerlo se verificaron todas las imágenes con respecto al guión principal, para constatar que lo obtenido era lo requerido para la elaboración del producto final.

En el material finalmente seleccionado, se encontraban las entrevistas, las panorámicas, los planos de detalle, los planos generales, y las tomas de transición para elaboración del video documental.

CAPÍTULO V

DESARROLLO

5 DESARROLLO

Para realizar este video, es necesario definir los pasos que se van a seguir previamente para producción del mismo, y para eso es necesario definir una propuesta, los objetivos, el desarrollo, la conceptualización, y como se lo va a realizar.

5.1 PROPUESTA Y OBJETIVOS

El video documental trata sobre la meditación Zen, en un contexto apropiado, para presentarlo como una herramienta que permita, a quien necesite, aplicar la para mejorar su calidad de vida. Presenta el tema de la meditación desde la perspectiva histórica, vivencial, espiritual y técnica.

Como objetivo principal, se plantea “Proveer información, a través de un video documental, profunda y calificada sobre la filosofía oriental de la meditación Zen, desde un punto de vista que permita al espectador apreciar esta técnica como una herramienta que puede llegar a mejorar su calidad de vida.”

5.2 CONCEPTUALIZACIÓN DEL VIDEO

Una vez analizada la propuesta para realizar el video documental, se toma en cuenta los siguientes puntos.

¿Por qué se quiere realizar este video documental?

En la actualidad muchos de los seres humanos de nuestro país y alrededor del mundo, han permitido que poco a poco todos los valores y conocimiento milenario se desvanezcan. El presente video documental, nace como una propuesta por parte del autor, para intentar proveer al espectador, la mayor cantidad de conocimiento posible, desde una perspectiva integral, que permita a la civilización humana volver a su centro, re-encontrarse consigo misma, y de

esta manera, promover un cambio de mentalidad basado en el autoconocimiento, que beneficie a todos por igual.

¿Cómo se va a realizar el video documental?

Se lo realizará tomando como base una investigación a nivel histórico, personal, y técnico, a maestros instructores y alumnos de meditación Zen, en tres diferentes centros de la capital de la república. Asimismo, se analizará la utilidad de la herramienta en experiencia de quienes la imparten, como de quienes la reciben.

El documental además de informar, tendrá la función de entretener al espectador, a través de la aplicación de conocimientos para producción audiovisual. Asimismo se utilizará infografía, sonorización, y un apropiado manejo de cámaras, para que la adaptación del tema general del video documental sea óptima y el mensaje se difunda correctamente.

El tiempo de rodaje será de aproximadamente en 20 minutos, dividido en varias secciones, tratando diferentes perspectivas del mismo tema. Cada sección tendrá objetivos particulares, y será un complemento junto con el resto, para que la totalidad del mensaje de fondo sea transmitida al espectador. La secuencia de secciones, duración de las mismas, y utilización de técnicas que permitan ayudar a cumplir el objetivo principal de este documental, se plantearon y estructuraron cuidadosamente por parte del autor.

El espectador encontrará en el video, un producto de calidad, el cual además de proveer información, le brindará entretenimiento, y le recordará el mensaje principal del vídeo que es: “valorar y conservar el conocimiento ancestral de la meditación, para que a través de su apropiada aplicación, beneficie a terceras personas y permita su expansión.”

¿Cómo se va a desarrollar el video documental?

Primero se recurre a investigaciones previas y análisis, de lugares y personas calificadas para proveer la información apropiada. Se busca entonces una manera de acoplar las investigaciones y análisis previos, para desarrollar un producto atractivo al espectador, dinámico, e informativo.

Esto conlleva a la creación de una serie de parámetros, como número de secciones, transiciones, tiempos por sección, tiempos por transición, intercalación de material, manejo de efectos especiales, sincronización musical, y más que nada, que todo lo anterior este alineado directamente con el tema principal del video documental, que es la meditación Zen.

Una vez que todo lo anterior se ha definido, estandarizado, y sincronizado, se hace una distribución del contenido informativo que se va a requerir, y se lo categoriza para ser presentado de forma individual y seleccionada, por cada uno de los expositores a lo largo de la secuencia de video.

Partiendo de los puntos anteriormente mencionados, se puede decir entonces que la metodología para tratamiento es la siguiente:

Tabla 5.1 – Metodología de desarrollo

Metodología	Hechos durante la secuencia
Exploratoria	Introducción
Exploratoria	Sección 1: Aportes de la Meditación Zen
Exploratoria	Sección 2: Qué es la Meditación Zen
Descriptiva	Sección 3: Orígenes de la Meditación Zen
Descriptiva	Sección 4: Sugerencias Previas
Descriptiva	Sección 5: Bases filosóficas de la Meditación Zen
Explicativa	Sección 6: Principios de acción de la Meditación Zen
Explicativa	Sección 7: Explicación de la posición de Loto en Meditación y la filosofía del paradigma Zen.
Descriptiva	Sección 8: Perspectiva personal sobre la situación imaginaria en caso no haber conocido la Meditación Zen.
Descriptiva	Sección 9: Perspectiva personal sobre la introducción a la Meditación Zen
Descriptiva	Sección 10: La Meditación Zen y su accesibilidad como parte de la vida humana
Descriptiva	Sección 11: Invitación al espectador hacia la Meditación Zen

Elaborado por: El Autor

A través de este tratamiento técnico, se busca mantener un lineamiento agradable y entretenido para el espectador, así como información verídica y calificada para dar a conocer y expandir la Meditación Zen, en la sociedad quiteña, ecuatoriana, y mundial.

Al poseer diferentes perspectivas sobre el mismo tema, se eligió dividir las secciones que las contenían para cada uno de los centros, y por ende, designar personas de tal manera que se obtuviera el resultado deseado; y de este modo, permitir que cada uno de los centros elegidos, expliquen de la mejor manera posible, la parte con la que más resuena dentro del tema de este documental.

5.3 LA INVESTIGACIÓN

5.3.1 Orígenes de la Meditación Zen

En la etapa de investigación, al hablar de los orígenes de la Meditación Zen, se eligió al Sr. Giovanni García, actual maestro instructor de Meditación, debido a que desempeña sus funciones dentro de un instituto de educación superior (ILADES), y estuvo facultado para cumplir con este objetivo, de la manera apropiada y compatible con los objetivos de este documental.

5.3.2 Fundamentos de la Meditación Zen

Con respecto a los fundamentos de la Meditación Zen, se eligió al Centro del Desarrollo Integral, a través de la maestra Zen, Dra., Vera de Khon, y de la instructora avanzada, Sra. Adela Tobar, debido a que el centro de desarrollo integral se dedica exclusivamente a impartir el conocimiento Zen y difundirlo a través de la sociedad ecuatoriana y mundial.

5.3.3 Beneficios de la meditación Zen

Al momento de referirnos a los beneficios de la meditación Zen, de su campo de acción, de sus etapas, y de todas aquellas cosas que tienen que ver con el proceso en sí, se eligió al Dr. Guillermo Hinojoza, maestro instructor mayor del instituto de física mental del Ecuador. El Dr. Hinojoza tiene una larga trayectoria enseñando sobre los beneficios de la respiración, la transmutación y la Meditación.

La experiencia de cada una de las personas que contribuyeron para la creación de este documental, le permiten a este producto audiovisual, cumplir con sus objetivos de manera clara, balanceada, imparcial, y sobre todo lo convierte en una herramienta de difusión, para quien lo pueda necesitar en cualquier momento de su vida.

5.4 PREPARACIÓN

5.4.1 Elaboración del Guión Técnico

El guión técnico, es la herramienta que permite “leer” de una manera muy clara, la estructura visual del producto audiovisual que se va a producir. Contiene la información de las escenas, con su respectivo contenido, en un formato de papel estándar. La elaboración del guión técnico, en el caso de este video documental, se lo realizó teniendo en cuenta todos aquellos detalles al momento de finalizar la preproducción. El guión técnico buscó tener una estructura apropiada, cronológica, intercalada, que cubra todos los temas que se iban a discutir, y que permita a todos los instructores hablar por igual, y a todos los alumnos compartir por igual, para mantener un balance, base clave de la meditación Zen.

5.4.2 Elaboración del Guion Literario

Para la producción de un documental, un guión literario no es necesario, debido a que el documental confirma una hipótesis establecida, y no sigue una estructura aristotélica, como sucede en el caso de los cortometrajes, en donde se maneja una línea argumental y un punto de interés simultáneamente. Sin embargo, para efectos de este documental, se eligió hacer un guión literario muy básico, que sólo sirva de referencia para la cronología e intercalamiento de los contenidos, para no perder el “ritmo” de cómo la información se va a presentar en el producto final.

5.4.3 Elaboración del *Storyboard*

El *Storyboard*, es una herramienta referencial, basada en dibujos o montajes, cuyo objetivo es permitirle al director, expresar desde su perspectiva creativa y visual, una clara aproximación a la narrativa visual de cómo el pretende que su documental sea producido. En el caso de este video informativo, el *Storyboard*

fue un requerimiento para poder organizar las ideas visuales al momento de concebir la idea.

5.4.4 Elaboración del Animatic

El *Animatic*, es el siguiente paso visual después del *Storyboard*. Es compilar todas las visualizaciones gráficas contenidas en el *Storyboard*, y a través de un mecanismo de animación, sea natural o asistido por computador, permitir una aproximación audiovisual bastante apropiada, al “como” se va a desplegar el producto audiovisual en la pantalla, una vez terminado. En el caso de este video informativo, el *Animatic* permitió que la producción del documental sea mucho más sencilla, logrando abaratar costos de optimizar tiempo al momento de estar en la etapa de producción del mismo.

5.4.5 Preparación de Locaciones

Las locaciones son los espacios físicos en donde se va a adaptar una escenografía (o no), y que van a servir de plataforma, para que los actores en el caso de cortometrajes, o bien los entrevistados, en caso de documentales, se desempeñen apropiadamente. En el caso de este documental, las locaciones fueron minuciosamente escogidas, previo reconocimiento de cada centro. En algunos casos se armó una pequeña escenografía para dar mayor resalte al mensaje de fondo que se quería difundir, y en otros casos se dejó naturalmente, porque estaba justificado el objetivo del tema del cual se estaba tratando. Las locaciones son un pilar importante al momento de difundir información, porque envían información al espectador que no es lineal, sino interpretativa.

5.5 PRODUCCIÓN

5.5.1 Filmación

Entrevistas a personal en: Instituto de Física Mental del Ecuador.

Durante el proceso de producción del documental, en el Instituto de Física Mental del Ecuador, se procedió a entrevistar a seis personas. Tres instructores y tres estudiantes. Debido a que el objetivo final del documental es que dure entre 20 y 25 minutos, se seleccionó solamente partes de la entrevista al Dr. Guillermo Hinojosa, por parte de los maestros instructores, y a la Srta. Ana Velasco por parte de los instruidos, para compartir sus experiencias. En el caso de las actividades realizadas por el instituto de física mental del Ecuador en el parque metropolitano de Quito, sólo se realizó adquisición de tomas.

Entrevistas a personal en: Centro de Desarrollo Integral (Quito y Tumbaco).

En el Centro de Desarrollo Integral, sede Quito, se procedió a entrevistar a tres instructoras. Finalmente se eligió a la Dra. Vera de Kohn, porque aportó de una manera más apropiada con los objetivos del documental.

En el centro de desarrollo integral, sede Tumbaco, se procedió a entrevistar a tres personas. Tan sólo dos de ellas fueron elegidas finalmente debido al aporte sustancial que realizaron para la información que se iba difundir en el documental. Una de ellas, la Sra. Adela Tobar, y la Sra. Martha de Román.

Entrevistas a personal en: ILADES.

En el ILADES, se realizaron tomas del lugar, y entrevista a dos chicos estudiantes de la Facultad de Ciencias Ancestrales de dicho instituto. Para efectos compatibles con el documental de meditación Zen, se seleccionó a la

Srta. María Augusta Benalcázar, por su facilidad de palabra y deseo implícito de compartir su información desde el inicio de la producción en este centro.

Como representación del ILADES, en su domicilio, fue entrevistado el Sr. Giovanni García, instructor del centro. El Sr. García fue elegido para compartir toda la información referente a la historia y expansión de la meditación, y posteriormente en otra entrevista, compartir su valiosa información personal.

En su mismo domicilio, y como un aprendiz de meditación del Sr. García, se entrevistó a la Srta. Vanessa Parreño, junto con dos personas más; quienes por limitaciones de tiempo del documental, no fueron elegidas finalmente para compartir su experiencia.

5.5.2 Estética

Adquisición de tomas generales en: Instituto de Física Mental del Ecuador.

El Instituto de Física mental del Ecuador, está ubicado en la Avenida Perales y Malvas, sector Monteserrín, en Quito. Es un espacio acogedor, no cuenta con una extensa superficie, pero está dotado para poder realizar actividades al aire libre, así como salas preparadas para realizar prácticas que requieren aprendizaje, en otro tipo de formas.

Adquisición de tomas generales en: Centro del Desarrollo Integral (Quito y Tumbaco).

El Centro de Desarrollo Integral tanto en Quito como Tumbaco, son espacios extensos y visualmente muy atractivos y dispuestos para facilitar el entorno natural necesario al momento de aprender ya sea meditación Zen, o alguna herramienta holística. Posee salas-dojos para las actividades “en sombra”, y salas más pequeñas para otro tipo de instrucción holística que se pueda requerir.

El CDI Tumbaco, posee gran comedor, una gran sala de meditación, un santuario hexagonal en la parte de atrás, y una estética idónea, uniformemente distribuida alrededor de la superficie.

El CDI Quito, está establecido en una casa antigua de dos pisos, de gran extensión, en cuya parte de abajo y jardín, desempeñar la función de un hogar para la Dra. Kohn, mientras que en el 2º piso se encuentra la oficina de la doctora, adjunta a una sala de Meditación y consulta, donde ella desempeña sus actividades académicas/laborales.

Adquisición de tomas generales en: ILADES.

El ILADES es un Instituto de Educación Superior, de superficie reducida, pero que le permite cumplir con su objetivo laboral. En la planta baja se encuentra la recepción y algunas aulas, en el 2º piso, se encuentran más aulas y oficinas administrativas, mientras que en el subsuelo se encuentran las aulas, apropiadamente adecuadas para aprendizaje holístico. En una de estas salas, se realiza una toma de paso con estudiantes para efectos del documental, mientras que en la entrada del instituto, se llevó a cabo la producción de la entrevista a la Srta. María Augusta Benalcázar.

5.6 POST PRODUCCIÓN

5.6.1 Etapa de recolección del material audiovisual obtenido

Esta etapa se le realizó la Universidad de las Américas en las computadoras Macintosh, utilizando el software Final Cut. Se utilizó la videocasetera disponible para bajar el contenido de la cámara y digitalizarlo. Una vez digitalizado el material, se exportó en un formato sin pérdida de calidad de video ni audio, compatible con PC, para su posterior edición, utilizando Adobe Premiere.

5.6.2 Etapa de clasificación del material audiovisual recolectado

Una vez en Adobe Premiere, se procede a recortar y clasificar el material recolectado, ordenarlo cronológicamente por tema, y de acuerdo los requerimientos del guión técnico. Esta etapa duró bastante tiempo, ya que fue la que sustentó la estructura visual del documental en su versión final.

5.6.3 Etapa de edición del material audiovisual clasificado

Se procedió entonces a realizar los procesos necesarios que permiten dar el tratamiento visual adecuado, para lograr la estética visual final. Los procesos fueron: corrección de color, corrección de contraste, desaturación de imagen, niveles HLS, y calibración de niveles blanco-negro. Entre escena y escena, se utilizó transiciones tipo FADE, que permiten contar una historia simultáneamente, sin perder el objetivo narrativo planteado en inicio. Para la primera y última escena, se utiliza la gama de color blanco y negro.

5.6.4 Etapa de tratamiento auditivo del material audiovisual editado

Una vez terminado, se realizó lo respectivo con el audio y los procesos aplicados fueron:

Para todo el material audiovisual, normalización de decibeles y “DeEsser”. Para la primera y la última escena, se utilizó efecto “eco”, y en aquellas tomas en las cuales era necesario ecualización, se utilizó uno de doce bandas, para exceso de graves o de agudos.

5.6.5 Etapa de organización del material audiovisual masterizado

Una vez obtenido el video y el audio, en el formato y aspecto apropiado, se procedió al establecimiento de tiempos y duraciones entre toma y toma y escena y escena. Se añadió música en formato OGG, la cual es de libre

distribución, sin licencia para su reproducción, y finalmente se adaptó todo el contenido audiovisual, al compás melódico que lo acompañó apropiadamente, logrando una fusión audiovisual final adecuada al tema del vídeo documental, realizando los mensajes y contextos contenidos a lo largo de la duración del mismo.

5.6.6 Elaboración del producto final

Una vez terminado el video documental, se procedió a su respectiva grabación en un disco formato DVD de doble capa, así como al diseño de la portada del disco del producto.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 MEDICIÓN DE RESULTADOS

Para la medición de resultados, se llevó a cabo una encuesta, comprendida por seis preguntas. A continuación se muestran las estadísticas, y respectivos gráficos, que reflejan los resultados de la influencia de este video documental en una muestra de 50 personas, pertenecientes al grupo objetivo planteado para éste proyecto.

Población

El grupo objetivo del video documental, está orientado hacia jóvenes en un rango de edad comprendido entre los 21 y los 35 años, en la sección urbana de Quito, de clase económica media y media alta.

La encuesta

Las preguntas se las realizó de acuerdo al estudio de requerimientos que el presente proyecto debe llevar. Con esta encuesta, se obtienen resultados concretos para las preguntas cuantitativas y cualitativas.

La encuesta queda determinada como se detalla a continuación:

Preguntas formuladas:

¿Encuentras interesante la meditación Zen?

¿Piensas que éste documental te da la información sobre el conocimiento ancestral de la meditación Zen?

¿Encuentras el documental como una herramienta para promover la invitación para practicar la meditación Zen?

¿El documental te abre las puertas para ingresar en la meditación Zen a través de algún centro sugerido en el video?

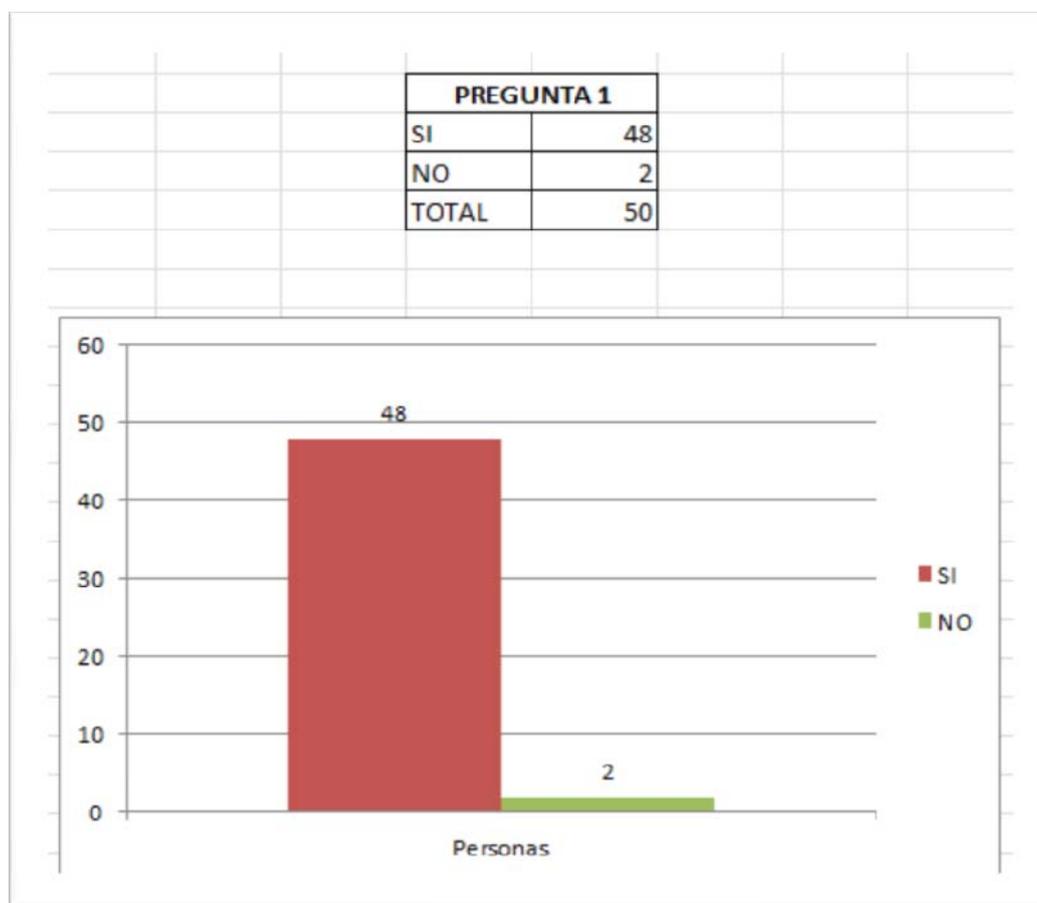
Después de ver éste documental, ¿te interesaría practicar meditación Zen?

¿Entendiste los principios de la meditación Zen a través de éste documental?

Resultados de la encuesta:

- ¿Encuentras interesante la meditación Zen?

Gráfico 6.1 – Resultados pregunta 1



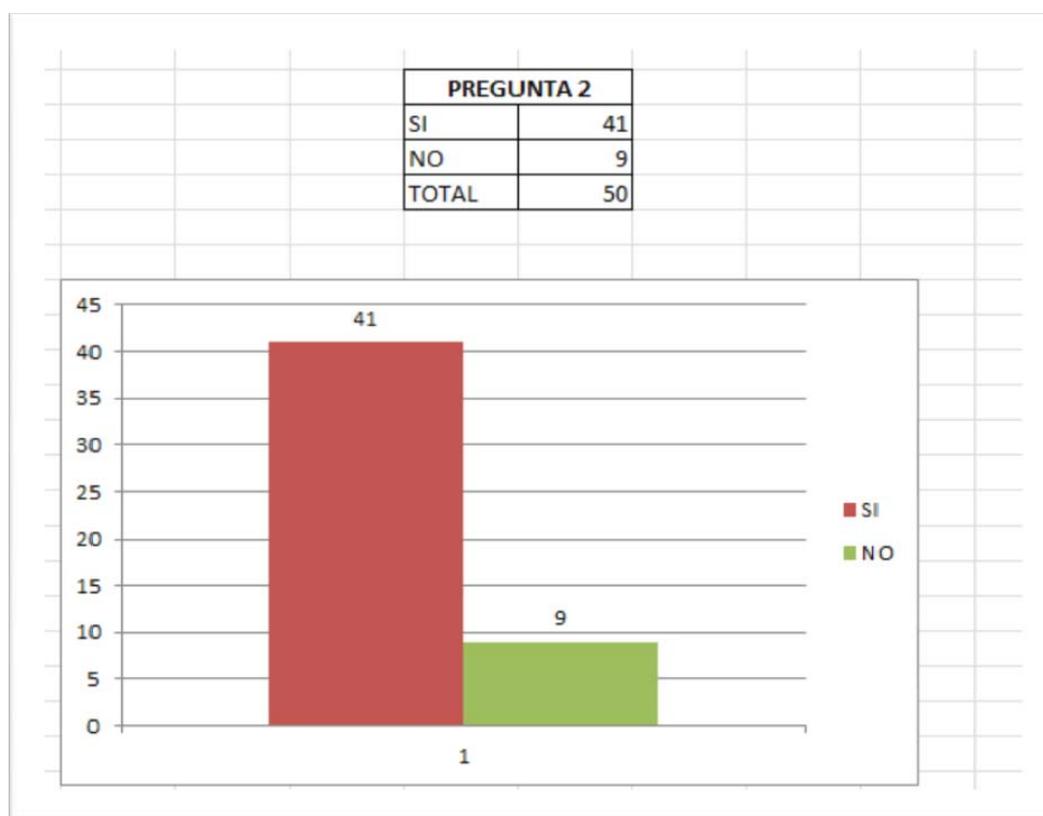
Elaborado por: El Autor

El resultado cuantitativo en esta pregunta, demuestra claramente que existe un interés notorio en las personas, en cuanto se refiere a la

búsqueda de conocimiento referente a la meditación Zen. Cualitativamente, es significativo, debido a que Ecuador no es un país budista y el resultado permite apreciar la apertura mental del ecuatoriano, para asimilar, al menos en información, un paradigma procedente de oriente.

- **¿Piensas que éste documental te da la información sobre el conocimiento ancestral de la meditación Zen?**

Gráfico 6.2 – Resultados pregunta 2

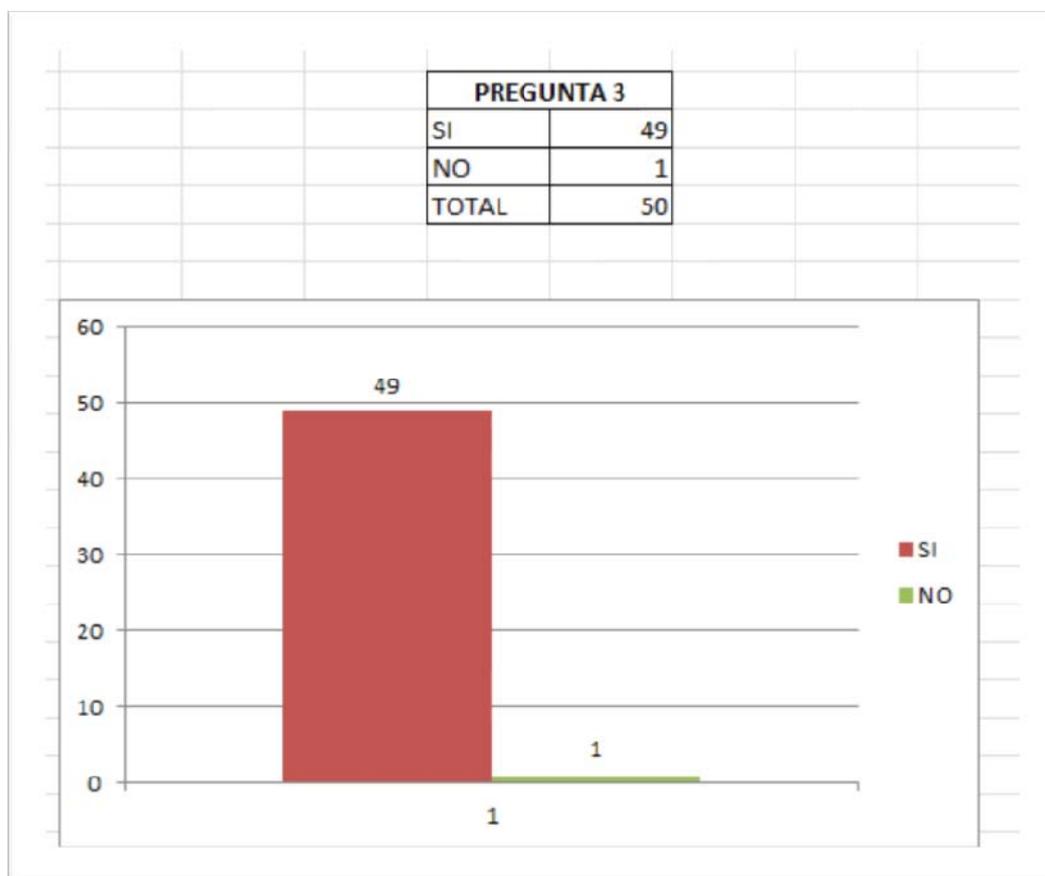


Elaborado por: El Autor

El resultado cuantitativo para esta pregunta, permite establecer el hecho de que el video documental cumple su objetivo principal, el de promover información veraz y calificada al espectador, sobre la meditación Zen, en particular y en general. Cualitativamente, permite conocer que la información se transfiere y se retiene en el espectador.

- ¿Encuentras el documental como una herramienta para promover la invitación para practicar la meditación Zen?

Gráfico 6.3 – Resultados pregunta 3

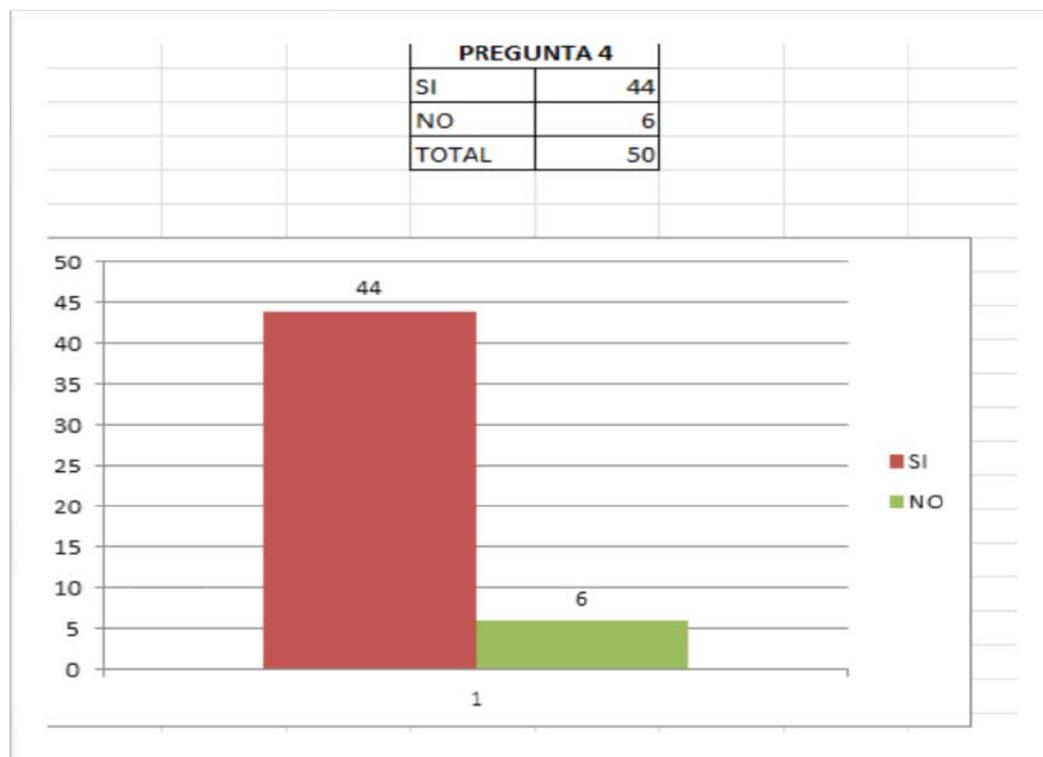


Elaborado por: El Autor

El resultado cuantitativo en esta pregunta es determinante. Se demuestra que el video documental es una herramienta a través del cual las personas obtienen la invitación y la información necesaria para acercarse a conocer y practicar la meditación Zen en caso de decidir hacerlo. Cualitativamente, esta determinación se interpreta como un certero cumplimiento de otro de los objetivos del video documental, que es específicamente el intentar promover la expansión de la meditación Zen, tomando como base la información ofrecida en éste documental.

- **¿El documental te abre las puertas para ingresar en la meditación Zen a través de algún centro sugerido en el video?**

Gráfico 6.4 – Resultados pregunta 5

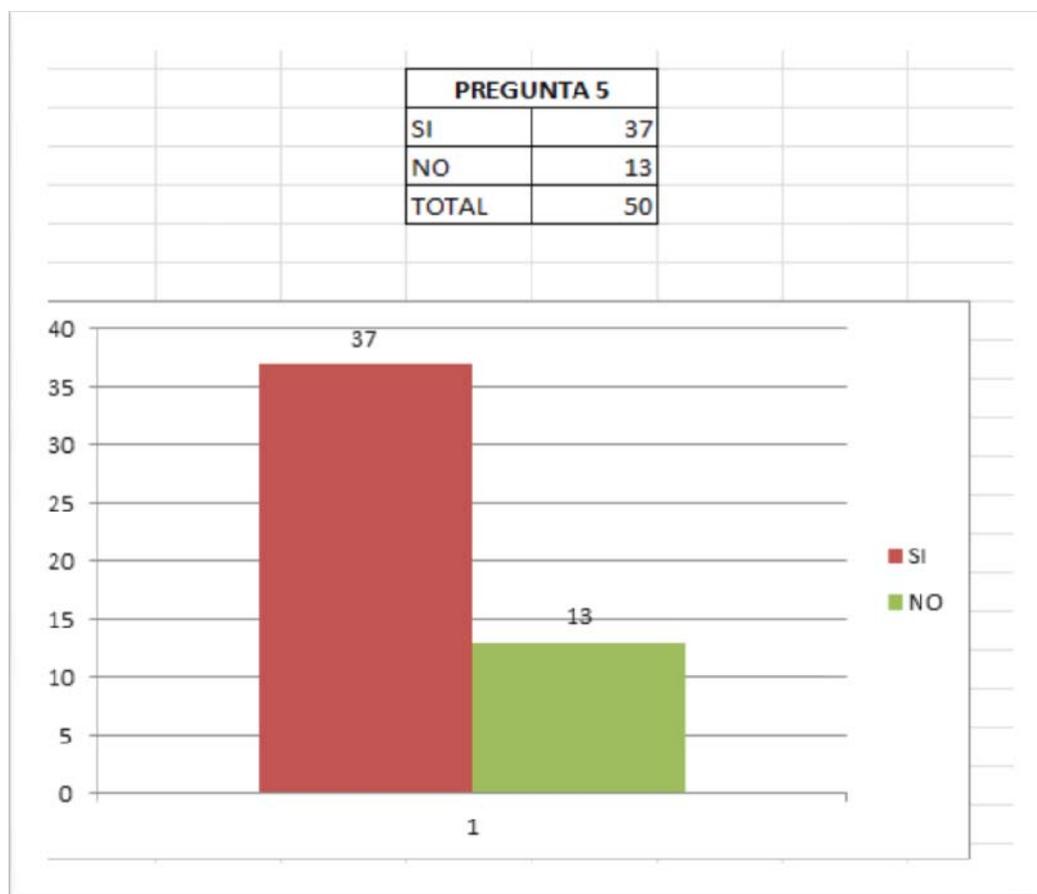


Elaborado por: El Autor

Cuantitativamente, el resultado refleja que el interés por parte del espectador, se despierta al momento de identificarse con alguno de los entrevistados, en alguno de los centros expuestos como elegidos en el video documental. Sin embargo, al momento de especificar cuáles centros tienen preferencia, algunos de quienes respondieron negativamente, especificaron tener conocimiento previo sobre meditación Zen, y accedieron a ella a través de centros no especificados en el video documental. Cualitativamente, se demuestra que los centros escogidos, promueven y despiertan interés en el espectador para invitarlo a practicar la herramienta de la meditación Zen.

- Después de ver éste documental, ¿te interesaría practicar meditación Zen?

Gráfico 6.5 – Resultados pregunta 5

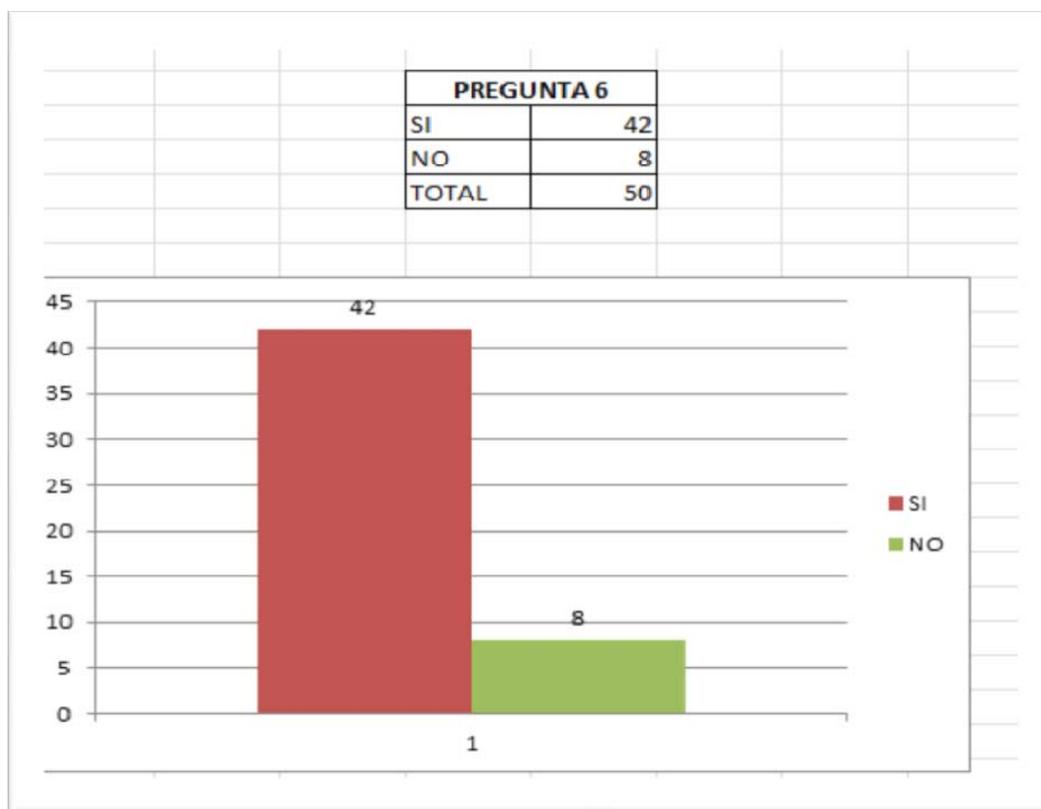


Elaborado por: El Autor

Cuantitativamente, cerca del 20% de los encuestados dijo no estar interesado en iniciar su proceso, mas especificaron claramente que la información había llegado y el objetivo se había cumplido. La gran mayoría del 80% restante, en su momento, contacto ya a alguna de las personas mencionadas en el video documental, para promover su práctica y descubrimiento personal. Cualitativamente, es interesante denotar que el video documental logra traspasar la cosmovisión ecuatoriana en el ámbito religioso, y permite proponer a la sociedad en general, una herramienta complementaria para su descubrimiento personal.

- ¿Entendiste los principios de la meditación Zen a través de éste documental?

Gráfico 6.6 – Resultados pregunta 6



Elaborado por: El Autor

Cualitativa y cuantitativamente, se demuestra que los principios de la meditación Zen fueron transmitidos al espectador. El autor se siente muy complacido con los resultados expuestos en esta pregunta y en general, debido a que se confirma la justificación por la cual se decidió la realización de este video documental como tema de tesis.

6.2 COMENTARIOS FINALES

La consecución de este proyecto, ha significado para el autor la realización de uno de sus sueños más grandes durante toda su vida. El objetivo de este documental informativo, es promover una herramienta que está al alcance de todos, para mejorar la calidad de vida del espectador que lo desee o necesite.

Este documental no tiene fines de lucro, ni pretende distribución mundial. El autor está eternamente agradecido con todas aquellas personas que formaron parte para la realización del mismo, y espera que sea una fuente de empoderamiento personal y expansión espiritual para la sociedad ecuatoriana en los tiempos actuales.

6.3 CONCLUSIONES

Mediante la investigación se constató, que existe una necesidad innata en cada uno de los seres humanos, quienes en algún momento de su vida, han buscado un conocimiento que trasciende su realidad tridimensional y que les permita comprender un poco más sobre ellos día a día.

Se constató a lo largo de la investigación que no existe una adecuada promoción de la meditación y el resto de ciencias holísticas en la sociedad ecuatoriana. Conforme este tema vaya ganando fuerza en la sociedad, será necesario tomar medidas para guiar e informar a la gente que lo necesite apropiadamente y a su momento.

Asimismo se pudo constatar que uno de los factores más limitantes para la expansión de la meditación y las ciencias holísticas nivel de la sociedad ecuatoriana, particularmente en Quito, es el mito de que esto pertenece alguna religión, o credo. La meditación, y el resto de ciencias holísticas hermanas, son herramientas libres de culto, y están al alcance de todos aquellos quienes quieran que formen parte de sus respectivas vidas.

De acuerdo las investigaciones previas a la realización de este documental, se constató que no existen numerosos vídeos con tratamiento pedagógico sobre sitios para realizar meditación Zen en Quito, menos aún en Ecuador. Tampoco existen videos informativos, que presenten dicha herramienta con similar o diferente punto de vista al presentado en este proyecto.

Se pudo constatar también que el acudir a cualquiera de los centros establecidos para la investigación y producción de este documental, cuenta por las facilidades necesarias para llegar al objetivo de aprender lo que es meditación Zen, y comprender toda su magnitud en lo que aporta con respecto a la transmutación humana.

De acuerdo a los resultados de la encuestas, se pudo constatar que el documental cumple con su objetivo principal y los objetivos secundarios. Dichos resultados además, demuestran que la información difundida, el mecanismo utilizado y la reacción mostrada por los espectadores, favorece la práctica y la expansión de la meditación Zen, como respuesta a la necesidad humana de crecer integralmente día a día.

6.4 RECOMENDACIONES

Se recomienda a los centros visitados y no visitados para la producción de este documental, mantener los esfuerzos económicos, físicos, de capital humano, entre otros, para mantener viva y a flote la capacidad de brindar el aprendizaje de meditación Zen, hacia quienes lo elijan o necesiten.

Aunque la meditación es una de las maneras para que el ser humano se conozca a sí mismo, se sugieren estudios por parte de otras personas, que aborden ciencias holísticas hermanas, cuyos objetivos sean similares a los de la meditación Zen. De esta manera se podría establecer una videoteca holística actualizada, al alcance de aquellos que lo necesiten.

Se sugiere que tanto maestros, aprendices, alumnos, profesores, investigadores y mentores que tengan que ver no sólo con meditación Zen, sino conciencias holísticas; reflexionen sobre nivel de incidencia que pueden llegar a tener sobre la sociedad de hoy a nivel mundial, y se mantengan firmes a su esencia, a su creencia, a su deseo innato de servir al resto, y evitar que por fines económicos esto se pueda ver tergiversado, desembocando en

situaciones inapropiadas que pueden conllevar al cerramiento de dichos centros y deshacer la real misión por la cual fueron abiertos.

BIBLIOGRAFÍA

Libros:

- ABADÍA, J. (1997). *Introducción a la tecnología audiovisual. Televisión, vídeo, radio*. Madrid: 1997.
- ACERO Irene, J. C. (2004). *MEDITACIÓN*. Buenos Aires: LONGSELLER.
- ACERO, M. R. (2004). *Guía Básica de Meditación*. Buenos Aires: Deva's Editores.
- ADEMAR, N. (2008). *Chakras*. Lima (Perú): Ediciones Mirbet S,A.C.
- ADEMAR, N. (2008). *Chakras*. Perú: Mirbet S.A.C.
- AIKEN, C. F. (1908). *La Enciclopedia Católica, Volumen III*. Nueva York: Censor.
- ALAN, W. W. (2003). *El Camino del Zen*. BARCELONA (España): EDHASA.
- ALEXANDER, B. (1996). *Buddhism and Its Impact on Asia, Asian Monographs, no.8*.Cairo: Centro de Estudios Asiáticos, Universidad del Cairo.
- BÁRBARA, B. A. (2001 (5ta. edición)). *Hágase la Luz*. Barcelona (España): Martínez Roca.
- BARNOUW, E. (1993). *Documentary: A history of the non-fiction fil"*.Oxford: Oxford University Press.
- BEAUVAIS, D. (1989). *Producir en Video: "material pedagógico, guía y videocasste"*. Quebec: Video Tiers□Monde inc.
- BERCHOLZ Samuel, K. S. (1994). *La Senda de Buda*. Barcelona: Editorial Planeta.
- BRENNAN, A. (1987). *Manos que Curan*. Barcelona: Martínez Roca.
- DAVIS Taylor, C. O. (1975). *The World's Religions*. Norman Anderson: InterVarsity.
- ELLIS, R. (2004 (segunda edición)). *Reiki y los siete chakras*. Madrid (España): EDAF.

- FELDMAN, S. (1990). *Guión Argumental; Guión Documental*. Barcelona: Gedisa.
- IANANTUONI, S. (2008). *Meditación:Guía Práctica de Técnicas Orientales*. Madrid: Agama Publicaciones.
- IKEDA, D. (1989). *El Buda viviente*. Buenos Aires: Emecé Editores.
- JASPERS, K. (2011). *Los grandes maestros espirituales de oriente y occidente*. Editorial Tecnos.
- LEADBEARTER. (2001). *Los Chakras*. Madrid: EDAF.
- MAURICE, P. (1985). *BUDA*. Barcelona: SALVAT.
- MAY, R. (1962). *El lenguaje del film*. Madrid: Ediciones Rialp.
- MEDRANO, A. (1999). *El lenguaje cinematográfico. Dramática, generoso, estilos y materiales*. Madrid: Ediciones de la torre.
- NOSS, J. (1968). *Man's Religions*. New York: Macmillan Company.
- OSHO. (1998). *Meditación, La primera y última libertad*. Madrid: Gaia Ediciones.
- OSHO. (2001 (tercera edición)). *Libro del Hara*. Madrid (España): ARKANO BOOKS.
- PLANETA, D. (1990). *Diccionario PLANETA de la lengua española USUAI*. Barcelona (España): Planeta.
- RABIGER, M. (1987). *Dirección de documentales*. Madrid: Instituto Oficial de Radio y Televisión.
- RAMER Daniel, A. T. (1999). *DESCUBRE A TUS ÁNGELES*. Buenos Aires: Vergara.
- RENOV, M. (1993). *Theorizing Documentary*. South California: Southern California University.
- ROBINSON Richard, J. W. (1982). *La Religión Budista*. Belmont: Wadsworth Publishing Company.
- RUEDA, M. V. (2001). *El sendero del Zen*. Quito: Monasterio Invisible.
- SUZUKI, D. T. (1969). *The Field of Zen*. London: The Buddhist Society.
- TSE, L. (1993). *Tao The King*. Madrid: Arca de Sabiduría.

- VILLALBA, D. (1985). *¿Qué es el Zen?* Barcelona: Ediciones Hermosilla.

Documentos de Internet:

- Berzin, A. (13 de 03 de 2003). *Situación actual del Budismo*. Recuperado el 16 de 04 de 2011, de Los archivos Berzin: http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/approaching_buddhism/world_today/current_sit_buddhism_world.html
- Hostingaloha, M. (11 de 02 de 2008). *Meditación*. Recuperado el 15 de 05 de 2011, de Hostingaloha: <http://hostingaloha.com/Meditación/>
- Taoísmo, E. (10 de 12 de 2008). *El Taoísmo*. Recuperado el 12 de 06 de 2011, de Taoísmo: www.eltaoismo.com/taoismo
- Wikipedia. (12 de 08 de 2008). *Temperatura del Color*. Recuperado el 2011 de 07 de 11, de Wikipedia Inc.: http://www.wikipedia.org/wiki/Temperatura_de_color
- Wikipedia. (15 de 01 de 2001). *Zen, Wikipedia, la enciclopedia libre*. Recuperado el 11 de 05 de 2001, de Wikipedia: <http://es.wikipedia.org/wiki/Zen>

ANEXOS

INFORMACIÓN DE LOCACIONES

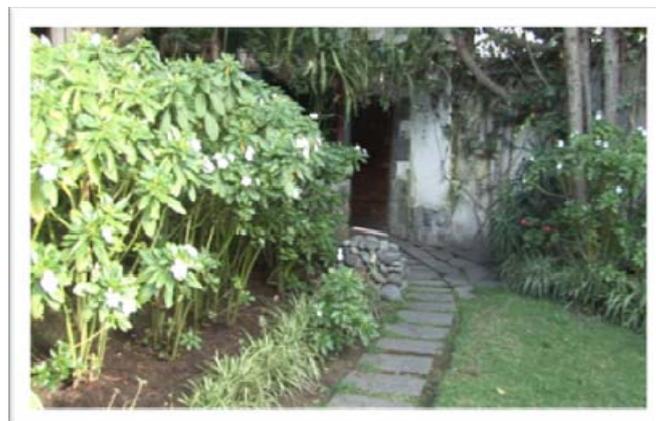
Instituto de Física Mental Quito



Dirección: Av. De los Perales N47-49 y Av. Eloy Alfaro, Quito-Ecuador

Teléfono: 2 278 055 / 2 432 983

Centro de Desarrollo Integral Quito



Dirección: Av. Leonidas Plaza y 12 de Octubre, Quito - Ecuador

Teléfono: 2 229118

Centro de Desarrollo Integral Tumbaco



Dirección: Avenida Juan Montalvo y Las Marías, Tumbaco - Ecuador

Teléfono: 2 230689

Instituto Los Andes de Estudios Sociales (ILADES)



Dirección: Avenida 9 de Octubre y Francisco de Orellana, Quito - Ecuador

Teléfono: 2 224146