

El Colegio de México

Cuerpo y espíritu: Budismo zen en Japón y México

Tesis presentada por  
Francisco Figueroa Medina  
en conformidad con los requisitos  
establecidos para recibir el grado de  
MAESTRIA EN ESTUDIOS DE ASIA Y AFRICA  
ESPECIALIDAD:

Japón

Centro de Estudios de Asia y África

2015

## Índice

Introducción.....	1
I. Espíritu y materia: Espiritualismo, curanderismo y acupuntura.....	5
Espiritualismo trinitario mariano.....	8
El maestro Moya.....	19
<i>Ki</i> celestial y <i>ki</i> terrenal.....	28
II. <i>Karada to Shin</i> : Budismo zen, según Hōzumi Genshō Rōshi.....	35
Breve biografía de Hōzumi Genshō Rōshi.....	36
El ser humano contemporáneo.....	37
<i>Zazen</i> , método espiritual de regulación del cuerpo y la mente.....	41
Sutras y oraciones.....	48
Actividades cotidianas.....	51
Las recompensas del budismo zen.....	53
III. Cuerpo, mente y espíritu: Budismo zen en Teotihuacán.....	56
Límites y posibilidades de la historia, la antropología y la psicología.....	57
Cuerpo, mente y espíritu.....	63
El vínculo con la madre tierra.....	70
Conclusiones.....	75
Bibliografía.....	78

## Agradecimientos

A mis padres, por haberme dado la vida y permitirme llevar la vida que he llevado.

A mi familia, por cuidarme y acompañarme.

A mis maestros y compañeros, espiritualistas y budistas, por enseñarme el camino que descubrieron.

A Yoshie Awaihara, por sugerir esta tesis, leerla y corregirla, con paciencia y dedicación.

A Satomi Miura y John Marston, por leer y corregir esta tesis.

A los profesores y compañeros del *Seminario de tesis*, por sus críticas y comentarios.

A mis compañeros del Área de Japón, por su ayuda, en cada curso que tomamos juntos, y por sus risas, dentro y fuera del salón de clases.

A El Colegio de México, por permitirme leer y escribir sobre mi interés más profundo.

“On your lump of red flesh is a true man without rank who is always going in and out of the face of every one of you. Those who have not yet proved him, look, look!”

Rinzai Gigen Zenji, a sus discípulos.

“El espíritu se extiende en las cuatro direcciones; fluye ora hacia aquí, ora hacia allá. Penetra en todas partes y lo penetra todo. Arriba, roza los cielos. Abajo, rodea la tierra.

Transforma y nutre las diez mil cosas.”

Chuang-tzu.

“Yo sabía que algo dentro de mí se movía, pero no sabía qué era. [...] Supe que era mi espíritu cuando él [Antonio Moya] me dijo: ‘No te opongas, seguro brotará, como una rama o una semilla que se abre; [...] eso que quiere salir es el ser que eres de verdad’”.

Sergio López Ramos

## Introducción

En el año 2001, Hōzumi Genshō Rōshi (宝積玄承老師)<sup>1</sup> inauguró el Zendo Teotihuacán, fundado y dirigido por su discípulo, Sergio López Ramos. Éste último viajó a Japón y, durante seis meses, estudió budismo zen, en el templo Jōtoku-ji (常德寺),<sup>2</sup> también conocido como Kyōto Kokusai Zendō (京都国際禅堂),<sup>3</sup> que pertenece a la escuela Myōshin-ji (妙心寺).<sup>4</sup>

Esta tesis es un estudio comparado de las creencias y prácticas religiosas de Hōzumi Rōshi y Sergio López Ramos. Entre ellas, hay similitudes y diferencias, porque el aprendizaje es un proceso pasivo y activo. Cuando un estudiante aprende creencias y prácticas, se vuelve similar a su maestro, pero, también vuelve las enseñanzas de su maestro similar a él. Eso es inevitable. Un estudiante (re)interpreta, acepta o rechaza nuevas creencias y prácticas a partir de sus creencias y prácticas previas, determinadas por sus relaciones sociales, especialmente, las de su niñez. Sin negar la importancia de las relaciones familiares, en esta tesis me concentro en las relaciones sociales más allá del

---

<sup>1</sup> Entre los cerca de diez mil sacerdotes del budismo Rinzai, alrededor de cien son conocidos como maestros zen y llamado Rōshi (maestro viejo). Se cree que cada uno de ellos es un hombre completamente iluminado, pues ha sido certificado como tal por su maestro. De esta manera, la escuela Rinzai protege la “transmisión de la lámpara”, creando árboles genealógicos en los que cada Rōshi puede trazar su genealogía hasta los tiempos de Shakyamuni. Nishimura, Eishin, *Unsui: A Diary of Zen Monastic Life*, The University Press of Hawaii, Honolulu, 1973, comentario número diez.

<sup>2</sup> Templo de la compasión ordinaria.

<sup>3</sup> Zendo internacional de Kioto.

<sup>4</sup> Desde 1876, el budismo Rinzai está dividido en catorce escuelas independientes, siendo una de ellas Myōshin-ji. El nombre completo del templo matriz, otorgado por Daitō Kokushi, es Shōbōzan Myōshin-ji (正法山妙心寺), que significa Templo del verdadero dharma y del corazón sutil. El nombre hace referencia a la anécdota en la que Shakyamuni sostuvo una flor de loto frente a la asamblea de monjes. El único que comprendió el mensaje fue Māhākāśyapa, quien sonrió tras el gesto del Shakyamuni. Este gesto ejemplifica la transmisión de maestro a discípulo, que está más allá de las escrituras. Myōshin-ji fue establecido en 1337. Su primer abad fue Kanzan Egen (關山慧玄), quien es honrado como el fundador de la escuela. En la época de la fundación de Myōshin-ji, el budismo Rinzai florecía en Japón, aliado con el gobierno militar y organizado bajo el sistema *gozan*. Sin embargo, Myōshin-ji no jugó un papel importante en ese periodo. Su linaje, conocido como *ōtōkan*, combinando letras de sus tres primeros patriarcas japoneses, Daiō Kokushi, Daitō Kokushi y Kanzan Egen, dominó como una alternativa al sistema *gozan* a partir del siglo diecisiete. Borup, Jorn, *Japanese Rinzai Zen Buddhism: Myōshinji, a living religion*, Brill, Holanda, 2008, pp. 8, 14, 25.

ámbito familiar de López Ramos. Algunas de ellas tuvieron lugar durante su infancia, otras durante su adolescencia y otras durante su adultez.<sup>5</sup>

La religión se preocupa tanto por este mundo cuanto por el más allá. Por eso, provee una forma de entender este mundo y una manera de vivir y actuar en él. La religión explica el sufrimiento de las personas y las provee de esperanzas, pero, también les asigna metas que perseguir y medios para alcanzarlas. De los nueve a los dieciocho años, Sergio López Ramos frecuentó dos templos de la religión conocida como espiritualismo trinitario mariano, cuyas metas incluyen la creación de un nuevo orden social, basado en el desarrollo espiritual de las personas y no en instituciones políticas y sociales, que, promoviendo la lucha por el poder, la riqueza y la fama, son la causa de enfermedades (individuales y colectivas), conflictos sociales y desastres naturales, signos inequívocos de que la humanidad se ha alejado de Dios, el espíritu supremo.<sup>6</sup>

El desarrollo espiritual se logra estableciendo un vínculo con Dios y el mundo espiritual de luz (arcángeles, ángeles, profetas, santos, seres humanos que murieron haciendo el bien), quienes dan caritativamente luz, entendimiento y fuerza de voluntad a los seres humanos, para que cumplan con su trabajo en esta vida, servir a la humanidad entera. Ese vínculo se establece y mantiene por medio del cuerpo. Los espiritualistas consideran la oración como la práctica religiosa más importante, porque permite que una persona dialogue con el mundo espiritual, recibiendo de él luz, entendimiento y fuerza. El cuerpo es un medio para establecer un vínculo con el mundo espiritual no sólo porque una persona debe adoptar cierta postura y respirar de cierto modo, para dialogar con él, sino porque su

---

<sup>5</sup> Spiro, Melford E., *Buddhism and Society: A Great Tradition and its Burmese Vicissitudes*, University of California Press, Berkeley, 1982, pp. xix, 70.

<sup>6</sup> Spiro, Melford E., *Buddhism and Society: A Great Tradition and its Burmese Vicissitudes*, pp. 6,12-13, 70; Ortiz Echániz, Silvia, *Una religiosidad popular, el Espiritualismo Trinitario Mariano*, I.N.A.H., México, 1973, pp. 18-22.

salud o el cuidado de su cuerpo, es importante para que dicho diálogo sea claro y fluido. Aquellas personas que cuidan su vínculo con el mundo espiritual, tienen la claridad y la fortaleza, para actuar correctamente, sirviendo a otros y construyendo relaciones sociales, basadas en el amor.

López Ramos nunca abandonó la meta de crear un orden social basado en el desarrollo espiritual de las personas. Tampoco abandonó la creencia de que ese desarrollo tiene como fundamento el vínculo con el espíritu supremo, que se establece por medio del cuerpo. Sin embargo, sí modificó sus creencias en torno al espíritu supremo y sus maneras de vincularse con él, porque, durante su vida, se encontró con personas, maestros y compañeros, que le enseñaron creencias y prácticas, en cierta medida, distintas a las de los espiritualistas. López Ramos no sólo interpretó esas “nuevas” creencias y prácticas a partir de sus creencias y prácticas previas, sino que reconsideró estas últimas, a partir de las creencias y prácticas de sus maestros y compañeros. Él mantuvo, adoptó o retomó las creencias y prácticas que consideró más eficientes, y abandonó las que consideró menos eficientes, para su desarrollo espiritual y para la construcción de un nuevo orden social. Por supuesto, este ha sido un proceso continuo o permanente, en el que cada creencia y práctica ha sido considerada y reconsiderada, dependiendo de las circunstancias y las personas que se han presentado.

En el primer capítulo, narro brevemente la historia del espiritualismo trinitario mariano y describo sus principales creencias y prácticas religiosas. A continuación, describo las enseñanzas que López Ramos recibió de Antonio Moya y describo las ideas de López Ramos, en torno a la acupuntura. La descripción de las creencias y prácticas del espiritualismo trinitario mariano están basadas en investigación bibliográfica, grabaciones de audio y observación participativa, realizada de marzo a agosto del 2015; la descripción

de las enseñanzas de Antonio Moya están basadas en investigación bibliográfica y en grabaciones de un curso, llamado El arte de ser hombre, dado por López Ramos en el Zendo Teotihuacán, de marzo a mayo del 2013; la descripción de las ideas de López Ramos en torno a la acupuntura está basada en investigación bibliográfica y en la grabación del curso de acupuntura ofrecido por él, en el Zendo Teotihuacán, de enero a diciembre del 2014.

En el segundo capítulo, narro brevemente la biografía de Hōzumi Genshō Rōshi y describo sus ideas sobre la sociedad y el ser humano contemporáneos, sobre la función de la religión en la sociedad contemporánea y sobre la práctica del budismo zen. Este capítulo está basado en investigación bibliográfica, grabaciones y observación participativa. Las grabaciones se realizaron en México, en el mes de julio del 2015, y la observación participativa en Japón, de diciembre del 2014 a enero del 2015 y de agosto del 2015 a noviembre del mismo año.

En el tercer capítulo, describo las ideas de López Ramos en torno al budismo zen, basándome en investigación bibliográfica, grabaciones y observación participativa. De enero del 2013 a julio del 2015, asistí frecuentemente al Zendo Teotihuacán, como estudiante de López Ramos.



## I. Espíritu y materia: Espiritualismo, curanderismo y acupuntura

A los nueve años de edad, Sergio López Ramos sufrió una infección en el oído, porque acostumbraba nadar en un río contaminado. Por falta de recursos, acudió a un templo espiritualista trinitario mariano. Desde entonces hasta los once años, frecuentó ese templo, donde aprendió un conjunto de creencias y prácticas religiosas. Pocos meses después de entrar al templo, conoció a Antonio Moya, un curandero que, a pesar de haber nacido y crecido en un templo espiritualista, enseñó a López Ramos creencias y prácticas, en cierta medida, distintas a las del espiritualismo. Durante varios años López Ramos iba diariamente a casa de su maestro, para ayudarlo durante las curaciones. Sin embargo, López Ramos no abandonó el espiritualismo. A los quince años, sufrió una depresión. Según su maestro, esa depresión era un llamado; indicaba que López Ramos debía regresar al templo, para cumplir con sus compromisos. Regreso al templo de su niñez, pero la guía había fallecido. Su esposo dijo a López Ramos que, efectivamente, su depresión era un llamado y lo mandó a otro templo, donde, tras cierta preparación, pasó por un rito iniciático, en el que le otorgaron una serie de dones, que se comprometió a desarrollar, para impulsar el desarrollo espiritual de la humanidad.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> “[...] trabajaba a esa edad de los diez años, [...] en el basurero de un hotel. [...] Ahí lo conocí. Éramos una banda de cabrones, como ocho, los que hacíamos eso de la basura. [...] Llegó --tenía una pata rota, así caminaba, y una mano rota, el codo salido, no tenía los dientes de abajo; después supe que se los habían roto de una pedrada, en una pelea--, nos vio a todos y a mí me dijo, ‘Ven, Sergio’. Lo vi y me dio miedo. Me dijo, ‘¿Quieres ser mi alumno?’ Yo me saqué de onda, ‘¿Cómo que su alumno?’ [...] Le dije, ‘Tengo que consultarlo con mi mamá’. Me dijo, ‘No seas pendejo, se trata de lo que tú piensas’. Y dije, ‘Ah, bueno, está bien’. Al otro día, me dijo, ‘Yo vengo de la Ciudad de México, estuve en Lecumberri, estuve ahí porque maté a cuatro chavos’. Yo pensé, ‘Ah, cabrón, yo voy a ser el quinto’. Y dijo, ‘No te espantes, te cuento por qué estuve ahí y por qué estoy aquí. Mientras estaba en la cárcel, me di cuenta que mi señora me engañaba y le dije, ‘Si quieres con ese, yo sé perder’. Ella no quería. Abuso de ella y la obligó a vivir con él, a fuerzas. Yo dije que si ella no quería, no tenía por qué estar ahí’. Cuando se aclaró todo, él, estando en la cárcel, le dijo, ‘Mañana ya no te molestará’. El hombre se ahorcó solo. ‘¿Y cómo lo hizo?’, le dije. ‘Eso es lo que te quiero enseñar’. Las enseñanzas de Moya duraron hasta los veintitantos años”. Durán Amavizca, Norma Delia, *La pedagogía de lo corporal y de la salud. Una filosofía para vivir. Historia de las ideas psicológicas y pedagógicas de Sergio López Ramos*, U.N.A.M., 2011, pp. 167, 169, 175. Los dones que recibió eran el don de la palabra, el don de la curación, el don de trabajo, el don de comunicar y el don de recibir. Camarena

Según López Ramos, Moya le daba más importancia al cuerpo que los espiritualistas. Muchos espiritualistas que conoció nacieron con un espíritu muy desarrollado, pero abandonaron su cuerpo. Por ese abandono, confundían sus deseos con los mensajes de los espíritus de luz y tenían un acceso limitado al mundo espiritual; sólo podían acceder a él, por medio de rituales complejos y en momentos especiales. Esa limitante también los hacía temerosos. Una vez que habían establecido un vínculo con un espíritu, se dedicaban a construirle altares cada vez más lujosos, negándose a dialogar con otros espíritus. En cambio, Moya insistía en el fortalecimiento y armonización del cuerpo, porque permiten acceder al espíritu y los espíritus protectores, en cualquier ocasión y sin necesidad de rituales complejos.<sup>2</sup>

Cuando terminó la preparatoria, López Ramos le dijo a su maestro que deseaba seguir estudiando. Moya le recomendó que estudiara medicina homeópata, pero que se alejara de la medicina alópata, pues lo haría renegar de todo lo que había aprendido hasta ese momento. López Ramos decidió estudiar psicología. Muy pronto, entró en conflicto con las enseñanzas recibidas en la universidad. Pensó que nada de lo que se enseñaba ahí servía para su desarrollo, pues iba en contra de todo lo que había aprendido con Moya y en el templo espiritualista. Durante unas vacaciones, regresó a Mazatlán, para ver a su maestro y decirle que la escuela no servía para nada. “¿Y quién te dijo que eso servía?”, le respondió Moya. “Acuérdate, continuó, que sólo necesitas que te estimen, que te den el pinche papel. Eso es todo lo que necesitas, porque no necesitas ese conocimiento. Sólo saca la carrera, termínala, y, después, la ejerces como tu quieras. Vas a curar a mucha gente y vas a enseñar

---

Ocampo, Mario y Villafuerte García, Lourdes, *La búsqueda: Del espiritualismo al budismo. Biografía de Sergio López Ramos*, C.E.A.P.A.C Ediciones, México, 2010, p. 40.

<sup>2</sup> López Ramos, Sergio, Sesshin de tres días, Teotihuacán, semana santa del 2014.

a mucha otra”. No obstante, a lo largo de este texto, se notará la influencia de la psicología en las ideas de López Ramos.<sup>3</sup>

Después de titularse, trabajó como organizador de eventos académicos en el Colegio de Bachilleres, donde conoció a Francisco Cinencio, quien estaba familiarizado con el espiritualismo. Por medio de Cinencio, López Ramos conoció a Javier Espinosa, quien, además de hacer limpias, practicaba acupuntura. Un día, López Ramos observó a Javier, mientras trataba a una amiga con agujas. Al observar la efectividad de la acupuntura, tuvo deseos de aprenderla. Javier le recomendó que acudiera con Gabriel y Alberto Nisen, quienes dirigían el Centro de Medicina Integral. López Ramos estudió ahí durante cinco años, compartiendo sus conocimientos sobre el trato con los espíritus a cambio de recibir conocimientos sobre acupuntura. López Ramos estudió ahí, durante cinco años. En ese periodo también estudió una maestría en Historia en la Escuela Nacional de Antropología e Historia.

Según López Ramos, el estudio de la acupuntura lo hizo reconsiderar las creencias y prácticas que aprendió de Moya. Comprendió que un ser humano necesita muchos años, para alcanzar la sabiduría y, por lo tanto, debe prolongar su vida, cuidando su alimentación, su sexualidad y su trabajo, y superando sus deseos, obsesiones y resentimientos. Esa comprensión hizo que notara cierto grado de abandono en su maestro. Comenzó a preocuparle su hábito de tomar coca cola y fumar tabaco, de vez en cuando, y su extrema delgadez, por hacer demasiados ayunos; pero, sobre todo, le preocupaba que no superara la tristeza que le provocaba recordar la traición de su esposa. Con el tiempo, comprendió que esos hábitos no reducían la sabiduría de su maestro, pero sí acortaban su vida. Su maestro

---

<sup>3</sup> Durán Amavizca, Norma Delia, *La pedagogía de lo corporal y de la salud. Una filosofía para vivir. Historia de las ideas psicológicas y pedagógicas de Sergio López Ramos*, p. 176.

podría haber utilizado esos años perdidos, para continuar curando a otros y desarrollando su espíritu.<sup>4</sup>

Sin embargo, el estudio de la acupuntura también lo hizo revalorar las enseñanzas de Moya. Por ella, aceptó la invitación de Francisco Cinencio a una sesión de meditación, en el Centro Ryōdoraku, fundado por Takata Ejō. Con el tiempo, identificó la meditación con las horas en las que Moya lo obligaba a estar sentado, sin hacer nada, para que dialogara con su espíritu, y notó que había dejado de comunicarse con su espíritu, de esta manera.<sup>5</sup> Además, la acupuntura le permitió sistematizar las enseñanzas de Moya, articularlas con la psicología y la historia, y desarrollar sus propias ideas en torno a la relación entre el cuerpo y el espíritu.<sup>6</sup>

### Espiritualismo trinitario mariano

El espiritualismo trinitario mariano es una ramificación de la Iglesia Mexicana Patriarcal de Elías, que surgió en 1866, cuando el gobierno liberal luchaba contra la iglesia católica. En medio de luchas armadas, las clases bajas, compuestas principalmente de indígenas y mestizos, sufrían enfermedades endémicas y epidemias, por falta de alimentos y servicios de salud pública. Hasta esa época, la iglesia católica había sido responsable de la salud pública, pues se encargaba de hospitales, casas de caridad y cementerios. El gobierno liberal atacó a la iglesia católica, apropiándose las funciones que esta cumplía;

---

<sup>4</sup> López Ramos, Sergio, *El discípulo*, México, Editorial Los Reyes, 2015, pp. 27-28; López Ramos, Sergio, *El arte de ser hombre*, Teotihuacán, marzo a mayo del 2013.

<sup>5</sup> Camarena Ocampo, Mario y Villafuerte García, Lourdes, *La búsqueda: Del espiritualismo al budismo. Biografía de Sergio López Ramos*, pp.128-129.

<sup>6</sup> *Ibíd.* pp. 86-87. López Ramos, Sergio, *El arte de ser hombre*.

pero, dejando un vacío, por sus ideas contrarias a la beneficencia pública, entendida como caridad, la falta de recursos y la administración ineficiente.<sup>7</sup>

El ataque del gobierno liberal a la iglesia católica abrió el camino para nuevos movimientos religiosos; entre ellos, la Iglesia Mexicana Patriarcal de Elías, fundada y dirigida por Roque Rojas. El objetivo de este movimiento era permitir a los desposeídos el libre acceso a lo sagrado y aliviar sus problemas de salud. Sin embargo, el liberalismo también se opuso a creencias y prácticas religiosas populares, como el espiritualismo, promoviendo la educación positivista o la inmigración de poblaciones, con una religión que ese gobierno consideraba más afín a su ideología, como el protestantismo. En consecuencia, la IMPE se opuso a la iglesia católica, pero también al liberalismo, dando varios significados a la salvación, como la curación de enfermedades, el acceso a lo sagrado, la obtención de beneficios después de la muerte y la liberación o regeneración del pueblo, estableciendo un nuevo orden social, basado en el desarrollo e igualdad espiritual y no en instituciones políticas.<sup>8</sup>

Después de la muerte de Roque Rojas, en 1879, la Iglesia Mexicana Patriarcal de Elías, que, siguiendo el *Apocalipsis de San Juan*, estaba dividida en siete sellos o siete iglesias, sufrió varias rupturas. De ella, surgieron distintos movimientos religiosos. Algunos intentaron apegarse lo más posible a las doctrinas originales de la IMPE; mientras otros integraron creencias y prácticas que habían sido anatemizadas por Roque Rojas.<sup>9</sup>

El espiritualismo trinitario mariano fue instituido por Damiana Oviedo, quien dirigía el sexto sello. Ella fundó en su casa la Basílica del Espíritu Santo. Al principio, continuó

---

<sup>7</sup> Ortiz Echániz, Silvia, *Una religiosidad popular, el Espiritualismo Trinitario Mariano*, I.N.A.H., México, 1973, pp. 84-85.

<sup>8</sup> *Ibíd.* pp. 18-22. López Ramos ya ha señalado que el espiritualismo trinitario mariano, a pesar de oponerse al liberalismo, ha utilizado palabras asociadas a esa ideología, como progreso y desarrollo.

<sup>9</sup> Merino Gonzáles, Érica Carlota, *Sistemas curativos yaquis: La identidad del curandero en su forma médico-ritual*, UAM, México, 2002, p. 71.

con el culto original. Sin embargo, conoció a Isabel Gorgia, quien dirigía un centro espiritista en la Ciudad de México. De esta manera, el espiritualismo, que en sus comienzos rechazaba abierta y enérgicamente el espiritismo, adoptó técnicas utilizadas por los médiums espiritistas como una de sus prácticas ordinarias.<sup>10</sup>

Tras la muerte de Damiana Oviedo, el espiritualismo vuelve a bifurcarse; esta vez, en el Templo del Mediodía y el Templo de la Santa Fe, localizados en la colonia Guerrero. A pesar de la disputa, los feligreses han considerado a los dos templos como los principales templos del espiritualismo. Ambos templos crecieron con la participación del sector proletario, pero, sobre todo, de migrantes rurales, quienes integraron sus prácticas mágico religiosas con las del espiritualismo trinitario mariano. Los migrantes portadores de culturas tradicionales consideraron que el espiritualismo les daba la posibilidad de participar en prácticas religiosas más cercanas a su cosmovisión. Así, las prácticas religiosas del espiritualismo se volvieron más taumatúrgicas, cercanas a las necesidades inmediatas de las personas y alejadas de formulaciones teóricas. La comunicación con los espíritus y divinidades se hizo una práctica regular, y se agregaron ritos y ceremonias tradicionales, como la curación. La misma dinámica migratoria llevó al espiritualismo, de origen urbano, a comunidades rurales de todo el país.<sup>11</sup>

Entre los servicios que ofrecen los templos espiritualistas, la curación es el más demandado; por eso, ha funcionado como la base del proselitismo y de la difusión de sus doctrinas. Del 22 de mayo del 2015 al 6 de agosto del mismo año, asistí a todas las ceremonias celebradas en un templo espiritualista, localizado en Ecatepec, como uno de los

---

<sup>10</sup> Ortiz Echániz, Silvia, *Una religiosidad popular, el Espiritualismo Trinitario Mariano*, pp. 87, 120.

<sup>11</sup> *Ibíd*, pp. 19, 122.

componentes del templo.<sup>12</sup> Durante las curaciones, mi labor consistió en apuntar las recetas que los médiums dan a los consultantes, para que éstos puedan seguirlas en sus casas.

En una curación, el consultante saluda al espíritu, que en ese momento posee a un médium, diciendo “Que la paz de mi Padre esté contigo, hermano”. El espíritu responde con las mismas palabras y despoja al paciente de energías negativas, como un mal de ojo o el espíritu de un muerto, rociando un poco de bálsamo divino en la cabeza y la frente del consultante, y pasando sus manos por el resto de su cuerpo, sin tocarlo, para transmitirle la energía del rayo divino. Después, pide al consultante que de la vuelta y hace el mismo procedimiento. En ocasiones, da un masaje suave y breve en la espalda, especialmente en la columna vertebral. Al terminar el despojo, el espíritu pregunta al consultante, “¿Cómo te sientes, hermano?”. En ese momento, el paciente dice cuál es su enfermedad o cuál es el problema que quiere resolver.

Con base en mis experiencias, concuerdo con Mario Camarena Ocampo, cuando afirma que, según los espiritualistas, la salud tiene varios niveles, físico, psicológico, social y espiritual. La enfermedad surge, cuando se rompe la armonía entre ellos, y se manifiesta como un dolor físico y/o moral, que no permite vivir correctamente. Aunque algunos espiritualistas dicen que los días de curación se atienden malestares físicos, considero inapropiado hacer una clasificación de los padecimientos atendidos en un templo espiritualista, como físicos, psicológicos, sociales o espirituales, porque el diagnóstico y el tratamiento siempre involucran todos los niveles.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Las personas que asisten a los templos espiritualistas pueden ser divididos en componentes y pueblo. Los componentes son aquellos que realizan labores en el templo, mientras que el pueblo son aquellos que reciben el servicio.

<sup>13</sup> Camarena Ocampo, Mario y Villafuerte García, Lourdes, *La búsqueda: Del espiritualismo al budismo. Biografía de Sergio López Ramos*, p. 42.

En una curación, un consultante dijo sentirse cansado, sin energía para trabajar. El espíritu que lo atendió le dijo, “Muchas de las personas que están a tu alrededor, sobre todo, en tu trabajo, te desean el mal, hermano. Te tienen mucha envidia y no quieren que salgas adelante. Tienes que protegerte. Vas a hervir aquellas hierbecillas, ruda, pirul y romero. Cuando termines de bañarte, te enjuagas con esa agua y te secas. También, te vas a ungir con una yema (un huevo). No la vas a abrir. Cuando termines, tiras esa yema a la basura.<sup>14</sup> Vas a llevarte un poco de ese bálsamo divino y lo vas a regar en tu choza y en tu unidad [el consultante es un repartidor de productos alimenticios]. Te echaron mucha sal, hermano. No hemos terminado el trabajo. Vas a regresar la próxima alba [el viernes siguiente], para que mis hermanos te sigan ayudando”.

En este caso, se entretajan todos los niveles. El consultante se sentía angustiado, porque no tenía suficiente energía para trabajar apropiadamente. Según el diagnóstico, la causa de la enfermedad es la envidia de sus compañeros de trabajo. La envidia es una de las causas de enfermedades más frecuentes. En muchas comunidades, la prosperidad produce cierta ansiedad, pues despierta la envidia de los familiares, vecinos o compañeros de trabajo, convirtiendo al portador en una presa fácil de maleficios. Los seres que han sido enviados para hacer el trabajo, no sólo dañan físicamente al paciente, sino que le dan mala suerte. Esos espíritus oscuros pueden provocar malas cosechas, negocios infortunados, separaciones conyugales, etc.<sup>15</sup>

El tratamiento involucra el cuerpo del paciente, su casa y su lugar de trabajo. El propósito del baño con hierbas y la limpia con el huevo es limpiar el cuerpo del

---

<sup>14</sup> El baño y el huevo tienen la función de limpiar el cuerpo del paciente, liberándolo del elemento dañino. El huevo, en particular, tiene la propiedad de absorber el mal y adquirir las características del mal que absorbió. Por eso, muchas veces es utilizado para diagnosticar la enfermedad o para conocer su naturaleza, abriéndolo y observando la forma de la yema.

<sup>15</sup> Lagarriga Attias, Isabel, *Espiritualismo Trinitario Mariano, Nuevas perspectivas de análisis*, Universidad Veracruzana, México, 1975, p. 155.



consultante, liberándolo de las energías o espíritus oscuros, enviados para lastimarlo. Regar con bálsamo divino su casa, especialmente, su recámara y su lugar de trabajo, tienen el propósito de limpiar su entorno inmediato. Esto implica que el cuidado del cuerpo y del entorno inmediato del consultante son importantes para proteger su espíritu y desarrollarlo.

Sin embargo, al final de la consulta, el espíritu le pide al consultante que regrese al templo, porque su tratamiento no ha terminado. Esa petición lleva implícita otra causa de la enfermedad. Un individuo puede ser afectado por un espíritu maligno, porque su espíritu es débil, por falta de desarrollo o porque su comportamiento es inapropiado. Uno de los objetivos de las curaciones es fortalecer el espíritu del consultante. Eso se hace, sobre todo, generando un vínculo entre el consultante y el templo espiritualista, pidiéndole que regrese a curación y, eventualmente, que asista a una cátedra. Ese vínculo fortalece el espíritu del consultante, porque en el templo es imbuido en la luz o rayo divino (energía pura) y en ciertos valores éticos y religiosos.

La mayoría de las personas primero acuden a un templo buscando salud y, después, participa en otras actividades y comulga con la doctrina. Por supuesto, la efectividad de la curación dispone a las personas a aceptar creencias y prácticas religiosas menos relacionadas con sus necesidades inmediatas y más con su desarrollo espiritual.<sup>16</sup>

El otro servicio que ofrecen los templos espiritualistas es la cátedra. Las cátedras se celebran todos los domingos y todos los días 1, 9, 13 y 21 de cada mes. Antes de comenzar la cátedra, los asistentes se untan bálsamo divino en la cabeza, en la nuca y en la frente. Cuando todos toman sus lugares, juntos cantan unos coros, alabando a Dios y pidiéndole que se haga presente. Después, uno de los componentes del templo lee una oración, donde pide a Dios su bendición y protección, y una donde pide perdón por haberlo ofendido y

---

<sup>16</sup> Ortiz Echániz, Silvia, *Una religiosidad popular, el Espiritualismo Trinitario Mariano*, pp. 203-206.

haber ofendido a sus semejantes; reza un padre nuestro y un ave maría; hace una oración donde pide a Dios que baje, aquiete la naturaleza y obre milagro entre los que sufren, y una donde le pide que permita a los creyentes elevar su pensamiento hacia Él; finalmente, hace una invocación para el descendimiento, donde pide a Dios padre, Dios hijo y Dios espíritu santo, que desciendan entre los creyentes, les concedan sus peticiones y asistan a la humanidad, especialmente, a los que se encuentran en presidios y hospitales.

Cuando se comienza a leer la invocación, para el descendimiento de Dios, otro de los componentes, se sienta en una silla, colocada cerca del altar y considerada el trono de Dios, y se prepara para entrar en trance. Cuando se termina la invocación, Dios ya ha poseído completamente el cuerpo del médium. Entonces, repite tres veces, “Gloria a Dios en las alturas y paz a los hombres de buena voluntad”, y comienza a dar cátedra.<sup>17</sup> Los asistentes se sientan, con las manos extendidas en sus rodillas o colocadas en el regazo, formando un triángulo, con los ojos cerrados y respirando profundamente. Cuando la cátedra ha terminado, todos los asistentes comparten las visiones que tuvieron y los mensajes que recibieron, y uno de los componentes dirige a todos los asistentes algunas palabras relacionadas con la cátedra.

Por lo general, durante las cátedras, Dios, aposentado en el médium, aconseja a los presentes, enseñándoles cómo deben vivir y exhortándolos a que cumplan con sus deberes. Sin embargo, según los espiritualistas también cura profundamente el espíritu de los asistentes. Durante las curaciones, los espíritus que bajan a curar sólo curan el cuerpo y la superficie del espíritu de las personas, mientras que Dios, en las cátedras, cura las

---

<sup>17</sup> La energía de Dios invade todo el cuerpo del médium, hasta cubrirlo totalmente, `pero sin abolir la conciencia y la voluntad de éste. Por eso, la palabra es distinta dependiendo del médium, a pesar de tener la misma esencia. También por eso, algunos médiums, que son muy elocuentes, son llamados ruseñores. Lagarriga Attias, Isabel, *Espiritualismo Trinitario Mariano, Nuevas perspectivas de análisis*, p. 169.

profundidades del espíritu y, en consecuencia, el cuerpo de las personas. Esto es confirmado por el contenido de una cátedra grabada el primero de Mayo, donde Dios dice, “Oh, humanidad entera, que puedes hacerte presente, para redimir vuestros errores, para limpiar vuestra envoltura (el cuerpo), para limpiar vuestra calza, para limpiar todos y cada uno de vuestros pecados”.<sup>18</sup>

En esa misma cátedra, dada en el templo de Ecatepec, Jesucristo habló de la relación entre el mundo terrenal, el cuerpo, el espíritu y el mundo espiritual. Pidió a los presentes que se despojaron de todas sus posesiones, para que pudieran contemplarse a sí mismos. “Todo lo que llevas encima, dijo, es lo que tú has puesto. Y no vengo a contemplar todo lo que tú posees, sino lo que eres en sí. ¿Y qué eres para mí?” Para que pudieran verse como él los ve, Jesucristo pidió a los asistentes que levantaran y apartaran, por un instante, el espíritu de la materia. “En este instante, yo invoco a todos mis pequeños que, en silencio, pongan su mentecita en blanco, abran de par en par su corazón y aparten su espíritu de su envoltura”. Después, pidió que los presentes contemplaran su cuerpo y lo que habían hecho con él, aclarando que no le importaba lo que hiciéramos con nuestro cuerpo, pero sí que nuestro espíritu se encuentre “lleno de luz, lleno de gracia, lleno de paz, lleno de tranquilidad”. Esto implica que el ser humano es en sí mismo espíritu; su espíritu es lo esencial, no su cuerpo ni, mucho menos, sus posesiones.<sup>19</sup>

Sin embargo, ¿cómo mantener el espíritu lleno de luz? Por el contenido de la cátedra, es más fácil contestar la pregunta, ¿cómo oscurecer el espíritu? Según Jesucristo, Dios entregó a los seres humanos un cuerpo limpio y puro, pero ellos lo han ensuciado cubriéndolo de posesiones; también les entregó un haz terrenal limpio y purificado, como

---

<sup>18</sup> Cátedra grabada el 1ero de mayo del 2015.

<sup>19</sup> Ídem.

Edén, para su beneficio, pero, ellos la han convertido en un fango, donde ellos mismos se revuelcan, han teñido de rojo la tierra, quitándose la vida, juzgándose y burlándose los unos de los otros. Detrás de estas acciones, está la arrogancia de los seres humanos.<sup>20</sup>

Contra intuitivamente, para mantener el espíritu lleno de luz, debemos cuidar el cuerpo, cuidar el entorno y ayudar a nuestros semejantes. Estas son acciones concretas, en este mundo. Durante gran parte de la cátedra, Jesucristo insiste, a veces gritando, “Acciona, levántate del letargo, y no dormites más. Porque mientras estás aquí conmigo, analizas mi parábola, pero das marcha atrás, me das la espalda, te olvidas de lo que escuchaste y vuelves, nuevamente, a tu mundanidad”.<sup>21</sup>

Lo que pide a los presentes es muy simple. Principalmente, rezar a Dios y pedirle que se haga su voluntad en ellos mismos y en sus hermanos, cubriendo a todos con la luz y la fuerza eterna. En relación a la tierra, les pide a los asistentes no renegar de la naturaleza, del sol, la lluvia, el frío, el calor. En relación al cuerpo, les pide no llenarlo de posesiones, no intoxicarlo y alimentarlo con frutas y verduras. En relación a la obligación de ayudar a los semejantes, dice, “No sufras por vuestros hermanos, ni te conduelas de ellos. Accionen mejor, corazones benditos. Con sentir dolor, no solucionas nada”. Les pide observar quién está necesitado, y entregar el vestido que les sobre a quien está desnudo y el bocadillo que les sobre a quién está hambriento. Esto nos significa que las personas deben despojarse de lo poco que poseen para entregarlo todo a la humanidad. En realidad, les aclara, dar la mano o acariciar al prójimo es suficiente y bien visto ante Dios.<sup>22</sup>

Las malas acciones y los malos pensamientos de los seres humanos, en este mundo, oscurecen sus espíritus y los alejan del mundo espiritual de luz. Contaminar la tierra,

---

<sup>20</sup> Ídem.

<sup>21</sup> Ídem.

<sup>22</sup> Ídem.

asesinar y juzgar a nuestros semejantes, ensuciar nuestro cuerpo, persiguiendo posesiones, y ser arrogantes, presumiendo de nuestras capacidades, son acciones que no son bien vistas por Dios y los espíritus de luz. Viceversa, el alejamiento de los seres humanos del mundo espiritual tendrá consecuencias materiales, como la llegada de “grandes furias, con aquél astro rey, con aquellas aguas, de las lluvias, con aquellos vientos tan fuertes, con los movimientos terrenales”.<sup>23</sup>

Pero, aquél que ama a Dios, en verdad, saldrá adelante. Quien ruegue a Dios, pidiéndole que se haga su voluntad y de luz y entendimiento a toda la humanidad, tendrá la fortaleza para actuar correctamente y ser bien visto por el mundo espiritual, tendrá la fuerza para cuidar su cuerpo y su entorno, y ayudar a sus semejantes.<sup>24</sup>

Ahora, las personas que asisten frecuentemente a curación y cátedra sienten eventualmente un llamado a servir en el templo, que se manifiesta, por lo general, como una enfermedad, que sólo se cura cuando acude al templo y comienza su preparación para recibir espíritus. La preparación previa al trabajo de desarrollo de mediumnidad consiste en rezar todos los días, después de levantarse y antes de dormir, y untarse bálsamo divino, después de bañarse. La oración consiste en arrepentirse de los pecados, pedirle perdón a Dios, por haberlo ofendido y haber ofendido a sus semejantes y hermanos, pedir la protección de Dios y recitar el credo. También consiste en llevar una dieta compuesta principalmente, si no únicamente, de frutas y verduras, ayunar y abstenerse sexualmente, durante ciertos periodos.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> Ídem.

<sup>24</sup> Ídem.

<sup>25</sup> Lagarriga Attias, Isabel, *Espiritualismo Trinitario Mariano*, Nuevas perspectivas de análisis, p. 66.

Por lo general, las sesiones de preparación para recibir espíritus, conocidas como “desarrollo”, son los jueves. Antes de entrar al templo y comenzar la sesión, los asistentes se untan bálsamo divino en la frente y en la nuca. Una vez adentro, se sientan en sillas, con las manos sobre sus rodillas, cierran los ojos, respiran profundamente, rezan el padre nuestro, o alguna otra oración, y piden tres veces a Jesucristo que les permita encontrarse con su ángel guardián o espíritu protector. Mientras tanto, el Pedro o la Guía del templo dicen en voz alta una oración, en la cual piden que, por las facultades del Padre Elías, las facultades de la Virgen María y las facultades de Jesucristo, desciendan los ángeles guardianes y tomen sus materias (los médiums), les den luz y entendimiento, para que puedan contemplar su mensaje, y las despojen de todo lo que no les pertenece y todo lo que no es grato ante la pupila de Dios. Después de treinta o cuarenta minutos, quien dirige la sesión dice a los ángeles guardianes que, por este día, han terminado su labor y les pide que abandonen sus materias. Cuando los ángeles guardianes han partido, los médiums pueden abrir los ojos. Entonces, cada uno cuenta a los demás lo que “les fue permitido contemplar”; es decir, las visiones que experimentaron y los mensajes que recibieron.

El principal objetivo de estas sesiones es que los ángeles guardianes den a sus materias luz, entendimiento, fuerza y voluntad, para no sucumbir ante las tentaciones, que se les presentan diariamente. Por eso, se pide a los ángeles que quiten de las materias todo lo que no les pertenece y lo que no es grato ante la pupila de Dios. Sin embargo, el desarrollo también tiene el objetivo de que el médium se familiarice con sus ángeles guardianes o espíritus protectores.

El proceso de mutuo reconocimiento puede comenzar antes de iniciar la preparación para recibir espíritus, por ejemplo, durante las curaciones. En ocasiones, los espíritus que bajan a curar piden a las personas que durante las noches pongan un vaso de agua, un lienzo

blanco y una flor blanca, cerca de la cabecera de su cama y que, antes de dormir, invoquen sus nombres tres veces, porque les harán una visita espiritual. En esas visitas, los espíritus dialogan con las personas, haciéndoles algunas peticiones y dándoles algunas advertencias o consejos.

Ese diálogo continúa y se intensifica durante las sesiones de desarrollo. En esas sesiones, los espíritus protectores indican a los componentes qué deseos o pasiones obstaculizan su desarrollo, les dan consejos sobre cómo superar esos obstáculos, les preguntan qué dones desearían desarrollar y les dan indicaciones de cómo cumplir con sus obligaciones. Los componentes dialogan con sus espíritus protectores como si dialogaran con otra persona; sin embargo, no consideran que sean dos espíritus distintos, pues comparten la misma esencia, provienen del espíritu supremo, que es Dios. Con el paso del tiempo, un médium podrá recibir no sólo a su espíritu protector, sino espíritus con mayor desarrollo, como los arcángeles, el Padre Elías o la Virgen María, hasta poder recibir, finalmente a Jesucristo y a Dios padre. En algunos casos, cuando la persona ha llegado a este punto, se le pide que abra su propio templo, en su casa, y comience a dar servicio de curación y cátedra a sus familiares, amigos cercanos y vecinos. De esta manera, esa persona trabaja por la construcción de un nuevo orden social, basado en el desarrollo espiritual de las personas.

## El maestro Moya

Como dijimos arriba, a los nueve años de edad, Sergio López Ramos se convirtió en ayudante y discípulo de Antonio Moya, un curandero, que, a pesar de haber nacido y crecido en un templo espiritualista, tenía creencias y prácticas religiosas, en cierta medida, distintas a las del espiritualismo trinitario mariano. Consideraba, como los espiritualistas,

que las principales causas de las enfermedades eran la envidia de los seres humanos y su falta de desarrollo espiritual, pero, a diferencia de ellos, mantenía una postura neutral frente a los espíritus de luz y los espíritus de oscuridad.

Según Moya, es posible invocar a cualquier espíritu, de luz o de oscuridad, colocando velas en una mesa, haciendo oración y pidiendo permiso a los cuatro puntos cardinales. ¿Por qué pedía permiso a los cuatro puntos cardinales? Según Moya, Dios, el Diablo, los espíritus de luz y los espíritus de oscuridad, son, en realidad, energías de la tierra, un ser vivo, cuyo espíritu es el espíritu supremo. La tierra tiene una energía que surge de su centro y la cubre, y que está dividida en dos, una positiva y otra negativa, que existen al margen de la cultura, aunque hayan recibido distintos nombres.<sup>26</sup>

Según López Ramos, la tradición espiritualista es una mezcla de tradiciones prehispánicas y tradiciones españolas; por eso, están mezclados los santos con las energías de la tierra. En esa tradición, los maestros de cierto nivel pueden hacer contacto con algunas figuras divinas, como el padre Elías, San Miguel Arcángel o Santa Inés Muerte Bendita. Sin embargo, muchos obtuvieron un logro y adoptaron un método, que les daba seguridad, pero les impidió explorar más allá. En cambio, los maestros que han alcanzado el nivel más alto pueden llamar las dos energías, Dios y el Diablo, los espíritus de luz y los espíritus de oscuridad, ponerlas a dialogar y hacerles peticiones, para afectar, en cierta medida, el curso de los acontecimientos. Una persona capaz de conectarse con el espíritu de la Tierra puede utilizar los espíritus del bien y los espíritus del mal, sin consecuencias

---

<sup>26</sup> Antonio Moya afirmaba que los espíritus oscuros y los espíritus chocarreros pueden ser convertidos fácilmente en aliados, a cambio de un poco de luz (una veladora), bálsamo, flores o agua. López Ramos, Sergio, *Para ser maestro hay que ser discípulo*, Editorial Los Reyes, México, 2013, pp. 12, 31. El Diablo es una entidad que puede ser manejada y utilizada; es decir, un curandero puede pedirle favores, sin compromisos, haciéndole regalos, como una veladora. Según Moya, “uno puede invocar a todos los seres, porque ellos fueron, en su momento, igual que nosotros”. Camarena Ocampo, Mario y Villafuerte García, Lourdes, *La búsqueda: Del espiritualismo al budismo. Biografía de Sergio López Ramos*, pp. 53-54.



negativas para sí mismo, siempre y cuando su principio sea proteger la vida y haga su trabajo sin esperar nada a cambio.<sup>27</sup>

Acceder a la energía de la tierra implica un trabajo profundo y mucha dedicación. Esto no significa que puede accederse a ella por medio de rituales complejos. Muchos espiritualistas y curanderos se han perdido en esos rituales, preocupándose por construir templos dedicados a los santos con los que trabajan. En realidad, como la energía está en la tierra, es posible tomarla y canalizarla en cualquier lugar y en cualquier momento. La clave es el cuerpo humano, pues la energía de la tierra también está ahí. Por medio del cuerpo, es posible acceder a ella y utilizarla. El poder de las personas es infinito, pero tienen que aprender a sacarlo de sus cuerpos.<sup>28</sup>

Uno de los riesgos de este conocimiento es que puede desbordar la ambición del ser humano. Pero, si debe impedirse que la ambición por el conocimiento se desborde, también debe surgir la pasión por el trabajo espiritual. Esa pasión es indispensable, para que una persona comience a trabajar y no abandone nunca ese trabajo. Según López Ramos, esa

---

<sup>27</sup> Un día Moya atendió a una señora, que, por padecer diabetes, no tenía dientes, tenía los pies hinchados y los ojos hundidos. Para hacer el diagnóstico, utilizó una piedra de alumbre, que colocó en un anafre. Por el calor, la piedra hace figuras y formas caprichosas. Moya esperó a que dejara de moverse. En ese momento, pudo ver una calavera. Eso significaba que alguien quería matar a la señora. El maestro Moya colocó el espíritu de la señora en un ladrillo rojo, donde invocaba a las energías de la tierra, Dios y los espíritus de luz a la derecha, y el Diablo y los espíritus de oscuridad a la izquierda. Después, dijo a la señora que su nuera, su hijo y uno de sus yernos, cada uno por su lado, estaban pidiendo que se muriera, para quedarse con su casa, hecha de láminas y tablas de madera. Como querían matar a la señora, el maestro Moya la encomendó con Santa Inés Muerte Bendita. A los pocos días, la señora les llevó algo de comer como pago y contó que uno había muerto en un accidente, otro se había ahogado con un trozo de carne y el tercero había bronco aspirado, cuando estaba dormido borracho. López Ramos, Sergio, *Para ser maestro hay que ser discípulo*, pp. 32-33.

<sup>28</sup> Ídem. “Siempre debemos defender la vida, la nuestra y la de los otros. Si defendemos la vida, todo se logra. Pero si cumplo mis caprichos, la vida me va a dar golpes, para que entienda. Por ejemplo, yo puedo desear sentir el poder, quiero saber cómo se siente. Un día, lo pruebas y descubres que es mucho poder. Entonces, te entra la culpa o te entra la ambición. Enfrentarse con eso es una prueba definitiva, define a qué lado vas a ir. Ahí, se define un carácter o una personalidad. Cuando yo sentí eso, pensé que esto estaba bien chingón, salirse del cuerpo, bajar, curar, manipular, visitar a otros, asustándolos. Eso era demostrarles que había algo más poderoso que ellos habían desacreditado. Con esa pequeña experiencia tuve suficiente, porque sabía que era real y que era mucho. Supe que se podía utilizar y ahí lo dejé. Pero, si dices, ‘quiero más’, es porque la ambición se despertó. Eso es algo crítico para uno, porque, por lo regular, se pierde la vida”. López Ramos, Sergio, *El arte de ser hombre*.

pasión le permitió levantarse todos los días a las cinco de la mañana, “Escuchaba una voz, que me levantaba. ‘Ya es tarde, me decía levántate, tienes que crecer’”. Esa actitud facilita algunas privaciones, que, con el tiempo, dejan de serlo, porque se hacen con gusto.<sup>29</sup>

En este punto, las creencias del maestro Moya también difieren de las creencias de los espiritualistas. Los últimos consideran el trabajo espiritual como una obligación. Según ellos, todas las personas que reciben el llamado para servir en un templo son espíritus viejos, que han pasado por muchas reencarnaciones y , por lo tanto, han cometido innumerables pecados. El llamado para servir en un templo es la última oportunidad que Dios otorga a esos espíritus, para redimir sus pecados. Además, muchos consideran que el trabajo espiritual es una carga, que les impide realizar apropiadamente otras actividades, especialmente el trabajo remunerado y los quehaceres del hogar, que consideran necesarias para su bienestar y el de sus familias. Considerar el trabajo espiritual como una obligación y una carga genera mucha angustia en los miembros del templo, quienes constantemente desean faltar, para trabajar o atender a sus familiares, pero desean asistir, para pagar su deuda con Dios.

Por su parte, el maestro Moya no creía que los espíritus viejos debían hacer trabajo espiritual, porque han cometido innumerables pecados. Creía que los espíritus viejos son espíritus que han cometido innumerables errores, durante sus vidas pasadas, pero, no entendía esos errores como pecados, sino como enseñanzas. En consecuencia, creía que gran parte del trabajo espiritual debe estar enfocado en recuperar esa sabiduría, para

---

<sup>29</sup> Ídem.

utilizarla, en la vida presente, con el objetivo de ayudar a la madre tierra y a la humanidad.<sup>30</sup>

Ahora, según Moya, el ser humano tiene tres cuerpos. El primero es el cuerpo físico, considerado el espacio donde habita la vida; el segundo son las emociones, lo que uno siente en el vientre cuando se asusta, se enoja o se enamora; y el tercero es el espíritu. Para desarrollarse espiritualmente, un ser humano debe cuidar y desarrollar sus tres cuerpos, pues están entretnejidos; al trabajar con uno, trabaja todos; al abandonar uno, se abandonan todos.<sup>31</sup>

El maestro Moya enseñó a pelear a López Ramos, para fortalecer su cuerpo y para que aprendiera a defenderse. El entrenamiento duró varios meses. Después, le pidió que se inscribiera en un torneo de box. López Ramos, participó en varios torneos, hasta que su madre le pidió que ya no volviera al ring. Según él, boxear fortaleció su cuerpo y su carácter. Desde entonces, pudo enfrentar las problemas sin miedo, supo que la solución de cualquier problema estaba en sus manos.<sup>32</sup>

El maestro Moya creía que un curandero debe culminar siempre todo lo que emprende y asumir los compromisos que ha hecho. Sin el carácter necesario, podría decir, “hoy no trabajo”, “ya se curarán ellos”, “yo no soy responsable de sus cosas”, etc. Para fortalecer la voluntad de López Ramos, le ordenó correr maratones. Según López Ramos, así aprendió que, dentro de su cuerpo, hay dos voluntades, la voluntad de hacer y la

---

<sup>30</sup> A mi parecer, la creencia de que los espíritus viejos han cometido innumerables pecados explica por qué el trabajo en los templos espiritualistas está enfocado más en recibir espíritus de luz, que les dan luz, entendimiento y fortaleza a los médiums, que en desarrollar las facultades de sus propios espíritus. Si sus espíritus han cometido innumerables pecados, no hay sabiduría alguna en ellos.

<sup>31</sup> López Ramos, Sergio, *Para ser maestro hay que ser discípulo*, pp. 60-63.

<sup>32</sup> *Ibíd.* pp. 69-70.

voluntad de no hacer. Al descubrir el potencial del cuerpo humano, también descubrió que sólo su voluntad podía detenerlo.<sup>33</sup>

Pero, según Moya, sólo si uno es capaz de superar el deseo sexual, es capaz de superar cualquier otro. Para regular ese deseo, el maestro Moya le pidió a Sergio que se abstuviera sexualmente durante un año. Regular el deseo sexual es muy importante, para un curandero. Necesita mucha energía en su cuerpo, para acceder a la energía de la tierra y utilizarla a voluntad. Durante las relaciones sexuales, el ser humano, especialmente el hombre, puede perder mucha energía. Moya enseñó a Sergio algunos ejercicios, para no eyacular, aunque le advirtió que era inevitable que eyaculara por las noches. “Como va a ser un sueño erótico, lo dejas que salga. Vas a amanecer mojado, pero, no hay problema, porque va a ser una vez a la semana; si no, te me vuelves loco”.<sup>34</sup>

Moya advirtió a Sergio que, para conservar su energía, no debía intentar seducir a todas las mujeres que encontrara ni ser seducido por ellas. Si el cuerpo es el espacio donde se cultiva el espíritu, es un espacio sagrado, que no debe usarse superficialmente. Toda actividad debe implicar al espíritu y, para eso, debe hacerse con amor. Para enseñarle esto, el maestro Moya ordenó a Sergio ir a todos los burdeles de Mazatlán y acostarse con cada una de las prostitutas de la ciudad, independientemente de su belleza. Según López Ramos, no poder escoger hizo que las relaciones sexuales se volvieran obligatorias, produciendo un hartazgo del sexo por el sexo.<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> *Ibíd.* pp. 71-72.

<sup>34</sup> Durán Amavizca, Norma Delia, *La pedagogía de lo corporal y de la salud. Una filosofía para vivir. Historia de las ideas psicológicas y pedagógicas de Sergio López Ramos*, U.N.A.M., México, 2011, p. 182.

<sup>35</sup> *Ibíd.* pp. 182-183. Camarena Ocampo, Mario y Villafuerte García, Lourdes, *La búsqueda: Del espiritualismo al budismo. Biografía de Sergio López Ramos*, 50-51. En una sesión del curso El arte de ser hombre, López Ramos dijo sentirse agradecido con su maestro, por haberlo mandado con las prostitutas. “El maestro me dijo, pa’ que aprendas”. Aprendes que uno puede decidir que va a disfrutar un placer, pero siempre con la claridad de que está explorando, para ya no ser vencido por el deseo. Con eso, pierdes la curiosidad de saber cómo sería coger con tal o cual mujer. Ya lo viviste. Entonces, cuando ves a una chava, ya

Si un curandero no regula su deseo sexual, podría usar su conocimiento, para satisfacer sus caprichos y obtener placer. Moya le contó a López Ramos que, cuando era adolescente, le preguntó a su padre si no había algún conjuro para lograr que una mujer le hiciera caso. Su padre dijo, “Nunca uses lo que sabes para conseguir una mujer. Si lo haces, romperás el orden del Universo. Hacer algo para tener a alguien a la fuerza es ir contra la corriente, y esa ingratitud con el poder de la Tierra siempre tiene un efecto en el cuerpo. No existe factura que no llegue, la tendremos entre nuestra familia. Romper el orden es el principio de una desdicha, es una desobediencia que se incrustará incluso en los hijos”.<sup>36</sup>

El segundo cuerpo, las sensaciones, emociones y sentimientos son movimientos que, al consumir energía, pueden afectar a los órganos. Este cuerpo se conforma, en gran medida, durante la infancia. Las experiencias de esa etapa se quedan en la memoria, que se abre cada vez que nos relacionamos con otros. El maestro Moya decía que muchas de las personas que iban a consulta no superaron las malas experiencias que tuvieron en su infancia y aprendieron a culpar a otros, por todo lo que no lograron.<sup>37</sup>

Según Moya, todo lo que le sucede al ser humano se debe a sus propias acciones. Incluso, los fenómenos naturales que lo afectan son provocados por su ingratitud. Para superar la tendencia de culpar a otros cuando algo sale mal, para superar la ingratitud, Moya le enseñó a Sergio la costumbre de agradecer todos los días, después de levantarse y antes de dormir. Después, le pidió que le diera la mitad de su sueldo a su madre. “A tu padre, le dijo, sólo le vas a agradecer que te dio la vida y de vez en cuando le darás para su cerveza”. Finalmente, le pidió tener gratitud con la Tierra. López Ramos tuvo que plantar

---

no pierdes con tu deseo, ya lo controlas. Ese proceso de desarrollo, esa búsqueda de la sabiduría, no es una cosa de mover el trasero, esto lo hacemos para no perdernos en el futuro”.

<sup>36</sup> López Ramos, Sergio, *Para ser maestro hay que ser discípulo*, p. 20.

<sup>37</sup> *Ibíd.* p. 11.

un árbol, haciendo el hoyo con sus manos y agradeciendo a la Tierra por ser la madre de sus padres, la suya y la de su maestro.<sup>38</sup>

Sin embargo, el maestro Moya creía que todo lo anterior no servía si uno no se quería a sí mismo. Según él, a Sergio le faltaba un pizca de amor, para crecer sin reclamos. “Ese amor, le dijo, debe llegar de nosotros mismos. Vete por fuera y vete por dentro. Dale gracias a tu cuerpo, pídele disculpas por lo que no has hecho y por lo que has hecho mal, y pídele permiso, para realizar cualquier actividad. Aunque ese no eres tú, el cuerpo es un espacio que debes cultivar por fuera y por dentro”. El maestro Moya le enseñó un ejercicio para dialogar con cada parte del cuerpo, reconociéndola y presentándola a las otras partes. Según López Ramos, Antonio Moya lo obligaba a estar varias horas acostado, haciendo el ejercicio. “El maestro me decía, ‘No se duerma. Revise todo’. ‘Ya revisé todo’, le decía. ‘No es cierto, no ha revisado’. De repente me ponía a chillar. ‘No que ya había revisado todo’”. Con ese ejercicio, Sergio aprendió a escuchar a su cuerpo. Desde entonces, supo cuándo su cuerpo le avisaba que algo no estaba bien, cuándo algún órgano se quería enfermar.<sup>39</sup>

Este ejercicio sirve para armonizar el cuerpo, el primer paso para acceder al espíritu. Para armonizar el cuerpo, es necesario fortalecerlo y, al mismo tiempo, suavizarlo, tratándolo amorosamente. Entonces, el espíritu puede empatar con esa condición, porque es pura esencia amorosa. Cuando se ha armonizado el cuerpo, se puede dialogar con el espíritu. Para dialogar con el espíritu, el maestro Moya hacía que Sergio se quedara sentado, en silencio, por periodos hasta de seis horas. Con el paso del tiempo, Moya le enseñó a invocar a su espíritu y reconocer sus mensajes. La fórmula para invocar su espíritu

---

<sup>38</sup> *Ibíd.* p. 40.

<sup>39</sup> *Ibíd.* pp. 42-43. López Ramos, Sergio, *El arte de ser hombre*.

era “Espíritu de José Sergio López Ramos hazte presente en este tu cuerpo material. López Ramos debía sentarse en silencio, a la luz de las velas, invocar a su espíritu y escuchar pacientemente sus mensajes.”<sup>40</sup>

Una vez que López Ramos estableció un diálogo con su espíritu, el maestro Moya comenzó a trabajar en una cadena de espíritus protectores para él. Cuando iba a curar un paciente grave, Moya la invocación con velas; colocaba velas en una mesa, del lado izquierdo y del lado derecho, pedía permiso a los cuatro puntos cardinales, representados por cuatro cruces, llamaba a las santidades y les pedía su ayuda, dejando que ellos decidieran si la otorgaban o no y cómo la otorgarían.<sup>41</sup>

Con ese mismo método, el maestro Moya comenzó a trabajar en una cadena de espíritus protectores para Sergio. El maestro Moya colocó a Sergio en el ladrillo rojo, como a cualquier otro paciente, pero pidió que los espíritus de luz le dieran luz, entendimiento, fuerza y voluntad para cumplir con su trabajo en esta vida. Según López Ramos, esto trajo seres para que lo cuidaron y lo ayudaron a desarrollarse. Esos seres iban quitando obstáculos de su camino. Sergio simplemente tenía que trabajar todos los días sin angustia, sin ansiedad y sin esperar nada a cambio.<sup>42</sup>

Después de trabajar mucho en sus vínculos con los espíritus protectores, Moya le preguntó a Sergio, “¿En realidad quieres dedicarte a esto?” Sergio contestó que sí. “Tienes que jurarlo ante las energías de esta mesa, continuó Moya, que consagrarás tu vida a la salud de otros, para que se te conceda”. Sin dudarlo, Sergio repitió todo lo que su maestro le dijo. Desde entonces, López Ramos podía pedir a las energías de la tierra que curaran a

---

<sup>40</sup> López Ramos, Sergio, *Para ser maestro hay que ser discípulo*, pp. 13-15, 47.

<sup>41</sup> Camarena Ocampo, Mario y Villafuerte García, Lourdes, *La búsqueda: Del espiritualismo al budismo. Biografía de Sergio López Ramos*, p. 53.

<sup>42</sup> *Ibíd.* p. 54.

una persona, la protegieran o la ayudaran a desarrollarse. De igual manera, podía pedir esa misma ayuda y protección para sí mismo. Como le dijo el maestro Moya, “con eso puedes lo que quieras en la vida”. Él único principio que debía seguir era proteger la vida.<sup>43</sup>

El maestro Moya fortalecía sus vínculos, con su espíritu y los espíritus protectores, por medio de ayunos. Pasaba días y noches enteras, sentado en una silla, sin comer. Su padre había utilizado los ayunos para dar cátedra los domingos. Ahora, él los utilizaba para que su espíritu abandonara su cuerpo, permitiendo que otros espíritus entraran en él y le dieran enseñanzas. Antes de semana santa, Moya y López Ramos dejaban de comer cualquier tipo de carne, comían sólo un poco de fruta, bebían sólo agua, dejaban de decir groserías y se abstendían sexualmente, durante 40 días, para contemplar los mensajes de los espíritus. Según López Ramos, la abstinencia permitía limpiar el cuerpo de pasiones mundanas y recibir mejor los mensajes de los espíritus.<sup>44</sup>

### *Ki* celestial y *ki* terrenal

En la acupuntura, el cosmos es considerado el espacio donde se despliega el *ki* (氣), energía vital común a todos los seres, que contiene dos movimientos, *yin* y *yang*, que, al conjugarse, crean cinco elementos, agua, madera, fuego, tierra y metal, cuya interacción regula todos los procesos del planeta.<sup>45</sup>

Esos procesos están en continua interrelación, unificando el planeta. Para preservar esa unidad, los elementos deben cooperar entre sí. Según López Ramos, las relaciones entre

---

<sup>43</sup> López Ramos, Sergio, *El discípulo*, Ediciones Los Reyes, México, 2015, p. 30.

<sup>44</sup> López Ramos, Sergio, El arte de ser hombre, sesión grabada el 18 de abril del 2013. López Ramos, Sergio, Para ser maestro hay que ser discípulo, p. 30.

<sup>45</sup> Campos García, Juan Elías, *El problema epistemológico de lo corporal. Dos propuestas explicativas del cuerpo humano*, C.E.A.P.A.C. Ediciones, México, 2011, pp. 197. La vida se explica a partir del *ki*, dividido en dos clases. Uno es ligero y puro, y proviene del cielo, y el otro es pesado e impuro, y proviene de la tierra. Las cosas, los seres humanos, los espíritus y los dioses están constituidos por la unión de ambos. La diferencia entre unos y otros radica en su nivel de sutileza y concreción. El *ki* de las cosas y los seres humanos es más pesado e impuro que el *ki* de los espíritus y los dioses. Preciado, Iñaki, *Las enseñanzas de Lao Zi*, Siruela, Madrid, p. 25.



los elementos implican que nuestro planeta es un cuerpo, que elabora redes de cooperación dentro de sí mismo. Ese cuerpo tiene un espíritu, que no debemos entender como un alma inmaterial, sino como una forma sutil de *ki*.<sup>46</sup>

El cuerpo humano es una continuación del proceso natural y cósmico, pues comparte la misma raíz vital, el *ki*. Las relaciones que existen en el cosmos y la naturaleza existen en el cuerpo humano. En consecuencia, la realidad no está más allá de nuestro cuerpo o, mejor dicho, podemos conocerla, por medio de nuestro cuerpo.<sup>47</sup> Aunque no está separado de la naturaleza y el cosmos, el cuerpo puede distinguirse de ellos, porque su *ki* tiene un nivel distinto de sutileza y concreción. Más todavía, cada cuerpo humano es *ki*, pero su proceso es único y necesita una comprensión contextual.<sup>48</sup>

El movimiento interior del cuerpo humano, como el cosmos y la naturaleza, está regido por la interacción de los aspectos *yin* y *yang*. El primero hace referencia a la tierra y el segundo al cielo. Esto sugiere dos aspectos de la condición humana, por un lado, el cuerpo y, por el otro, el espíritu. Como ya se dijo, el espíritu no es inmaterial, sino un *ki* celestial, puro y ligero, que está en el cuerpo humano, formado de un *ki* terrenal, impuro y pesado. El *ki* cambia de lo sutil a lo tosco y de lo tosco a lo sutil. Durante este proceso, hay un aspecto del *ki* que se hace carne y podemos identificar con nuestra condición orgánica, y otro aspecto que no se hace carne y podemos identificar con nuestro espíritu. Conocer este proceso es conocer la conjugación de los distintos tipos de *ki*; es decir, los órganos y las emociones, el cuerpo y el espíritu.<sup>49</sup>

---

<sup>46</sup> Campos García, Juan Elías, *El problema epistemológico de lo corporal. Dos propuestas explicativas del cuerpo humano*, pp. 254,257-258.

<sup>47</sup> Por supuesto, esto también significa que podemos conocer el cuerpo, por medio del estudio del cosmos. Sin embargo, el cuerpo humano está a nuestro alcance o, quizás, sea más fácil de aprehender.

<sup>48</sup> *Ibíd.* pp. 261,264.

<sup>49</sup> *Ibíd.* p. 265.

El principio básico de la acupuntura es que los diez órganos vitales se agrupan en cinco pares, riñón-vejiga, hígado-vesícula, corazón-intestino delgado, bazo-estómago, pulmón-intestino grueso, a los que corresponden, respectivamente, cinco elementos, agua, madera, fuego, tierra y metal; cinco emociones, miedo, ira, alegría, ansiedad y tristeza; y cinco sabores, salado, ácido, amargo, dulce y picante. Estas correspondencias implican que la salud corporal, la estabilidad emocional y el desarrollo espiritual del ser humano dependen de cómo se alimenta, cómo organiza el espacio que habita y cómo se relaciona con las personas que lo rodean; en pocas palabras, depende de su estilo de vida.

Los órganos son estructuras anatómicas con determinadas funciones, pero también son emociones. Aunque tienen distintos niveles de concreción, las emociones y los órganos se conjugan, formando un mismo movimiento de *ki*. El movimiento de la energía en el cuerpo se presenta como una respuesta fisiológica y como una respuesta emocional. Los órganos no pueden reducirse a su forma concreta, pues todavía conservan energía invisible. No es correcto decir que los órganos producen emociones; es correcto decir que los órganos sienten emociones. Esto implica que el salud corporal no es independiente de la estabilidad emocional ni el desarrollo espiritual ni viceversa.<sup>50</sup>

El cuerpo humano siempre responde emocionalmente, cuando interactúa con su geografía inmediata, entendido como el entorno material y el entorno histórico y social. Cada respuesta se vuelve parte de la memoria del cuerpo. Sin embargo, las emociones son movimientos internos que deben viajar sin bloqueos. El cuerpo humano no está diseñado para acumularlas, necesita expresarlas y sacarlas. De lo contrario, se mueven dentro del cuerpo, pasando por todos los órganos, hasta instalarse en alguno, desgastándolo. Entonces, el cuerpo responde ante cualquier situación con la misma emoción. Si una persona está

---

<sup>50</sup> *Ibíd.* pp. 275-276.

enojada todo el día, su enojo se moverá por su cuerpo, creando una madeja que enredará las actividades de sus órganos, dando fruto a un padecimiento.<sup>51</sup>

Según López Ramos, la enfermedad causada por el predominio de una emoción surge cuando una persona adopta cierto estilo de vida, que ha roto la cooperación interna de los órganos y las emociones. El cuerpo humano es afectado por sistemas de símbolos y significados, que conforman el cuerpo social. Éste cuerpo se prolonga y concreta en el cuerpo individual; es decir, las relaciones sociales encarnan en nuestro cuerpo. Los símbolos y significados se expresan en estilos de vida y acciones concretas, que tienen sentido en un grupo social. El movimiento interno del cuerpo depende de la vida familiar y de las normas sociales. Al relacionarse con otros cuerpos, entra en un proceso social que conforma estilos de vida y pensamiento.<sup>52</sup>

Si el cuerpo social no cultiva estilos de convivencia que respeten la vida, el movimiento interior del cuerpo humano puede perder su sentido; las relaciones entre los órganos y las emociones se trastocan, un órgano y/o una emoción dominará el cuerpo individual, a partir de las relaciones elaboradas dentro del cuerpo social. Por ejemplo, un cuerpo social que se mueve a partir del principio de competencia, como único recurso para conseguir el éxito, puede definir la relación entre órganos y emociones, que competirán por ganar nutrientes y dominar a los otros.<sup>53</sup>

Esta prolongación no se agota con el aprendizaje de gestos y posturas corporales. En realidad, la manera en que se organizan los órganos y las emociones de una persona, dependen de la manera en que se organizan los de sus padres y las demás personas que la

---

<sup>51</sup> Esto no implica que las emociones sólo provocan sufrimiento ni que la acupuntura considera que la vida implica sufrimiento. Las emociones también son expresiones del espíritu. La ira no se reduce a la agresividad, también se refiere al coraje para mantenerse con vida, que genera alegría, domina la ansiedad y contra domina la tristeza. Lo mismo sucede con las demás emociones. Ibid. pp. 299-302.

<sup>52</sup> Ibid. p. 310.

<sup>53</sup> Ibid. p. 315.

rodean. Por eso, esa persona puede expresar emociones, pero también enfermarse de manera similar a la de sus padres o hermanos.<sup>54</sup>

Sin embargo, esto es sólo un condicionamiento; por lo tanto, puede romperse, por medio del trabajo corporal. La memoria corporal del sujeto se nutre de lo que él hace o deja de hacer en relación a su familia o a la comunidad a la que pertenece. Las relaciones sociales marcan el cuerpo, pero no lo determinan. Un individuo decide qué sentido otorgar a las relaciones sociales.<sup>55</sup>

Para romper ese condicionamiento, la persona debe volverse consciente de su herencia familiar y social. Cuando reconoce que ella es la continuación de sus padres o la continuación de un estilo de vida establecido, tiene la oportunidad de dirigir su mirada hacia dentro de ella y retomar el movimiento natural de su cuerpo. Sin embargo, ser consciente del condicionamiento es distinto a romperlo. Sólo el trabajo corporal abre, mueve y transforma la memoria corporal. Si las normas y estilos de vida instituidos socialmente encarnan en el cuerpo individual, la solución sólo está en ese cuerpo.<sup>56</sup>

Para establecer y mantener la conjugación apropiada de las energías vitales en el cuerpo, de los distintos tipos de *ki*, los taoístas recomendaban un régimen de higiene fisiológica, que comprende técnicas de respiración y un régimen dietético, cuyo objetivo es

---

<sup>54</sup> *Ibíd.* p. 317.

<sup>55</sup> *Ibíd.* p. 316.

<sup>56</sup> Por supuesto, la decisión de recurrir al trabajo corporal depende del significado que se otorgue al cuerpo humano. Si es concebido como un pedazo de materia inerte, se le abandona, porque desde ahí no se puede hacer nada. Entonces, el pensamiento racional aspira a vivir independientemente del cuerpo humano. Concebir la mente como independiente del cuerpo permite que las emociones, las pasiones y los deseos, dominen el cuerpo y lo enfermen. Pero, esa misma concepción impide verlas como una causa de enfermedad, porque las sacó de la explicación orgánica y las colocó en el discurso moral. No poder sentir las emociones con el cuerpo produce un cuerpo quejoso y abandonado. *Ibíd.*, pp. 318-320, 328.

evitar las enfermedades. Además, recomiendan mantener un estado de sosiego, eliminando los deseos, por medio de técnicas de meditación, similares a las del budismo.<sup>57</sup>

El ser humano debe nutrir su cuerpo adquiriendo *ki*, por medio de la alimentación y la respiración. El *ki* adquirido por medio de los alimentos tiene la función de nutrir los órganos; mientras el *ki* adquirido por medio de la respiración tiene la función de nutrir el espíritu, aunque sea importante para la nutrición de las células.<sup>58</sup>

La respiración tiene la función de inhalar *ki* puro, del medio ambiente, y exhalar el *ki* turbio; es decir, desechar lo viejo y asimilar lo nuevo, moviendo el *ki* y desarrollando el cuerpo humano. La respiración permite desechar las sustancias tóxicas, que bloquean las actividades de cada órgano, marchitando el cuerpo, pero, también las emociones patógenas, provocando la acumulación de deseos y resentimientos, marchitando el espíritu.<sup>59</sup>

La supresión de los deseos tiene como objetivo alcanzar la sabiduría, entendida como la superación de las limitaciones y encasillamientos, que nos imponen los sentidos y la facultad discursiva. Alcanzar la sabiduría supone excluir toda subjetividad, prejuicio, pasión o inclinación, de modo que la mente pueda percibir el curso natural de las cosas; es decir, el *tao* (道).<sup>60</sup>

La supresión de los deseos también tiene un efecto práctico, pues los deseos son obstáculos para alcanzar la sabiduría, pero también para culminar lo que se emprende. La clave para culminar es obrar enteramente para los otros, pues permite contentarse o acomodarse a toda circunstancia. Ese contento es una experiencia espiritual opuesta a la lucha, la agresividad, la competencia, la guerra, resultado final del deseo, la ambición, la

---

<sup>57</sup> Preciado, Iñaki, *Las enseñanzas de Lao Zi*, pp. 25-26.

<sup>58</sup> Campos García, Juan Elías, *El problema epistemológico de lo corporal. Dos propuestas explicativas del cuerpo humano*, pp. 268-269.

<sup>59</sup> *Ibid.* p. 284.

<sup>60</sup> Preciado, Iñaki, *Las enseñanzas de Lao Zi*, pp. 92-101.

búsqueda de fama y riquezas. Obnubilado por el deseo, el ser humano lucha, agrade y compite, pero, en vano, porque nunca consigue su objetivo, el contento.<sup>61</sup>

---

<sup>61</sup> *Ibíd.* pp. 76-90.

## II. *Karada to Shin* (体と心): Budismo zen, según Hōzumi Genshō Rōshi

Impulsado por el aprendizaje de la acupuntura, López Ramos aceptó una invitación, para asistir a una sesión de meditación, en el Centro Ryōdōraku, fundado por Takata Ejō. Con el tiempo, López Ramos identificó la meditación con las horas durante las cuales Moya lo dejaba sentado, sin hacer nada. Entonces, reconoció que, durante muchos años, había dejado de comunicarse, de esta manera, con su cuerpo y su espíritu.<sup>1</sup>

Años después, López Ramos conoció a Fujiwara Eiko, quien estaba escribiendo una tesis de maestría, sobre el budismo zen en México. Fujiwara buscaba a quienes entrevistar y acudió a un zendo, dirigido por Takata, donde también conoció a Francisco Cinencio, quien recomendó a Fujiwara que entrevistara a varias personas, entre ellas, López Ramos. Fujiwara sostuvo varias entrevistas con él, durante las cuales, le sugirió que sus creencias y prácticas eran cercanas al budismo zen. Entonces, López Ramos comenzó a profundizar en esa tradición.<sup>2</sup>

Cuando muere Antonio Moya, López Ramos decide buscar un maestro zen japonés, para abrir un zendo en México. Acudió a Fujiwara y le manifestó su deseo de ir a Japón, para ingresar a un monasterio. Fujiwara lo puso en contacto con Hōzumi Genshō Rōshi, quien había sido condiscípulo y amigo de Takata, y dirigía un zendo internacional en la ciudad de Kameoka, en la prefectura de Kioto.<sup>3</sup>

Según López Ramos, tres meses después de haber ingresado al Zendo Internacional de Kioto, se sentía muy cansado, pues la meditación se practicaba de una manera distinta a

---

<sup>1</sup> Camarena Ocampo, Mario y Villafuerte García, Lourdes, *La búsqueda: Del espiritualismo al budismo. Biografía de Sergio López Ramos*, C.E.A.P.A.C Ediciones, México, 2010, pp. 128-129.

<sup>2</sup> *Ibíd.* p. 129-130.

<sup>3</sup> *Ibíd.* pp. 130-131.

la que él estaba acostumbrado. En el centro Ryōdoraku, había aprendido a meditar en *seiza* (正坐), utilizando un banco para apoyar los glúteos. En el Zendo Internacional de Kioto, se meditaba en postura de loto o medio loto, lo que implicaba mucho mayor esfuerzo físico.<sup>4</sup>

Con este tipo de prácticas, dice López Ramos, Hōzumi Genshō le enseñó a hacer brotar el verdadero ser, sometido por la cultura, aquietando la mente. Esas enseñanzas se convirtieron en la base que López Ramos necesitaba para su teoría sobre el cuerpo y las enfermedades. Le confirmaron la idea de que el cuerpo es el espacio donde se puede trabajar para revertir, cambiar, y transformar las enfermedades, las emociones y la memoria, liberando al espíritu. En este capítulo, se expondrá las ideas de Hōzumi Genshō Rōshi, en torno al budismo zen.<sup>5</sup>

### Breve biografía de Hōzumi Genshō Rōshi

Antes de exponer las ideas de Hōzumi Rōshi, en torno a la relación entre el cuerpo y el espíritu, considero oportuno narrar brevemente su biografía. Nació en 1937. A los siete años de edad, ingresó al templo Tōko-ji (東光寺),<sup>6</sup> ubicado en Kameoka, en la prefectura de Kioto. A los dieciocho años, comenzó cuatro años de estudio sobre budismo, en la Universidad de Hanazono, que pertenece a la escuela budista Rinzai. Después de terminar sus estudios, ingresó al monasterio de entrenamiento, Shōfuku-ji, ubicado en la ciudad de Kōbe (神戸), donde vivió y practicó el zen ascético, durante doce años, bajo la guía de Yamada Mumon Rōshi(山田無文老師). Pasados esos doce años, Mumon Rōshi se convirtió en padre orador del templo Myōshin-ji, cuyo Departamento de Estudios era dirigido por Ōmori Sōgen Rōshi (大森曹玄老師). Bajo la guía de este último, Hōzumi

---

<sup>4</sup> López Ramos Sergio, *El arte de ser hombre*, Teotihuacán, marzo a mayo del 2013.

<sup>5</sup> López Ramos, Sergio, *El discípulo*, Ediciones Los Reyes, México, 2015, p. 46.

<sup>6</sup> Templo de la luz del este. Hōzumi Genshō Rōshi también es abad de este templo.



Genshō pasó diez años estudiando y practicando budismo zen, hasta recibir el grado de Rōshi.<sup>7</sup>

En 1979, Hōzumi Genshō Rōshi viajó por primera vez a Europa, en el marco de intercambios entre monasterios católicos europeos y monasterios zen japoneses, con un grupo que incluía a Yamada Mumon Rōshi y a Ōmori Sōgen Rōshi. Tiempo después, una delegación de monjes católicos europeos viajó a Japón, donde experimentaron la vida monástica de las escuelas Rinzai y Sōto.<sup>8</sup>

Desde entonces, Hōzumi Rōshi es partícipe del diálogo interreligioso, por encargo de sus maestros y la escuela Myōshin-ji. Como parte de esa tarea, abrió, en 1996, cerca de su templo, Tōko-ji, un centro internacional zen, llamado Kyōto Kokusai Zendo (Zendo Internacional de Kioto), donde se dedica a practicar budismo zen, con japoneses y extranjeros. El objetivo del Zendo Internacional de Kioto, “es crear personas que contribuyan a la cultura y al bienestar de la humanidad”. Dicho centro está abierto a personas de todas las religiones y nacionalidades, sin importar el sexo o la edad.<sup>9</sup>

## El ser humano contemporáneo

Según Hōzumi Rōshi, el budismo zen, y toda religión correcta, busca que el estudiante responda la pregunta, ¿cómo debo vivir? Para responderla, el estudiante debe,

---

<sup>7</sup> Hōzumi, Genshō, *Cultura zen, práctica y mensaje de paz*, C.E.A.P.A.C. Ediciones, México, 2007, pp. 144-145. Myōshin-ji es la escuela de budismo Rinzai más grande de Japón. En sus instalaciones, localizadas en Kioto, cuenta con 46 sub templos, 20 salones de entrenamiento para monjes y uno para monjas. Tiene adscritos 3500 templos locales, incluyendo a Tōko-ji, esparcidos por todo Japón, 7000 personas con rango clerical, 3300 sacerdotes en funciones y 330000 hogares registrados como creyentes. Todos los sub templos y los templos locales están afiliados institucionalmente, deben pagar una cuota al templo matriz. Sin embargo, también son cuerpos religiosos independientes, con sus propios derechos y responsabilidades, en términos financieros, religiosos y políticos. Borup, Jorn, *Japanese Rinzaï Zen Buddhism: Myōshinji, a living religion*, Brill, Holanda, 2008, pp. 8, 32-33.

<sup>8</sup> *Ibíd.* pp. 145-147.

<sup>9</sup> *Ibíd.* pp. 39-40; Hōzumi, Genshō, *Qué nos enseña el Sutra del corazón a los mexicanos*, C.E.A.P.A.C. Ediciones, México, 2011, p. 290; <http://www.tekishin.org>.

primero, observar la sociedad en la que vive, especialmente, sus problemas y enfermedades, intentando comprender su significado.<sup>10</sup>

En la actualidad, nos dice Hōzumi Rōshi, observamos la pérdida de la humanidad. Por un lado, la gente se está matando y, por el otro, la tierra está en riesgo. La falta de respeto por la vida, los problemas ecológicos, las armas atómicas, las guerras, los conflictos religiosos y las diferencias entre ricos y pobres son temas que todo ser humano debe considerar; pero, no desde la política, sino desde la ética. Los únicos culpables de estas circunstancias son seres humanos, cuya mentalidad equivocado está conduciendo a la destrucción de la tierra.<sup>11</sup>

El ser humano contemporáneo ha sido educado para perseguir sus beneficios inmediatos, colocándolos por encima del bienestar de otros. Esta educación atrapa a los seres humanos en dos paradojas, de las que no puede escapar. En primer lugar, detesta el esfuerzo sostenido, porque sólo piensa en obtener resultados instantáneos. Sin embargo, nunca está satisfecho; tan pronto como obtiene lo que desea, desea algo distinto. Así, vive demasiado ocupado, tratando de satisfacer inmediatamente deseos que nunca acaban. En segundo lugar, aunque se ha colocado en el centro del mundo, el ser humano no se conoce a sí mismo; está distraído por el mundo exterior, no sólo porque está ocupado buscando beneficios inmediatos, sino porque tiende a decidir su futuro, obedeciendo lo que dice la sociedad. El ser humano vive bajo un excesivo sistema de control. Desde su infancia, es incapaz de desarrollar su originalidad. Los niños están controlados todo el tiempo por los padres y los maestros. Por eso, la mayoría de las personas no sabría que contestar, si les preguntaran qué quieren o qué buscan en su vida. No tienen objetivos propios. En este

---

<sup>10</sup> Hōzumi Genshō, *Cultura zen, práctica y mensaje de paz*, p. 58; Hōzumi, Genshō, *El alma del zen: Para vivir cómodo*, C.E.A.P.A.C. Ediciones, México, 2013, pp. 42-43.

<sup>11</sup> Hōzumi Genshō, *Cultura Zen, práctica y mensaje de paz*, pp. 15-16, 42-43, 66-67.

sentido, viven para los demás. Por esta misma razón, tiende a culpar a otros, cuando algo sale mal en su vida, sin buscar la causa en sí mismo.<sup>12</sup>

Atrapado en esas paradojas, el ser humano contemporáneo tiene muchos deseos y confunde la estabilidad emocional con el cumplimiento de los mismos. Esto altera sus relaciones con su entorno inmediato. El corazón humano transforma todo lo que lo rodea, dependiendo de su estado emocional. Si está de buen humor, todo le parece excelente; pero, si está de mal humor, todo le parece detestable. Cuando se relaciona con otros, genera expectativas, respecto a lo que el otro haría, a cambio de ciertos favores. Cuando se cumplen esas expectativas, no hay problemas, pero, si no, se indigna, pensando que ha sido defraudado, a pesar del esfuerzo que invirtió en esa relación. Además, el corazón humano evalúa todo por medio de la comparación; en consecuencia, los seres humanos compiten entre sí. Primero, desean algo; después, ahorran y, tan pronto como obtienen lo que querían, notan que otro tiene algo mejor y, entonces, codician algo mejor que lo que el otro tiene. Así, la codicia humana es insaciable.<sup>13</sup>

Ahora, según la tradición budista, hay ocho penas inherentes a la condición humana. Las primeras cuatro son el nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte. Porque nacemos, nos enfermamos, envejecemos y morimos. Las otras cuatro penas son despedirse de los amados, encontrarse a los odiados, no obtener lo deseado y las penas generadas por la existencia de los cinco conjuntos, la forma, la percepción, la evocación, la conducta y el conocimiento; es decir, por la existencia de los fenómenos materiales, incluidos el cuerpo humano, las emociones que sentimos cuando percibimos esos fenómenos, nuestros pensamientos y recuerdos sobre esos mismos fenómenos, nuestras acciones en respuesta a

---

<sup>12</sup> Hōzumi Genshō, *El alma del zen: Para vivir cómodo*, pp. 46, 86-87, 145-146, 158, 160, 178-179.

<sup>13</sup> Hōzumi, Genshō, *Qué nos enseña el Sutra del corazón a los mexicanos*, pp. 46, 83-89, 133-139.

esos fenómenos y las enseñanzas que recibimos de distintas personas a lo largo de nuestra vida.<sup>14</sup>

En la vida cotidiana, hacemos uso de los cinco sentidos, para percibir los fenómenos, y utilizamos la mente o las emociones, para juzgarlos, tomar una decisión y actuar. Ese acto es la concreción del deseo de que los fenómenos vayan en cierta dirección. Todos los deseos tienen una consecuencia doble. Por un lado, el afecto a ciertas cosas y personas y, por el otro lado, el desprecio a lo que no se ama. Cuando nos agrada algo, nos desagrada otra cosa. Tendemos a enfocarnos en los objetos y personas que nos agradan y rechazar las que nos desagradan, perdiendo el equilibrio.

Cuando eso sucede, comenzamos a degradarnos. Si nos aferramos a un solo tipo de alimento, porque nos gusta su sabor, terminaremos enfermándonos. Lo mismo ocurre con las emociones, los pensamientos los recuerdos, las acciones y el conocimiento. Por medio del dolor corporal, las enfermedades nos indican que algo está equivocado dentro de nosotros.<sup>15</sup>

Por lo tanto, es importante que uno intente descubrir los deseos y obsesiones con los que vive diariamente y comprender que no puede seguir viviendo así, sino que se debe controlar sus deseos y obsesiones. Este es el primer significado de conocer la verdad, conocer la causa de un sufrimiento determinado, sumergiéndose uno mismo en él. Conociendo la causa, se puede aliviar ese sufrimiento. Este autoconocimiento fortifica y humaniza a las personas. El interés de Hōzumi Rōshi no es reconstruir el estado moderno, sino enseñar al ser humano a vivir correctamente. Lo que no significa construir seres

---

<sup>14</sup> *Ibíd.* p. 83-88. Quizás, en este sentido, los seres humanos contemporáneos no son distintos a los antiguos. La única diferencia es que los problemas emocionales de los seres humanos contemporáneos terminarán destruyendo la tierra. Hōzumi Genshō, *Manual básico y visual del zen*, C.E.A.P.A.C. Ediciones, México, 2014, pp. 15-23.

<sup>15</sup> Hōzumi Genshō, *Qué nos enseña el Sutra del corazón a los mexicanos*, pp. 152-153.

humanos ideales, sino promover una búsqueda subjetiva del espíritu o autoconciencia. “Si no hay paz en los corazones de los seres humanos, no es posible la paz en la sociedad”.<sup>16</sup>

### *Zazen*, método espiritual de regulación del cuerpo y la mente

Según Ōmori Sōgen, el primer objetivo del budismo zen es que el estudiante comprenda que su verdadero ser, fuente de su personalidad, es una existencia eterna que, sin embargo, existe dentro de su cuerpo. El segundo objetivo es que comprenda que ese ser, que existe dentro de su cuerpo, también existe dentro de él. Un método del budismo zen, para llegar a esa comprensión es *zazen*, un método físico de regulación del cuerpo y un método espiritual de regulación de la mente.<sup>17</sup>

Hōzumi Rōshi también entiende *zazen* como un baño, para limpiar el cuerpo y la mente. La mente se ensucia de emociones, pensamientos y recuerdos, como el cuerpo se ensucia de sudor, grasas y toxinas. *Zazen* elimina lo que sobra, para que, al final, sólo quede lo esencial; consiste en reflexionar, sentado, en silencio, respirando profundamente, para contemplar el verdadero ser y generar una visión correcta de la vida. El ideograma chino 心, que en japonés se lee *kokoro* o *shin*, significa corazón, mente o espíritu, dependiendo del contexto. Hōzumi Rōshi utiliza la metáfora del océano, para distinguir entre la mente y el espíritu. Ahí, la mente equivaldría a las olas del pensamiento y las

---

<sup>16</sup> Hōzumi Genshō, *Seis principios básicos para la iluminación*, C.E.A.P.A.C. Ediciones, México, 2008, pp. 144-145.

<sup>17</sup> Sōgen, Ōmori, *An Introduction to Zen Training*, Tuttle Publishing, Tokio, 2001, pp. 4, 21, 48-49; Hōzumi, Genshō, *Cultura zen, práctica y mensaje de paz*, pp. 4, 21, 48-49. Esto no significa que *zazen* sea el único método utilizado en el budismo zen, para llegar a esa comprensión. Comienzo con ese método, porque Hōzumi Genshō Rōshi considera que la meditación es la clave del budismo, pues, sin esa práctica, Buda jamás habría logrado su objetivo, conocer y observar con claridad su verdadero ser. Hōzumi Genshō, *El alma del zen: Para vivir cómodo*, p. 33.

emociones, que surgen al contacto con el mundo exterior, mientras el espíritu equivaldría a las profundidades, donde, a pesar de que hay corrientes, el movimiento es más tranquilo.<sup>18</sup>

Ahora, la regulación del cuerpo y de la mente es un proceso que comprende tres momentos, sentar el cuerpo, regular la respiración y estabilizar la mente. Durante *zazen*, uno debe sentarse en la postura de loto o medio loto; colocar la mano izquierda sobre la derecha, de modo que los pulgares se toquen sutilmente el uno al otro y la parte interior de las manos forme un huevo; colocar la punta de la lengua ligeramente sobre el paladar; fijar la mirada en el suelo, aproximadamente un metro adelante, con los ojos abiertos a medias; mantener la espalda estar siempre recta, de modo que la respiración fluya naturalmente; y, finalmente, balancear el cuerpo hacia la derecha y la izquierda, hacia atrás y hacia adelante, para ubicar y fijar el centro de su cuerpo.<sup>19</sup>

El siguiente paso es la respiración, que consta de dos momentos, la inhalación y la exhalación. Ésta última debe ser lenta y prolongada; mientras la primera debe ser natural. La inhalación debe llenar primero el bajo vientre y después los pulmones; mientras la exhalación debe ser dirigida a tres o cuatro centímetros debajo del ombligo, hacia un punto llamado *tanden* (丹田).<sup>20</sup> Esta respiración, llamada *zentekikōkyuhō* (禪的呼吸法) o *tandenkyōku* (丹田呼吸), tiene la función de expulsar los pensamientos obsesivos. En el momento de la exhalación, se debe intentar expulsar todos los dolores y pensamientos negativos. Esto significa tomar la decisión consciente de reconocerlos y abandonarlos.<sup>21</sup>

---

<sup>18</sup> Hōzumi Genshō, *Manual básico y visual del zen*, pp. 23-24; Hōzumi Genshō, *Seis principios básicos para la iluminación*, p. 17.

<sup>19</sup> Hōzumi Genshō, *Manual básico y visual del zen*, pp. 65-71.

<sup>20</sup> Colocar bien la cadera es muy importante, porque permite que la columna esté derecha, facilitando la respiración. Si la columna no está recta, la respiración se bloquea en el plexo solar. Hōzumi Genshō, *Cultura zen, práctica y mensaje de paz*, p. 116.

<sup>21</sup> Hōzumi Genshō, *Manual básico y visual del zen*, pp. 75-77; Hōzumi Genshō, *Cultura Zen, práctica y mensaje de paz*, pp. 113.

Cuando un principiante practica *zazen*, tiene ideas perturbadoras. Recuerda incidentes olvidados, uno tras otro, agotándose tanto, que desearía ponerse de pie y huir, para relajar su mente. Incluso los practicantes experimentados pasan por estas circunstancias. Hakuin Zenji contaba que un día, mientras meditaba tranquilamente, recordó repentinamente, “¡Hace tres años que presté una taza de arroz a una vecina y, ahora, me doy cuenta de que todavía no me la devuelve! Además, la respiración tiene la función de expulsar toxinas y obtener la energía necesaria para una vida activa. La respiración hacia el *tanden* estimula una zona del cuerpo, que es el centro de la energía vital, llamada *ki*. Poco a poco, esa energía se amplía, alcanzando la perfecta armonía de un círculo y teniendo efectos espirituales, pues permite alcanzar cierto tipo de serenidad.”<sup>22</sup>

La respiración también tiene la función de sincronizar el cuerpo y la mente. Es una acción involuntaria, pues necesitamos respirar para vivir, pero, al mismo tiempo, voluntaria, pues podemos dirigirla. Por eso, la respiración puede regular, al mismo tiempo, el cuerpo y la mente. Aunque la respiración ya regula la mente, un principiante debe practicar la respiración al compás, que consiste en contar las exhalaciones, del uno al diez y del diez al uno. El conteo de las exhalaciones impide, en cierta medida, que el practicante se obsesione con algún pensamiento o, dicho de otro modo, permite que el practicante abandone con más facilidad sus pensamientos obsesivos.<sup>23</sup>

Otro método utilizado para estabilizar la mente son los *kōan* (公案), diálogos recopilados en textos canónicos como *El registro del acantilado azul*, en los que a un estudiante le surge una pregunta sobre el sentido de la vida, mientras realiza alguna

---

<sup>22</sup> Hōzumi Genshō, *Qué nos enseña el Sutra del corazón a los mexicanos*, p. 277; Hōzumi Genshō, *Seis principios básicos para la iluminación*, p. 114; Hōzumi Genshō, *Cultura zen, práctica y mensaje de paz*, pp. 28, 114.

<sup>23</sup> Hōzumi Genshō, *Manual básico y visual del zen*, pp. 76-77.

actividad en el monasterio, y la dirige al maestro, quien responde directamente o con otra pregunta sobre el sentido de la vida. De acuerdo con Sōgen, el practicante debe concentrarse en el *kōan*, al ritmo de su respiración, para que, surja la respuesta desde su cuerpo y se vuelva uno con todas las cosas dentro y fuera de su ser. En los monasterios Rinzai, el alumno debe mostrar a su maestro su entendimiento sobre el *kōan*, que le ha sido asignado, durante una entrevista, llamada *dokusan* (独参). Si el alumno no tiene la respuesta correcta, el maestro lo despacha. Todos los días se hace el mismo procedimiento. Algunos discípulos meditan sobre un *kōan*, sin obtener la respuesta correcta, por uno, dos o tres años.<sup>24</sup>

El papel del maestro es confrontar todo el tiempo a sus discípulos, tratando de estimularlos, sin dejarlos descansar. Cada día intenta saber sobre ellos, preguntándoles, “¿Has comprendido?” y presionarlos, diciéndoles, ¡No has comprendido todavía! Estas entrevistas generan mucha ansiedad en los estudiantes. Cuando suena la campana, que avisa que ha llegado el momento de la entrevista, aquellos no tienen una respuesta permanecen sentados en la sala de meditación, para evitar asistir a la entrevista. Sin embargo, sus compañeros se acercarán para arrastrarlos, pues, quieran o no quieran, están obligados a asistir. Según Hōzumi Rōshi, sin esta dinámica comunitaria, los estudiantes sólo estarían sentados sobre su cojín, limitándose a cultivar la forma.<sup>25</sup>

Hōzumi Rōshi recomienda meditar en la mañana, después de despertar, y en la noche, antes de acostarse, para reflexionar sobre todo lo ocurrido durante el día. Sin embargo, considera que es difícil meditar solo, por muchas horas. Eso puede lograrlo sólo

---

<sup>24</sup> Sōgen, Ōmori, *An Introduction to Zen Training*, pp. 4, 21, 32, 48-49; Hōzumi Genshō, *Cultura zen, práctica y mensaje de paz*, 23-24.

<sup>25</sup> Hōzumi Genshō, *Seis principios básicos para la iluminación*, 84-85; Hōzumi Genshō, *Qué nos enseña el Sutra del corazón a los mexicanos*, pp. 272-274.



una persona con mucha experiencia meditando en comunidad. Es preferible practicar *zazen* en grupo, porque todos se animan mutuamente, para soportar más tiempo. Así, *zazen* genera en el practicante un aprecio por los compañeros; aprende que un buen amigo es muy valioso. Si se medita en grupo, el tiempo adecuado sería de una a dos horas. Para un principiante, ese es un tiempo justo, que podrá ir extendiendo conforme avanza en su práctica. Cuando adquiere más experiencia, es importante que asista a sesiones de dos o tres días de duración, hasta poder asistir a una reunión llamada *sesshin*, que dura de cinco a siete días.<sup>26</sup>

Cuando una persona comienza a meditar, no está acostumbrada a la postura; pasa por muchos momentos de dolor, porque sus músculos y tendones están rígidos. Pero, pasar por esos momentos de dolor, le permitirán hacer flexible su cuerpo, hasta llegar a sentirse cómoda en la postura. Además, soportar el dolor forjará su paciencia y su perseverancia, obteniendo la serenidad para permanecer inmóvil frente al dolor, o, incluso, para saborearlo. Esto no significa que *zazen* sea un concurso para ver quién es más resistente al dolor. Si el dolor se vuelve insoportable, no hay razón para continuar. Es recomendable buscar constantemente una postura que disminuya el dolor, adaptando la altura del *zafu* (坐蒲), incluso, colocando cojines debajo de las rodillas.<sup>27</sup>

En los monasterios Rinzai, todos los años se celebra el *sesshin* de invierno, también llamado *rōhatsu* (臘八),<sup>28</sup> del primero al ocho de diciembre, para conmemorar el despertar de Buda. Durante esa semana, los estudiantes meditan todo el día, sin dormir. La

---

<sup>26</sup> Hōzumi Genshō, *Manual básico y visual del zen*, pp. 39-40.

<sup>27</sup> Hōzumi Genshō, *Seis principios básicos para la iluminación*, pp. 122-123.

<sup>28</sup> Rōhatsu significa el octavo día del doceavo mes lunar. Del primero de diciembre a la mañana del ocho de diciembre, los monjes meditan de la manera más estricta, para conmemorar la iluminación de Buda. Nishimura, Eshin, Satō, Giei y Smith, Bardwell L., *Unsui: A Diary of Zen Monastic Life*, The University Press of Hawaii, Honolulu, 1973, comentario número 87.

meditación de siete días o *sesshin* es una actividad extrema, que busca destruir la cordura de los participantes, para que, en medio del dolor, el cansancio y la angustia, recurran a su propio *mantra*, palabras de la verdad (*shingon*, 真言)<sup>29</sup> que poseen una especie de energía, proveniente de su propia personalidad espiritual. En momentos cruciales, de vida o muerte, nadie puede ayudarnos, sólo podemos ayudarnos nosotros mismos. Los estudiantes deben repetirse eso varias veces, hasta que surja el mantra que los liberará del sufrimiento. Cuando un estudiante se sumerge profundamente en aquella fuerza que pronuncia ese conjuro, puede eliminar cualquier tipo de dolor, sufrimiento o pena, generado por los deseso, las obsesiones y los resentimientos.<sup>30</sup>

Según Hōzumi Rōshi, todos los deseso y obsesiones vuelven rígido al ser humano. Hakuin Zenji masajeaba todo su cuerpo, para que la energía fluyera apropiadamente, especialmente las articulaciones, porque son puntos donde se estanca la energía o donde se acumulan los resentimientos, los deseos y las obsesiones. Hakuin Zenji utilizaba la metáfora del hielo y el agua, para explicar la rigidez generada por los deseos. El agua fluye de arriba hacia abajo, entra donde sea, se acomoda en cualquier lugar y adquiere cualquier forma, sin quejarse. Por el contrario, el hielo, aunque está hecho de los mismos elementos, no entra en cualquier lugar, porque no es flexible. El hielo representa una persona que ha acumulado deseos, obsesiones y resentimientos. Pero, con calor, el hielo se derrite y se convierte en agua. Lo mismo pasa con el ser humano. El budismo zen tiene como objetivo que el ser humano derrita el hielo, con su calor interno, para que sea como el agua. Todos

---

<sup>29</sup> Según, D.T. Suzuki, los mantras y dharanis no tienen un lugar legítimo en el budismo zen. Sin embargo, se colaron en su práctica diaria, por las circunstancias generales del budismo en China, durante la dinastía Sung. Aunque el budismo shingon no prosperó mucho tiempo, dejó sus rastros en el budismo zen, que los japoneses importaron como lo encontraron. Suzuki, Daisetz Teitaro, *Manual of Zen Buddhism*, Grove Press, New York, 1960, p. 21.

<sup>30</sup> Hōzumi Genshō, *Qué nos enseña el Sutra del corazón a los mexicanos*, pp. 250, 258-259.

los seres humanos tienen un espíritu, para derretir el hielo de sus deseos. Cuando lo logran, pasan de tener un corazón triste a tener uno contento, capaz de adaptarse a cualquier circunstancia.<sup>31</sup>

Por eso, uno de los objetivos de un *sesshin* es que los estudiantes se vuelvan conscientes de la energía espiritual o *ki*, que tienen en el cuerpo. Sin ella, los seres humanos se enferman, pero, si la cultivan obtienen energía y poder. Con el tiempo, un practicante debería ser capaz de dirigir esa energía espiritual a voluntad. Por ejemplo, durante *zazen*, si siente dolor en las piernas, podría doblarse, pero, si está decidido y reúne energía, por medio de la respiración, podrá mantenerse derecho, a pesar del dolor. Un practicante experimentado podrá dirigir esa energía a cualquier parte del cuerpo, a las rodillas, a la espalda, al cuello. Esa energía va de su espíritu hacia su cuerpo o, mejor dicho, esa energía fluye cuando su cuerpo y espíritu trabajan juntos. Pero, para eso, necesita estar muy relajado, haber abandonado pensamientos, deseos y obsesiones.<sup>32</sup>

Otro objetivo es que cada estudiante unifique su espíritu con el de sus compañeros. Esa unificación se nota, cuando los miembros del grupo sincronizan sus voces, cuando cantan sutras, y su caminar, cuando hacen *kinhin* (経行), meditación caminando, pero sólo está completa cuando sincronizan sus respiraciones. Sólo entonces, puede decirse que ellos se han olvidado de sí mismos y de sus deseos, que los vuelven rígidos y evitan que se adapten unos a los otros.<sup>33</sup>

Propiciar esa sincronización es quizás la función más importante del maestro. Eso lo hace todos los días, implícitamente, cuando el grupo practica *ritsu zen* (栗禪), meditación de pie. En ese momento, Hōzumi Rōshi se coloca frente al grupo y pide a los estudiantes

---

<sup>31</sup> Hōzumi Rōshi, sesión grabada el 28 de julio del 2014.

<sup>32</sup> Ídem.

<sup>33</sup> Ídem.

que lo imiten. El ejercicio tiene dos momentos, inhalación y exhalación. Durante la exhalación, se levantan las manos juntas, formando *gasshō*, hasta estirar los brazos completamente sobre la cabeza y, después, se separan, hasta que los brazos quedan estirados a los lados, a la altura de los hombros. En ese momento comienza la exhalación, durante la cual, las manos continúan bajando y se juntan, a la altura del *tanden*. Entonces, se vuelve a inhalar, separando las manos, hasta que los brazos quedan completamente estirados, a la altura de la cadera. Finalmente, se vuelve a exhalar hasta juntar las manos a la altura del *tanden*, formando un huevo, y se respira igual que durante *zazen*. Lo que quiero ilustrar aquí es que el movimiento de las manos indica a los estudiantes la duración de la exhalación y de la inhalación. Sin decírselos explícitamente, el maestro espera que los estudiantes incorporen ese ritmo, para que, durante *zazen*, la respiración de todos se sincronice, convirtiendo al grupo en un solo cuerpo.<sup>34</sup>

Además, durante las meditaciones, Hōzumi Rōshi suelta energía desde su *tanden*, que, como descarga eléctrica, recorre a todos los estudiantes, convirtiéndolos en un sistema. La energía del maestro tiene la misma función que la energía que el estudiante acumula mientras medita, mover sus pensamientos, permitiéndole abandonar sus deseos y obsesiones.<sup>35</sup>

## Sutras y oraciones

El budismo zen utiliza otros métodos para unir el cuerpo y el espíritu, como recitar sutras. La postura también es importante, cuando se lee un sutra. Por lo general, se leen en *seiza*. La columna debe estar completamente recta, para permitir una respiración profunda,

---

<sup>34</sup> Ídem.

<sup>35</sup> Idém.

de modo que la voz surja del *tanden*. Los sutras se recitan con una voz media, ni alta ni baja, sin forzar la garganta.<sup>36</sup>

Además de hacer surgir la voz del estudiante, los sutras tienen la función de invocar una serie de divinidades, para pedirles fuerza, mientras se dedica al entrenamiento. Según Hōzumi Rōshi, el encuentro con esas divinidades, en el corazón del estudiante, hace que mejore su personalidad.<sup>37</sup>

Esas divinidades tienen algo en común. Al principio, no eran seres divinos, sino seres humanos que, posteriormente, alcanzaron el estado de despertar y se volvieron budas o están en el camino hacia el despertar y son bodhisattvas. En la escuela Rinzai, además de dirigirse a budas y bodhisattvas, los practicantes se dirigen a Bodhidharma y Rinzai Gigen Zenji, fundador de la escuela, y a los llamados grandes patriarcas. Las oraciones van en dos direcciones. Los practicantes oran hacia sí mismos, para descubrir su verdadero ser y hacia fuera de sí mismos, para dirigir sus votos o juramentos hacia las divinidades.<sup>38</sup>

Por ejemplo, el sutra llamado *Enmei Jukku Kannongyō* es recitado todos los días, como parte del servicio de la tarde. Hakuin Zenji recomendaba recitarlo en las mañanas y en las noches, para alcanzar un estado de serenidad interior. El objetivo del es concentrarse en recitar la invocación y no tanto en su contenido, pues cuando se pronuncia una invocación por mucho tiempo, se puede producir un fenómeno vibratorio, que genera ese estado de serenidad. La invocación se recita para ahuyentar pensamientos y obsesiones. Por supuesto, siempre hay pensamientos que interfieren; es posible que surja el deseo de pedir por el bienestar de alguna persona. Sin embargo, para ser completamente efectiva, la

---

<sup>36</sup> Hōzumi Genshō, *Qué nos enseña el Sutra del corazón a los mexicanos*, p. 53; Hōzumi Genshō, *Cultura zen, práctica y mensaje de paz*, pp. 20-21.

<sup>37</sup> Hōzumi Genshō, *Qué nos enseña el Sutra del corazón a los mexicanos*, p. 249.

<sup>38</sup> Hōzumi Genshō, *Seis principios básicos para la iluminación*, pp. 93-93.

invocación debe hacerse con mucha simplicidad, sin intenciones. Debe ser un acto gratuito hacia uno mismo, mientras busca una dimensión espiritual que, no obstante, está representada por Kannon (觀音).<sup>39</sup>

*Enmei Jukku Kannongyō* es una invocación, para pedirle a Kannon entrar y perdurar en ese estado de serenidad. Se recita para ahuyentar pensamientos y obsesiones, pero, con el objetivo último de unirse con Kannon. Por supuesto, ese estado de unión no es constante, ni siquiera frecuente. El ser humano crea mecanismos de recitación; puede recitar un Sutra dando la impresión de que pone toda su energía y concentración en ello, pero no ser distinto a un reproductor de sonido. La unión con las divinidades es como un relámpago, que ocurre inesperadamente. Pero, esa unión puede prepararse por medio del entrenamiento cotidiano, que permite desarrollar una receptividad física y mental, que propicia el momento encuentro.<sup>40</sup>

Los sutras son conjuros que pueden realizar los deseos de quien los recita, siempre y cuando sus deseos sean puros. Muchas personas se interesan en el budismo zen, porque quieren resolver los problemas pequeños de su vida cotidiana. Según Hozumi Gensho, muchas personas visitan el Zendo Internacional de Kioto, buscando un lugar tranquilo, hartos del bullicio y las fricciones inherentes a la sociedad moderna. Sin embargo, el budismo zen debería practicarse por motivos más elevados. Por esa razón, en los monasterios Rinzai, todas las mañanas se recita el *Shikuseigan*, que impulsa al estudiante a trabajar arduamente para alcanzar el despertar, pero, también, a pedir por la salvación de la humanidad entera y a trabajar arduamente por ella. Recitando ese Sutra, el estudiante se compromete a salvar a todos los seres vivos, a expulsar de sí mismo los deseos mundanos,

---

<sup>39</sup> *Ibíd.* pp. 116-118.

<sup>40</sup> Hōzumi Genshō, *Seis principios básicos para la iluminación*, pp. 118-121.

que nunca se acaban, a alcanzar la verdad y a obtener la iluminación. Esas metas existen como un punto muy distante, casi imposible de alcanzar, pero al cual debe intentar llegar. Esos compromisos exigen que el estudiante examine diariamente sus acciones. Si actuó injustamente, debe arrepentirse. En realidad, nos dice Hōzumi Rōshi, es imposible que, como ser humano, no haya realizado un acto injusto, pues la injusticia surge de sus deseos. Por eso, debe examinar diariamente sus acciones y sus motivos.<sup>41</sup>

Al final de los tres servicios del día, todos los estudiantes hacen *sanpai* (三拜), otra forma de arrepentimiento. Durante *sanpai*, los practicantes colocan sus rodillas, codos, manos y cabeza en el suelo. Según Hōzumi Genshō, esta acción simboliza que el estudiante se entrega por completo al mundo, para poder comprenderlo. Si se observa el mundo desde arriba, autoritariamente, no es posible ayudar al prójimo. Eso sólo es posible estando, al menos, en el mismo escalón.<sup>42</sup>

### Actividades cotidianas

Hakuin Zenji decía que la meditación en movimiento supera cien millones de veces a la meditación en silencio. Aunque *zazen* es uno de los entrenamientos más importantes, la escuela Rinzai exige a sus estudiantes que pongan todo su esfuerzo en actividades cotidianas, como limpiar, trabajar o comer, con el fin de perfeccionar su autoconocimiento. Eso significa que, durante esas actividades, debe seguir los mismos principios que sigue cuando practica *zazen*, regular el cuerpo, manteniendo la postura correcta, regular la respiración, dirigiéndola hacia el *tanden* y regular la mente, concentrándose en lo que está haciendo. Cuando una persona se dedica a sus actividades cotidianas como si fueran un

---

<sup>41</sup> Hōzumi Genshō, *Cultura zen, práctica y mensaje de paz*, pp. 138-137, 190-191; Hōzumi Genshō, *El alma del zen: Para vivir cómodo*, pp. 54-55.

<sup>42</sup> Hōzumi Genshō, *Cultura zen, práctica y mensaje de paz*, 192-194.

entrenamiento budista, esas actividades cobran vida y esa persona crece notablemente como ser humano.<sup>43</sup>

Como se dijo más arriba, el ser humano contemporáneo detesta el esfuerzo, porque sólo piensa en el resultado. En el budismo zen, el estudiante debe trabajar sin pensar en el resultado. Debe estar dispuesto a hacer cosas completamente inútiles; de lo contrario, nos dice Hōzumi Rōshi no duraría un solo día en el monasterio. Por medio de este entrenamiento, el estudiante podrá dedicarse a labores inútiles y sin sentido, sin resistirse en absoluto, y podrá disfrutar la vida tonta, pues habrá trascendido la búsqueda de ganancias.<sup>44</sup>

Para ilustrar esa actitud, Hōzumi Rōshi cita un verso, “No sé si lloverá o hará viento, pero, cumplo con mi jornada y arranco las malas hierbas”. Según su interpretación, este verso destaca el esfuerzo diario por encima de la preocupación por la cosecha de otoño. Los seres humanos contemporáneos pensarían, lógicamente, que sería inútil cuidar el campo, si habrá sequía, o que sería insensato cortar las malas hierbas, si se sabe que un tifón tirará todo el arroz. En cambio, el campesino, arranca la maleza de su arrozal, sin importarle si vendrá o no un tifón.<sup>45</sup>

Este verso es apropiado para ilustrar la actitud que el budismo zen busca promover durante el trabajo, pues la mayoría de las actividades están relacionadas con la tierra, limpiar el jardín, levantando hojas y arrancando hierbas, trabajar en el huerto, arrancando maleza, preparando la tierra y sembrando, y cuidar el bosque detrás del monasterio, arrancando hierba y levantando hojas secas. Realizando estas actividades, el estudiante puede comprender la inutilidad de la actividad, pues, a los pocos días nota que su esfuerzo fue en vano, que muchas hojas cayeron y que muchas malas hierbas brotaron. Ese

---

<sup>43</sup> Hōzumi Genshō, *El alma del zen: Para vivir cómodo*, pp. 51, 139.

<sup>44</sup> *Ibíd.* p. 156.

<sup>45</sup> Hōzumi Genshō, *Qué nos enseña el Sutra del corazón a los mexicanos*, p. 175.



entrenamiento prepara al estudiante a asumir el compromiso de cortar todos sus deseos, a pesar de que siempre brotarán nuevos, de comprender todas las enseñanzas, a pesar de que son interminables, de alcanzar la iluminación, a pesar de que es casi inalcanzable, y de salvar a todos los seres vivientes, a pesar de que son infinitos.

Para poder hacer gustosamente este trabajo todos los días, el estudiante debe dejar de pensar en el porvenir; de lo contrario, estará disgustado, pensando que su vida entera será la repetición del mismo día y la misma noche. El estudiante debe trabajar pensando sólo en el día de hoy, hasta que se de cuenta de que ya lleva diez, quince, veinte años trabajando en los mismo, sin problemas.<sup>46</sup>

### Las recompensas del budismo zen

La recompensa por practicar budismo zen es un vacío sin santidad. Esto significa, por un lado, un estado que no permite enredarse con las distinciones entre lo sagrado y lo profano, entre lo bueno y lo malo, entre las ganancias y las pérdidas. Como se dijo más arriba, el ser humano evalúa las cosas por medio de la comparación y el contraste. Experimentar el vacío significa darse cuenta que no existen criterios sólidos para evaluar los fenómenos a nuestro alrededor. El corazón humano debe ser como un espejo que, si se dirige a un objeto enorme, refleja una imagen enorme y, si se dirige a un objeto pequeño, refleja una imagen pequeña, sin aumentar ni disminuir su propio tamaño ni el tamaño de los objetos que refleja. El corazón humano debe recibir y comprender los fenómenos que suceden a su alrededor, sin agregarles ni quitarles nada, por medio de sus evaluaciones.<sup>47</sup>

Comprender los fenómenos sin agregarles ni quitarles nada, implica comprender que están en transición permanente; es decir, que están vacíos y, por lo tanto, que no

---

<sup>46</sup> Ídem.

<sup>47</sup> Hōzumi Genshō, *Manual básico y visual del zen*, pp. 27-29; Hōzumi Genshō, *Qué nos enseña el Sutra del corazón a los mexicanos*, pp. 81-83, 133-139, 213.

pueden ser definidos. Sin embargo, también implica comprender que esa transición permanente no es la nada, sino la energía, que impulsa la vida. El vacío, aunque es invisible, contiene la fuerza necesaria, para crear vida. Ese vacío también está en los cuerpos de los seres humanos y debe ser cultivado. El vacío es como una pelota, que tiene forma redonda, gracias al aire que contiene. Aunque no en exceso, el aire debe estar comprimido, para que la pelota rebote y se mueva. El vacío es algo invisible, pero lleno y tenso.<sup>48</sup>

Esa energía, obtenida por medio del entrenamiento, debe ser utilizada para practicar la sabiduría, en beneficio de todos la humanidad y los seres vivientes. La practica de la sabiduría consiste en cinco entrenamientos, la limosna, la disciplina, la perseverancia, el esfuerzo y la concentración. La concentración consiste en aquietar la mente, olvidándose de la discriminación entre lo que nos agrada y lo que nos desagrada. Según Hōzumi Rōshi, si una persona practica la concentración, tendrá la fuerza para practicar la disciplina, no matar, no robar, no mentir, no embriagarse, no abusar de la sexualidad; para practicar la perseverancia, soportar los malos tratos que recibe de otros, sin rencor; para practicar el esfuerzo, esforzarse en cada actividad que realiza; y para practicar la limosna.<sup>49</sup> (62-70)

Quien practica las disciplinas budistas con dedicación puede ser considerado un bodhisattva. Uno de los bodhisattvas más venerados es Kannon, cuyo nombre significa ver el sonido del mundo. Este bodhisattva tiene la capacidad de escuchar el llanto del mundo, de los que sufren y orientarlos con el espíritu. Una persona así siente el dolor y la alegría ajenas como propias. Se dice que Kannon es libre, porque, a pesar de actuar

---

<sup>48</sup> *Ibíd.* pp .81-82, 115.

<sup>49</sup> Hay tres tipos de limosna, los bienes, el sermón y la paz. Los bienes son objetos tangibles como el dinero; el sermón consiste en predicar la doctrina budista y educar a la gente; la paz consiste en aliviar el corazón ajeno, sin pretensiones. Hay otras siete limosnas, la mirada, la sonrisa, la palabra, el cuerpo, la transigencia y el asilo. La mirada, la sonrisa y la palabra deben ser tiernas; el cuerpo debe mantenerse limpio y presentable y hacer cosas agradables como ceder el asiento; la transigencia consiste en consentir en lo que no se cree justo, para terminar una diferencia; y el asilo significa recibir a otro en la propia casa. *Ibíd.* pp. 62-70.

conforme a su voluntad, cumple con la ley y la verdad. Sus actos son libres porque nacen de su propia voluntad, pero, al mismo tiempo, no violan ningún reglamento. Una sociedad libre, sería formada por personas que no necesitan jueces, para actuar correctamente.<sup>50</sup>

---

<sup>50</sup> *Ibíd.* pp. 73-74.

### III. Cuerpo, mente y espíritu: Budismo zen en Teotihuacán

Estudiar en el Zendo Internacional de Kioto motivó a López Ramos a abrir un Zendo en México. Decidió abrirlo en Teotihuacán, porque los mesoamericanos descubrieron que esa área estaba conectada con la energía de la tierra. Debajo de la pirámide de Quetzalcóatl, hay un hoyo como de 8 metros de perímetro y 15 metros de profundidad, aproximadamente. Ahí, se descubrió un túnel de cientos de metros. En la parte más profunda, hay una tumba, donde solía entrar el emperador viejo y salir el nuevo, que, simbólicamente, venía de la profundidad de la tierra. El área conectada con la energía de la tierra tiene un perímetro de 30 kilómetros. El Zendo Teotihuacán está ubicado en ese perímetro. Es un espacio sagrado, para poder recibir la energía de la tierra y hacerla fluir hacia fuera, ordenadamente. López Ramos utiliza el budismo zen, para cumplir con los compromisos que estableció con los espiritualistas. Cuando era niño, él prometió que haría un espacio donde las personas pudieran crecer y cumplir con su trabajo en esta vida, promoviendo un nuevo orden social, basado en el desarrollo espiritual.<sup>51</sup>

En este capítulo, describiré las creencias y prácticas que López Ramos enseña a sus estudiantes, en el Zendo Teotihuacán. En el primer apartado, describiré la manera en que López Ramos utilizó la psicología, la historia y la antropología, para volverse consciente de los estilos de vida y las ideas en torno al cuerpo promovidas en México, a partir de la segunda mitad del siglo xix. En el segundo apartado, describiré las ideas de López Ramos en torno al budismo zen, especialmente, en torno a *zazen*, como un método de regulación del cuerpo y la mente, que permite al estudiante establecer un diálogo con su espíritu y modificar su memoria corporal o su estilo de vida. En el tercer apartado, describiré cómo

---

<sup>51</sup> López Ramos, Sergio, El arte de ser hombre, Teotihuacán, marzo a mayo del 2013.

utiliza las actividades cotidianas, como trabajar, limpiar, comer, para que los estudiantes establezcan un vínculo con el espíritu de la tierra.

### Límites y posibilidades de la historia, la antropología y la psicología

Según López Ramos, las personas se enferman, cuando han adoptado un estilo de vida, que rompe la cooperación entre órganos y emociones. Las personas adoptan ciertos estilos de vida, porque son influidas por sistemas de símbolos y significados, construidos socialmente, que se prolongan y concretan en sus cuerpos. Las personas expresan esos sistemas, por medio de acciones concretas, que, sumadas, conforman un estilo de vida, que afecta el funcionamiento de su cuerpo. El cuerpo humano puede ser concebido como el espejo y la síntesis de una época, de un sistema político, de una concepción de la vida y de la muerte.<sup>52</sup>

Aunque las relaciones sociales condicionan el cuerpo humano, no lo determinan. Para romper ese condicionamiento, una persona debe volverse consciente de su herencia familiar y social. López Ramos utilizó sus estudios de psicología, historia y antropología, con ese fin. Por medio de esas disciplinas, intentó entender los estilos de vida promovidos en México, por instituciones políticas, sociales y culturales, a partir de la segunda mitad del siglo xix. Investigó qué representaciones del cuerpo habían sido promovidas por los psicólogos de la Escuela Nacional Preparatoria y cómo éstas habían sido afectadas por la ideología política y económica, promovida por los gobiernos liberales. Según López Ramos, esas representaciones, influidas por la ideología política y económica dominante, afectaron el funcionamiento del cuerpo de los mexicanos.<sup>53</sup>

---

<sup>52</sup> López Ramos, Sergio, *Zen y cuerpo humano*, Verdehalago, México, 2000, p. 41; Campos García, Juan Elías, *El problema epistemológico de lo corporal. Dos propuestas explicativas del cuerpo humano*, C.E.A.P.A.C. Ediciones, México, 2011, p. 310.

<sup>53</sup> López Ramos, Sergio, *Zen y cuerpo humano*, pp. 8-10.

Desde la segunda mitad del siglo xix, los gobiernos de México intentaron (re)producir cierto tipo de ser humano, el *homo economicus*, una máquina capaz de hacer cálculos complicados, para determinar qué curso de acción aumentará su utilidad. Siguiendo la estela de la modernidad europea, conceptualizaron la ciudad como el espacio donde el capital podía circular y reproducirse y, por lo tanto, donde los individuos debían buscar una calidad de vida superior a la del campo.<sup>54</sup>

Para satisfacer las necesidades laborales de esos nuevos mercados, se crearon sistemas de educación, salud y seguridad pública. Así, surgieron las escuelas, los hospitales, las cárceles, los manicomios. Por medio del sistema educativo y por medio de propaganda, política y comercial, se promovieron ciertas normas, ritos y hábitos, cierto tipo de alimentos, ciertos modales, cierta ropa y accesorios, ciertos deportes y ciertas profesiones, que, en conjunto, permitirían a los ciudadanos disfrutar de una calidad de vida superior.<sup>55</sup>

En relación al cuerpo, por medio de la introducción de la medicina y la psicología a la Escuela Nacional Preparatoria, se promovió la disociación del cuerpo y el pensamiento; es decir, la idea de que los procesos orgánicos y emocionales son independientes el uno del otro. Esta idea estaba influida por las concepciones económicas de desarrollo, individualismo y competencia. Desde finales del siglo xix, las revistas científicas y de divulgación consideraban al cuerpo humano como un terreno fértil para vender medicinas, ungüentos, alimentos, perfumes y ropa afrancesada. Redujeron el uso del cuerpo al consumo de carbohidratos y medicinas remediales, a la reproducción y a la satisfacción de

---

<sup>54</sup> *Ibíd.* p. 23.

<sup>55</sup> *Ibíd.* pp. 19, 23.

necesidades creadas, y al ser humano a un consumidor de bienes, para el mantenimiento, embellecimiento y comodidad de su cuerpo.<sup>56</sup>

El sistema educativo, reforzado por los discursos de académicos, científicos, médicos, comerciantes y políticos, insiste en que los individuos se apropien de representaciones, símbolos y significados, elaboradas por otros, impidiendo que ellos ejerciten su conciencia. Los individuos aprenden la racionalidad de otros, incluso, la crítica a otros, pero nunca aprenden a generar su propia racionalidad ni a criticarse a sí mismos. Al mismo tiempo, pierden la oportunidad de desarrollar su medio técnico más próximo, el cuerpo, dedicándose únicamente a buscar accesorios para colocarle. En consecuencia, estas representaciones impiden a los individuos siquiera imaginar el cuerpo no como un instrumento al que se le pueden colocar accesorios, sino como el espacio donde pueden desarrollar su conciencia.<sup>57</sup>

Con el desarrollo de los medios de comunicación masiva, el ser humano se ha transformado en un ávido consumidor de imágenes, videos, series y películas, de una variedad de realidades artificiales o fantasías, a partir de las cuales construye estilos de vida, que lo despersonalizan y lo alejan de la realidad. Pero, al mismo tiempo, tiene la mentalidad positivista del siglo xix, pues exige que las fantasías que consume estén sustentadas científicamente. Así, conjuga “realidad” y fantasía, para crear un mundo de acuerdo a sus expectativas. Según López Ramos, no es difícil que ese tipo de persona

---

<sup>56</sup> Por supuesto, aclara López Ramos, la modernización tuvo efectos distintos en una población estratificada. Había cuadros formados en la Escuela Nacional Preparatoria, que deseaban implantar la lógica del laicismo; había creyentes, cuyas vidas transcurrían en las iglesias y cuya moral, en términos generales, censuraba y reprimía el cuerpo; había los analfabetos, que vivían conforme a la tradición de la colonia; y había poblaciones indígenas, que intentaron mantener su sistema de valores. *Ibid.* pp. 9-10, 16-17, 19-20.

*Ibid.* pp. 9-10, 16-17.

<sup>57</sup> *Ibid.* pp. 16-17, 28, 32.

acumule frustraciones y amarguras, porque no hay vínculos entre lo que desea y lo que hace en la vida real.<sup>58</sup>

Ahora, este proceso también alteró las relaciones sociales, laborales, familiares y personales. Como se promueve el individualismo y la competencia, las personas exigen tener una calidad de vida superior a la de otros, cuyos estilos de vida juzga, critica o descalifica. En consecuencia, son incapaces de integrar círculos sociales y, si lo logran, están sometidos a una presión, que, muchas veces, no son capaces de soportar.<sup>59</sup>

El individualismo y la competencia traen consigo nuevas formas de control, pero, también nuevas enfermedades. La realidad construida por el sistema educativo y la propaganda se ha transformado en una verdad absoluta, que impide ver otros horizontes y permite que se considere fracasado, a cualquiera que no cumpla sus exigencias, o loco, a cualquiera que no concuerde con ella. Las expectativas de autorrealización no cumplidas, generan mucha frustración, amargura, abandono afectivo, baja autoestima, aislamiento y diversas formas de autodestrucción. Este proceso trae enfermedades orgánicas y mentales, con secuelas orgánicas, generando serios problemas sociales. Los individuos que viven en estas circunstancias padecen con frecuencia enfermedades oportunistas, que pueden derivar en enfermedades crónico degenerativas. Según López Ramos, podemos decir que los hospitales están llenos de cuerpos que no han tolerado la presión social, la frustración, la amargura y el resentimiento, por no tener el éxito que se requiere en la competencia contra los otros.<sup>60</sup>

Una persona puede utilizar la historia y la antropología, para volverse consciente de su herencia social; es decir, para conocer qué estilos de vida han sido promovidos y cómo

---

<sup>58</sup> *Ibíd.* p. 56.

<sup>59</sup> *Ibíd.* p. 25.

<sup>60</sup> *Ibíd.* pp. 25, 41-42.



han sido promovidos, por la sociedad a la que pertenece. Sin embargo, esas disciplinas tienen límites. Esa persona no podría utilizarlas para volverse consciente de su propio proceso de apropiación o incorporación de esos estilos de vida, pues el acto concreto de vivir esos estilos de vida es un acto individual.<sup>61</sup>

Según López Ramos, la incorporación de estilos de vida se da, sobre todo, por medio de las relaciones familiares. Por ejemplo, un hijo aprende de su madre, desde que está en su vientre, ciertas posiciones corporales, ciertas formas de sentir y usar el cuerpo, ciertos gestos y actitudes, y ciertas maneras de relacionarse con otros. Los hábitos familiares, la dieta, los modales, la forma de vestir, los deportes, los pasatiempos, los oficios, las profesiones se incorporan, por medio de innumerables correcciones e imposiciones por parte de los padres y los hermanos. Lo mismo sucede en la escuela. Los niños incorporan maneras de vivir, por medio de innumerables imposiciones y correcciones, por parte de maestros y compañeros. La educación de los niños está llena de detalles, que son esenciales, en la formación de su estructura mental y corporal. Por supuesto, la historia y, sobre todo, la antropología, pueden señalar la importancia de esos detalles a una persona, pero no pueden señalarle los detalles específicos, que determinaron su propia estructura mental y corporal, no pueden mostrarle los detalles de su vida.<sup>62</sup>

Por su parte, la psicología, como terapia, puede ayudar a una persona a volverse consciente de los acontecimientos sociales, familiares y personales, que dieron forma a su estructura mental. De esta manera, una persona puede volverse consciente de los deseos y obsesiones, que determinan su comportamiento, y llegar a la conclusión de que debe controlarlos, para construir relaciones sociales, familiares y personales, más amables,

---

<sup>61</sup> *Ibíd.* p. 28.

<sup>62</sup> *Ibíd.* pp. 12, 40, 41.

evitando trastornos emocionales y orgánicos. Sin embargo, argumenta López Ramos, muchas veces la terapia psicológica no ayuda al paciente a vivir de acuerdo con esa conclusión, porque, al separar los procesos emocionales y los procesos orgánicos, no da al cuerpo la importancia que merece. Los cambios no son posibles sólo con desecharlos o comprender que son necesarios. Los cambios en el comportamiento humano necesitan un método de regulación del cuerpo, que la psicología no provee.<sup>63</sup>

En cambio, la meditación permite que una persona se vuelva consciente de su herencia social y familiar, de los acontecimientos sociales que dieron forma a su estructura mental y corporal, pero, también le permite dejar de lado esa herencia y cambiar su comportamiento. Como se dijo en el primer capítulo, por medio de la respiración, una persona puede inhalar *ki* puro y exhalar *ki* turbio, desechar lo viejo y asimilar lo nuevo. Puede desechar las sustancias tóxicas, que bloquean las actividades de cada órgano, marchitando su cuerpo, pero, también las emociones, deseos y resentimientos acumulados, que marchitan su espíritu.<sup>64</sup>

Durante *zazen*, la respiración debe ser dirigida hacia un punto a cuatro centímetros debajo del ombligo, llamado *tanden*. Éste es un punto de acupuntura, que estimula los meridianos *du*, *re* y *sanjiao*, que, a su vez, están conectados con los diez meridianos de los diez órganos vitales. Los órganos, como todo el cuerpo humano, están constituidos de *ki* sutil y puro, las emociones, y de *ki* pesado e impuro, la carne. Al estimular los meridianos, la respiración mueve los órganos, permitiéndoles desechar toxinas, pero, también emociones patógenas o pensamientos obsesivos. Esto significa que la respiración mueve lo

---

<sup>63</sup> López Ramos, Sergio, “Introducción”, en Hōzumi, Genshō, *Seis principios básicos para la iluminación*, C.E.A.P.A.C. Ediciones, México, 2008, p. 10.

<sup>64</sup> Campos García, Juan Elías, *El problema epistemológico de lo corporal. Dos propuestas explicativas del cuerpo humano*, C.E.A.P.A.C. Ediciones, México, 2011, p. 284.

que López Ramos llama la “memoria corporal”. Cuando una persona practica *zazen*, recuerda acontecimientos sociales, familiares y personales, que le generan ciertas emociones; reconoce que esos acontecimientos han conformado su manera de percibir y relacionarse con el mundo; y comprende que esos recuerdos le han impedido ocuparse de las cosas que debe o quiere hacer. Desechar toxinas y emociones patógenas, permite a esa persona utilizar su energía con otros propósitos, le permite descubrir qué es lo que debe o quiere hacer, ahora, y concentrarse en sus proyectos personales y sociales.

### Cuerpo, mente y espíritu

Según López Ramos, la meditación debe convertirse en una actividad cotidiana. Siempre recomienda a sus estudiantes que mediten, al menos, media hora, por la mañana y por la noche; que formen grupos de meditación, para meditar durante dos horas, algunos días de la semana; y que asistan a las meditaciones de fin de mes, organizadas en el Zendo Teotihuacán, para meditar durante la noche. Sin embargo, también les recomienda participar en meditaciones de tres días o de siete días, llamadas *sesshin*, porque considera que los seres humanos requieren periodos largos de trabajo corporal intenso, para modificar su memoria corporal. Basado en las palabras dichas por López Ramos, durante un *sesshin* de siete días, celebrado del primero al ocho de diciembre del año 2013, describiré sus ideas en torno a la memoria corporal y la relación entre el cuerpo, la mente y el espíritu.<sup>65</sup>

Según López Ramos, el objetivo de un *sesshin* es que cada estudiante traspase su umbral corporal o que abandone sus ideas sobre las capacidades de su cuerpo. Superar ese umbral permite al estudiante resolver alguna pregunta, algún problema o algún trauma. Para alcanzar y superar ese umbral, el trabajo corporal debe ser intenso, durante los primeros tres

---

<sup>65</sup> Eso no significa que participar en un *sesshin* es más importante que meditar cotidianamente. Como veremos más abajo, esas dos prácticas no son suplementarias, sino complementarias.

días de un *sesshin*. Eso significa meditar cerca de quince horas diarias, por periodos de una hora o, incluso, una hora y media; dormir pocas horas, dos o tres cada noche; y ayunar, tomando sólo un poco de té de jengibre, con fruta seca, tres veces al día.<sup>66</sup>

Sin embargo, cada estudiante debe alcanzar su umbral corporal paulatinamente. Cerca de las diez de la noche del primer día, López Ramos decidió acortar los periodos de meditación a media hora y, cerca de las doce, decidió hacer algunos ejercicios de estiramiento y respiración, reanudando la meditación aproximadamente diez minutos después. A las dos de la mañana, decidió que el grupo dormiría un par de horas, para volver a meditar a las cuatro de la mañana. A la mañana siguiente, explicó que meditar por periodos de media hora tenía el objetivo de mantener despierto al grupo y descansar un par de horas, el objetivo de evitar que el dolor se volviera insoportable e impidiera al grupo seguir meditando.<sup>67</sup>

Esa misma mañana, explicó que todos los órganos deberían estar limpios en la tarde del segundo día. En ese momento, dejan de trabajar, pues no tienen más alimento ni toxinas que procesar, posibilitando el diálogo con ellos. A continuación reproduzco las instrucciones, para dialogar con los pulmones:

“Ponemos la lengua en el paladar, cerramos los ojos y nos concentramos en cómo entra el aire por la nariz, que debe entrar suavemente. Inhalamos profundo, extendemos pulmones y exhalamos por nariz. Sintamos cómo el aire entra por nariz, cómo abre la caja torácica y los pulmones, y cómo sale y los contrae. Vamos a agradecer ese acto, porque nos permite vivir. Cada vez que sale el aire, decimos gracias. Cada vez que exhalo disfruto y agradezco. Cuando inhalamos, imaginamos que entramos por la nariz y vamos a los

---

<sup>66</sup> López Ramos, Sergio, *Sesshin de siete días*, Teotihuacán, primera semana de diciembre del 2013.

<sup>67</sup> Ídem.

pulmones. Los revisamos y ahí permanecemos. Les agradecemos por respirar. Pueden hacer un diálogo con ellos, pueden pedirles una disculpa, pueden decirles que no los van a maltratar ni les dará tabaco o sustancias que los lastimen. Sigán sintiendo cómo se expanden y contraen. Deben reconocer que este órgano es maravilloso”<sup>68</sup>.

Una vez que el grupo terminó el reconocimiento y el agradecimiento a los pulmones, López Ramos pidió que cada uno que intentara sentir su sabor picante, observar su color y reconocer las emociones y sentimientos que surgen de ellos. Les pidió que evocaran la tristeza, hasta que surgieran recuerdos, imágenes, sonidos, sensaciones, intentando ir al pasado lejano, la infancia, o, incluso, antes de los padres, para encontrar, quizás, el origen de esa emoción. Les pidió que hablara con su tristeza, preguntándole por qué se había instalado en su cuerpo y pidiéndole que se retirara de ahí. Finalmente, que inhalara profundamente, retuviera el aliento, durante dieciocho segundos, y exhalara la tristeza por la boca, al menos dos veces. Este mismo ejercicio se repitió, del segundo al cuarto día, para los pares de órganos, riñón y vejiga, bazo y estómago, e hígado y vesícula.<sup>69</sup>

En el cuarto día, López Ramos dijo a los estudiantes que ese día muchos alcanzarían su umbral corporal. Explicó que, antes de ese momento, el dolor se intensifica mucho y la percepción de la realidad se altera, porque el cerebro procesa el dolor y la absorción de lípidos y proteínas almacenadas en el cuerpo. El cerebro genera alucinaciones, para deshacer la postura y obtener los nutrientes que demanda. Si el estudiante acepta que todas las cosas pasan e ignora la urgencia del cerebro y del cuerpo, manteniendo la postura y la respiración, entra en un proceso de desdoblamiento. En ese proceso, traspasará su umbral

---

<sup>68</sup> A lo largo del ejercicio, se repiten las disculpas y se establece un compromiso, con cada uno de los órganos. Ídem.

<sup>69</sup> Ídem.

corporal, superando el dolor y sintiendo mucho gozo. Si vuelve a sentir dolor, será capaz de mantener la calma, hasta volver a traspasar su umbral y superar su dolor. Si su postura se desbalancea, debe buscar su punto de equilibrio, sin prisa, sin angustia, sin violencia. A partir de esos momentos, cuando el estudiante deja de huir del dolor y deja de buscar placer, está en condiciones de trabajar en sí mismo, con mayor profundidad.<sup>70</sup>

A la mañana siguiente, explicó ese proceso de desdoblamiento de una manera, que describe mejor sus ideas sobre la relación entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Según él, al comienzo del *sesshin*, el cuerpo desea moverse y debe ser dominado por la mente; pero, después, la mente desea moverse, pues considera que el cuerpo está en riesgo, por el dolor y el ayuno. En ese momento, la mente debe ser dominada. ¿Por quién? Por el espíritu. Cuando el espíritu de una persona toma posesión de su cuerpo, sosegando su mente, ella puede meditar una, dos, tres horas, sin dolor. En ese momento, puede comenzar un diálogo con su espíritu, pedirle que le de algunas enseñanzas y modificar su memoria corporal. Como sus órganos ya están completamente limpios, puede usar la energía que normalmente utilizan para absorber nutrientes y desechar toxinas, con esos propósitos.<sup>71</sup>

Por la tarde del quinto día, el grupo realizó un ejercicio para contactar el espíritu, antes de comenzar a dialogar con él. Las instrucciones de este ejercicio son las siguientes. Primero, acostarse, inhalar profundamente, reteniendo por algunos segundos la inhalación, y exhalar, escuchando el latido del corazón. Después, invocar al espíritu, diciendo, en silencio, tres veces, “Espíritu de María, en caso de ser mujer, José, en caso de ser hombre, y, después, su nombre completo, hazte presente en este tu cuerpo material o en esta tu casa”. Invocar nuevamente al espíritu y pedirle que dé una señal de su presencia, poniendo

---

<sup>70</sup> Ídem.

<sup>71</sup> Ídem.

atención a las sensaciones del cuerpo. Dejar pasar unos minutos, volver a llamar al espíritu y volver a pedirle una señal. Por lo general, el espíritu repite esa señal. En este momento, lo más importante es reconocerla. No se debe presionar al espíritu, para que se manifieste. Simplemente uno debe sentarse o acostarse, respirar y dejar que se manifieste, sin esperar una señal o un mensaje en particular.<sup>72</sup>

En la tarde del sexto día, el grupo hizo un ejercicio para modificar la memoria corporal. López Ramos pidió a todos que se acostaran y respiraran profundamente. Después de unos minutos, pidió que cada uno evocara, en silencio, tres hechos que lo laceran continuamente, enumerándolos. Después de varios minutos, pidió que cada uno volviera a evocar el primer hecho y notara cómo ese hecho, en realidad, no provoca sentimientos y carece de significado. “Ustedes pueden empequeñecer ese hecho y convertirlo en una enseñanza”. Después, pidió que cada uno preguntara a su espíritu cuál es la enseñanza de ese hecho, esperando que la respuesta surja tranquilamente del interior. Este proceso se repitió, para los otros dos hechos.<sup>73</sup>

Después, López Ramos explicó el ejercicio y sus ideas en torno a la diferencia entre la mente y el espíritu, y su relación con el cuerpo. Tomó un *chac mool* del recinto y dijo, “este *chac mool* era originalmente una piedra. Un señor, a partir de una idea, la talló y la modificó. En realidad, el *chac mool* sigue siendo una piedra, pero, la mente le ha dado significado. Lo mismo ocurre con las personas. Ellas son mentes, pero también producto de nuestras mentes. Las relaciones con otros, lo que nos hacen otras personas, también son representaciones de nuestra mente. Ella le da un significado a esos acontecimientos. Con el ejercicio que acabamos de hacer, pudimos notar que, en realidad, esos acontecimientos

---

<sup>72</sup> Ídem.

<sup>73</sup> Ídem.

carecen de significado, pues no generaron emociones en nosotros. Pudimos convertir esos hechos en una enseñanza, cambiar su significado o, simplemente, desecharlos”.<sup>74</sup>

Según López Ramos, liberarse de la mente, significa liberarse de la cultura. La mente, los criterios para juzgar, está moldeada socialmente. Por su parte, el espíritu está más allá de la mente y, por lo tanto, permanece tranquilo ante los hechos, expandiendo esa tranquilidad en el cuerpo, como cuando se hace *zazen* y, a pesar del dolor, se mantiene el equilibrio y se deja de sufrir.<sup>75</sup>

Los ejercicios para dialogar con el espíritu tienen la finalidad de enseñar a una persona a distinguir los mensajes de su mente de los mensajes de su espíritu. Según López Ramos, la mente, por lo general, se expresa por medio de imágenes y palabras, construyendo vertiginosamente una historia en torno a los acontecimientos. Por el contrario, el espíritu se expresa, primero, por medio de sensaciones, pues ocupa paulatinamente el cuerpo, hasta tranquilizarlo y revitalizarlo. Sólo entonces, el espíritu da mensajes, por medio de imágenes y palabras. Sin embargo, esos mensajes, a diferencia de los mensajes de la mente, son, por lo general, sencillos y cortos, e indican con precisión un curso de acción.<sup>76</sup>

López Ramos continuamente ha insistido a sus estudiantes que no deben dialogar con su espíritu únicamente en momentos especiales, como un *sesshin*. Por el contrario, deben invocar a su espíritu no sólo cada vez que meditan, sino en cualquier momento, sin importar la actividad que se está realizando. Sólo así profundizarán su autoconocimiento y distinguir con más claridad los mensajes de su espíritu. Por supuesto, sólo actuando

---

<sup>74</sup> Ídem.

<sup>75</sup> El tiempo y el dolor también son construcciones históricas y sociales. Hacer *zazen* permite que una persona rompa esas condicionalidades sociales, permitiendo que su cuerpo entre en otro umbral y goce la meditación, sin preocuparse por el tiempo o por el dolor. Por supuesto, debemos alcanzar ese umbral permanentemente o, de otro modo, tenemos que romper la determinación social continuamente. Ídem.

<sup>76</sup> Ídem.



conforme a esos mensajes, podrán fortalecer la comunicación con su espíritu, de modo que su cuerpo esté poseído por él.<sup>77</sup>

Según López Ramos, en el cuerpo, están los obstáculos para el crecimiento del espíritu, pero también las enseñanzas del espíritu. No es necesario salirse del cuerpo, para volverse conscientes de esos obstáculos ni para recuperar esas enseñanzas. Por seguir ciertos estilos de vida, el cuerpo de las personas se hace adicto, a un sabor, a una emoción. Si ese deseo no es regulado, el cuerpo se enferma y el espíritu se atrofia, pues no puede desarrollarse. Pero, por medio del trabajo corporal, una persona puede contactar a su espíritu y preguntarle qué deseo domina el cuerpo y obstaculiza su desarrollo espiritual. Sólo necesita inhalar profundamente, por algunos minutos, invocar a su espíritu, y preguntarle qué deseos la enferman, dejando que la imágenes que surgen del cuerpo fluyan y escuchando los mensajes de su espíritu. El espíritu puede identificar los deseos que dominan al cuerpo, pero también superarlos. Cuando la mente y el cuerpo son regulados, el espíritu posee el cuerpo, dándole la fortaleza necesaria para superar sus apegos.<sup>78</sup>

En la mañana del séptimo día, López Ramos dijo que todo el grupo había entrado en un estado de confort. Para mantenerse en esa condición, continuó, es necesario evitar comer demasiado o consumir alimentos y bebidas tóxicas. Comer demasiado y las adicciones sacan a una persona de esa condición, porque deforman su cuerpo, inflamando sus órganos internos. Un régimen alimenticio apropiado y ayunos ocasionales son prácticas que mantienen el cuerpo limpio, evitando que uno confunda los mensajes de su espíritu con los ruidos de su cuerpo. Según López Ramos, muchos espiritualistas han cometido el error de abandonar su cuerpo y concentrarse únicamente en su espíritu. Ellos tienen un espíritu

---

<sup>77</sup> Ídem.

<sup>78</sup> Ídem.

desarrollado, pero un cuerpo débil. Por eso, confunden los sonidos de su cuerpo, sus malestares, deseos y adicciones, por mensajes de su espíritu. El abandono de su cuerpo también ha limitado su acceso a su espíritu. Sólo pueden acceder a él si celebran rituales complicados. Con el trabajo corporal, entendiendo al cuerpo como el espacio donde habita el espíritu, es posible acceder a él sin necesidad de rituales, incluyendo la meditación. Con ese trabajo, una persona puede acceder a su espíritu a voluntad.<sup>79</sup>

Pero, actitudes como la envidia, la ambición y el enojo también pueden deformar el cuerpo, especialmente los órganos internos. Para evitar esas actitudes, es necesario meditar diariamente, al menos una hora. “Si no podemos alimentarnos adecuadamente, dijo López Ramos, debemos meditar para mantener la actitud correcta. Sobre todo, debemos evitar la pereza, evitar buscar explicaciones o justificaciones, para no hacer las cosas que debemos o queremos hacer. Esto implica hacer incluso el trabajo de otros. Si veo un papel tirado, lo recojo y no espero a que la persona que lo tiró o la autoridad lo recoja. Tampoco debo engancharme en pleitos. Si una persona me pide que haga algo, si un familiar me lo pide, lo hago y ya, sin pelear y sin hacer un mal gesto. Si las personas obstaculizan mi camino, las rodeo, no las enfrento. Si me encuentro con un cerro, le doy la vuelta, no voy y compro un bulldozer para derribarlo. Esto es ser un ser humano, pero, es difícil ser un ser humano”.<sup>80</sup>

### El vínculo con la madre tierra

Durante las vacaciones de semana santa del año 2015, se celebró en Teotihuacán un *sesshin* de tres días. El objetivo de ese *sesshin*, dijo López Ramos, era que los asistentes generaran un vínculo con el espíritu de la madre tierra. Después de meditar un día y una noche, el grupo realizó un ejercicio para invocar a su espíritu, generar un vínculo con él y

---

<sup>79</sup> Ídem.

<sup>80</sup> Ídem.

pedirle una enseñanza, porque, como ya se dijo, para generar un vínculo con el espíritu de la tierra es necesario generar primero un vínculo con el espíritu propio.

Una vez que se ha generado un vínculo con el espíritu propio, se puede generar el vínculo con la madre tierra. “El maestro Moya decía que los pies, o las plantas de los pies, son la principal vía de contacto con ella. Vamos a hacer un ejercicio para vincular nuestro espíritu con el espíritu de la tierra, por medio de los pies”. En el segundo día, el grupo hizo ese ejercicio. López Ramos pidió a todos que se acostaran, respiraran profundamente y llamaran a su espíritu. Cuando el espíritu se hubiera manifestado, cada uno debía evocar las sensaciones que tuvo cuando hizo contacto con la tierra, por medio de los pies, dejando que las experiencias brotaran, sin importar si fueron dolorosas o placenteras. Después, les pidió que revisaran pacientemente, que volvieran a sentir lo caliente, lo frío, lo húmedo, lo seco, lo suave, lo duro, etc. Esos recuerdos son un enraizamiento, que une a la persona, su cuerpo y su espíritu, con la tierra. Finalmente, les dijo que el ser humano debe reconocer el valor de los pies, porque no sólo sirven para levantarse y caminar, sino también para saber dónde se está parado y a dónde se quiere ir. “El maestro Moya me decía que si llegaba a perder un pie, llegaría sólo a la mitad del camino y que, si llegara a perder los dos, sería una persona que sufriría mucho, en donde sea que estuviera.”<sup>81</sup>

Sin embargo, para perfeccionarse en esta tierra, el espíritu necesita darle algo a la tierra y a la humanidad. Según López Ramos, si abrimos el espíritu y dialogamos con él, no sólo sabremos qué deseos nos dominan o qué recuerdos nos obsesionan, sino qué podemos o queremos darle a la tierra y a la hermana humanidad. Las manos son importantes para el espíritu, porque permiten llevar lo que está afuera hacia adentro y lo que está adentro hacia fuera. Las manos permiten que una persona prepare sus alimentos y los ingiera, pero,

---

<sup>81</sup> Ídem.

también permiten que su espíritu se exprese. Por eso, las manos deben cultivarse, por medio de un arte, para que el espíritu las dirija. Ellas son el medio para satisfacer la necesidad del espíritu de dar algo a la tierra y la humanidad. Ellas dan, para que el espíritu se desarrolle. Para establecer el vínculo entre el espíritu y las manos, López Ramos pidió que cada uno, acostado, respirara profundamente, invocara su espíritu, con la fórmula ya indicada, y le pidiera traer experiencias con las manos, sin importar si son agradables o desagradables, y revisara pacientemente las sensaciones, imágenes y palabras que surgían.<sup>82</sup>

Según López Ramos, los mexicanos tienen el deseo de echar a perder todo lo que hacen. “No podemos ver que algo vaya bien sin desear descalificarlo, destrozarlo o hacerlo feo”. Vencer ese deseo, requiere de un trabajo muy profundo, pues está en el cuerpo de los mexicanos. La meditación permite a los mexicanos reconocer esa tendencia, pero, la meditación aplicada a las actividades cotidianas les da la oportunidad cambiar esa tendencia, haciendo bonito el espacio donde habita su espíritu. Cuando lo que está adentro se exprese afuera con belleza, se podrá decir que el trabajo está dando frutos. El trabajo para vencer ese deseo comienza durante la meditación, cuidando la postura y la respiración, pero continúa durante el trabajo físico, haciendo bien el trabajo, culminándolo, sin dejar tirada la herramienta, cuando se ha terminado.<sup>83</sup>

---

<sup>82</sup> Ídem.

<sup>83</sup> López Ramos, Sergio, *El discípulo*, Ediciones Los Reyes, México, 2015, pp. 70-72. Aunque en el Zendo Teotihuacán se cantan sutras, especialmente, los servicios de la mañana y de la tarde, no los incluí en este capítulo, porque, a mi parecer, esa práctica no ha sido asimilada por la mayoría de las personas que acuden ahí. La mayoría no canta los sutras, o los canta en voz muy baja, y no mantienen la postura correcta. López Ramos cuenta que, pocos años después de regresar de Japón, invitó a un amigo, que conoció en el Zendo Internacional de Kioto, para que le ayudara a dirigir el Zendo Teotihuacán. Ese amigo se desesperaba, porque, según él, los compañeros no cantaban bien los sutras, y les gritaba, “¡Más fuerte, canten más fuerte!” Ese método, utilizado en Japón, no funcionó en México. Los compañeros se negaron a seguir sus indicaciones e, incluso, se burlaron de él. Según López Ramos, el problema es que los mexicanos tienen la tendencia a no querer hacer lo que se les pide, con un tono de voz fuerte. Esa una rebeldía, incorporada, que, quizás, funcionó en el pasado, pero que, ahora, resulta contraproducente, pues atrasa el desarrollo de las personas, las hace perder la oportunidad de crecer. De cualquier manera, López Ramos considera que la mejor manera para que los mexicanos aprendan es simplemente haciendo y volviendo a hacer. En consecuencia, canta sutras

Las actividades cotidianas también son utilizadas para vincularse con el espíritu de la tierra, por medio de las manos y los pies. Las principales actividades realizadas en el Zendo Teotihuacán son cocinar y trabajar en el huerto o en el bosque (sembrando, plantando, regando, arrancando hierbas, etc.). El número de camas para cultivo ha ido aumentando gradualmente en el Zendo Teotihuacán. López Ramos ha dicho que su objetivo es que, algún día, todas las verduras y granos consumidos en el Zendo Teotihuacán sean producidas ahí mismo. En el 2013, en un terreno detrás del Zendo, se plantaron más de trescientos árboles, en su mayoría frutales, para que las personas pudieran cuidar y trabajar en él. Según López Ramos, decidió construir ese bosque, para agradecer a la madre tierra su ayuda. Además, muchos de los estudiantes que acuden al Zendo han plantado un árbol ahí, para agradecer a la tierra que les haya dado la vida y les permita seguir viviendo en ella. De esta manera, el trabajo comenzado durante las meditaciones, que genera un vínculo entre el espíritu de los estudiantes y el espíritu de la tierra, continúa con el trabajo hecho durante las actividades cotidianas, que fortalece ese mismo vínculo. Así, se genera un círculo en el que, durante las meditaciones, el estudiante invoca el espíritu de la tierra meditaciones, para agradecerle su guía y su ayuda, cuando realiza sus actividades.

La meditación, sentada y activa, permite que una persona trascienda su herencia social y descubra que su verdadero ser está dentro y fuera de su cuerpo. Por medio de la meditación, una persona puede volverse consciente de los acontecimientos sociales que han determinado su memoria corporal y, por lo tanto, comprender que su estabilidad emocional y su desarrollo espiritual dependen de la estabilidad emocional y el desarrollo espiritual de

---

todas las mañanas, durante las meditaciones de fin de mes, y también todas las tardes, durante los *sesshin*. Nunca lo he visto gritarle a algún compañero, que no se esfuerza durante los sutras o alguna otra actividad. López Ramos dice que su apuesta es que haciendo y volviendo a hacer las personas podrán aprender, sin agobiarse con la idea de que deben memorizar hasta el cansancio, como en la escuela. López Ramos, Sergio, *El arte de ser hombre*; López Ramos, Sergio, *El discípulo*, Ediciones Los Reyes, México, 2015, pp. 74-78.

las personas que la rodean. Una vez que ha comprendido eso, esa persona comienza a sublimar todo lo que hace. Eso no significa que va a dejar una obra para la posteridad; significa simplemente que va a sublimar su vida cotidiana, sus relaciones personales y su trabajo. Entonces, podrá impactar a las personas que la rodean, familiares, amigos y compañeros de trabajo. Ése, nos dice López Ramos, es el único método disponible para transformar la sociedad a la que pertenecemos, pues la historia ya ha demostrado que la política o las revoluciones no cambian nada.<sup>84</sup>

---

<sup>84</sup> López Ramos, Sergio, Sesshin de siete días.

## Conclusiones

Entre las creencias de Hōzumi Genshō y Sergio López Ramos hay similitudes y diferencias. Ambos asumieron como meta la creación de un orden social, basado en el desarrollo espiritual de las personas. Para eso, consideraron los problemas de la sociedad a la que pertenecen desde la ética, pues la causa de esos problemas está en la mentalidad equivocada del ser humano, que ha sido educado para perseguir sus beneficios inmediatos, colocándolos por encima del bienestar de otros. Sin embargo, para comprender los efectos de esa educación, Hōzumi Genshō utiliza la literatura budista, mientras López Ramos utiliza la acupuntura, la psicología, la historia y la antropología. Aún así, llegan a la misma conclusión, esa educación enferma a las personas, porque altera sus relaciones con su entorno; por un lado, se enfocan en las cosas que les agradan y rechazan las cosas que les desagradan, y, por el otro lado, compiten con entre sí, siendo incapaces de crear vínculos sociales. Dado ese diagnóstico, ambos consideran que el mejor medio para resolver esos problemas, y transformar la sociedad, no es la política, sino la educación, enseñar a los seres humanos a vivir correctamente, promoviendo una búsqueda subjetiva del espíritu. Proveer esa educación es, por lo tanto, la función de la religión en las sociedades contemporáneas.

El objetivo de la religión debe ser que las personas comprendan que su verdadero ser está dentro de su cuerpo y, al mismo tiempo, fuera de él. Hōzumi Genshō y Sergio López Ramos consideran que el mejor método para llegar a esa comprensión es *zazen*, un método físico de regulación del cuerpo y un método espiritual de regulación de la mente. Ese método tiene tres principios, la regulación del cuerpo, la regulación de la respiración y la regulación de la mente. Ambos consideran que la postura de loto o medio loto tiene la

función de hacer flexible el cuerpo del estudiante y de forjar su paciencia y perseverancia. También consideran que la regulación de la respiración tiene como función acumular energía en el *tanden* y distribuirla ordenadamente por todo el cuerpo, para superar los deseos, obsesiones y resentimientos, que generan dolores, penas y sufrimientos, aunque Hōzumi Genshō explica la circulación del *ki* a partir de las ideas de Hakuin Zenji y las artes marciales japonesas, mientras que López Ramos la explica a partir de sus conocimientos sobre acupuntura.

Una diferencia sustancial surge en el tercer principio. Mientras Hōzumi Genshō considera que los estudiantes (al menos, los estudiantes japoneses) deben concentrarse en un *kōan*; López Ramos considera que los estudiantes (al menos, los estudiantes mexicanos) deben concentrarse en establecer un diálogo con su espíritu. López Ramos enseña a sus estudiantes a establecer el diálogo con sus espíritus de manera similar a la de los espiritualistas y su maestro, Antonio Moya. Durante una meditación de tres días, celebrado en la semana santa del 2015, le pregunté por qué era necesario meditar tantas horas para hacer cosas que Antonio Moya o los espiritualistas hacían sin necesidad de meditar. Contestó que Moya, como muchos espiritualistas, nació y creció en un templo, y únicamente cursó la educación primaria. En cambio, la mayoría de las personas que acuden al Zendo Teotihuacán han sido instruidas por una sociedad que niega la existencia del espíritu. La meditación les permite liberarse de la mente, de los criterios para juzgar o para discriminar entre lo bueno y lo malo, entre lo justo y lo injusto, entre lo real y lo imaginario, que están determinados socialmente. Cuando una persona aquieta su mente, puede sentir a su espíritu y comenzar a vincularse con él. A él mismo, la meditación le



servió para caminar, al mismo tiempo, en el mundo espiritualista y el mundo académico, sin tener que elegir entre uno u otro.<sup>1</sup>

Sin embargo, ambos creen que, si un estudiante se libera de su mente, podrá resolver el *kōan* que le ha sido asignado o podrá dialogar con su espíritu, superando sus deseos, obsesiones y resentimientos, que le ocasionan dolores, penas y sufrimientos. Entonces, el estudiante podrá percibir las cosas y las personas a sus alrededor tal y como son, sin agregarles ni quitarles nada, por medio de sus juicios, y, en consecuencia, podrá actuar correctamente en relación a ellas. En la medida que supere sus deseos y sus sufrimientos, el estudiante podrá sentir el dolor y la alegría ajenas como propias. Eso significa que habrá comprendido que su alegría y su sufrimiento siempre surgen en relación a otros, que su propio bienestar depende del bienestar de los demás, que cuidar de los otros es cuidar de sí mismo. Habiendo comprendido que su espíritu está dentro de su cuerpo y fuera de él, el estudiante asumirá el compromiso de ayudar a otros toda su vida.

Las actividades cotidianas tienen el objetivo de que el estudiante profundice su autoconocimiento y sus compromisos. Estas actividades también deben regirse por los tres principios básicos de *zazen*, regular el cuerpo, cuidando la postura, regular la respiración, dirigiéndola hacia el *tanden*, y regular la mente, concentrándose en lo que se está haciendo. El estudiante debe considerar toda actividad como una práctica espiritual, durante la cual puede resolver su *kōan* o dialogar con su espíritu, al mismo tiempo, que trabaja para otros. Sin embargo, mientras Hōzumi Genshō destaca que, por medio de estas actividades, el estudiante aprende a enfocarse más en el esfuerzo diario que en los resultados, López Ramos destaca que, por medio de estas actividades, el estudiante podrá establecer un vínculo con la madre tierra.

---

<sup>1</sup> López Ramos, Sergio, Sesshin tres días, semana santa del 2015.

## Bibliografía

- Camarena Ocampo, Mario y Villafuerte García, Lourdes, La búsqueda: Del espiritualismo al budismo. Biografía de Sergio López Ramos, C.E.A.P.A.C Ediciones, México, 2010.
- Campos García, Juan Elías, El problema epistemológico de lo corporal. Dos propuestas explicativas del cuerpo humano, C.E.A.P.A.C. Ediciones, México, 2011.
- Durán Amavizca, Norma Delia, La pedagogía de lo corporal y de la salud. Una filosofía para vivir. Historia de las ideas psicológicas y pedagógicas de Sergio López Ramos, U.N.A.M., 2011.
- Fujiwara, Eiko, El zen y su desarrollo en México, C.E.A.P.A.C. Ediciones, México, 1995.
- Hōzumi, Genshō, Corazón Zen, Plaza y Valdés Editores, México, 2001.
- , Cultura zen, práctica y mensaje de paz, C.E.A.P.A.C. Ediciones, México, 2007.
- , Seis principios para la iluminación, C.E.A.P.A.C. Ediciones, México, 2008.
- , Qué nos enseña el Sutra del corazón a los mexicanos, C.E.A.P.A.C. Ediciones, México, 2011.
- , El alma del zen: Para vivir cómodo, C.E.A.P.A.C. Ediciones, México, 2013.
- , Manual básico y visual del zen, C.E.A.P.A.C. Ediciones, México, 2014.
- López Ramos, Sergio, Zen y cuerpo humano, Verdehalago, México, 2001.
- , Relatos de un monasterio budista, Zendová, México, 2002.
- , Órganos, emociones y vida cotidiana, Editorial Los Reyes, México, 2006.
- , La construcción de lo corporal y la salud emocional, México, Editorial Los Reyes, 2011.
- , Para ser maestro hay que ser discípulo, Editorial Los Reyes, México, 2013.
- , Lo corporal y lo psicosomático: Reflexiones y Aproximaciones VI, C.E.A.P.A.C. Ediciones, 2013.
- , El discípulo, México, Editorial Los Reyes, 2015.
- Lagarriga Attias, Isabel, Espiritualismo Trinitario Mariano, Nuevas perspectivas de análisis, Universidad Veracruzana, México, 1975.

Merino González, Érica Carlota, *Sistemas curativos yaquis: La identidad del curandero en su forma médico-ritual*, UAM, México, 2002.

Nishimura, Eishin, Satō, Giei y Smith, Bardwell L., *Unsui: A Diary of Zen Monastic Life*, University Press of Hawaii, Honolulu, 1973.

Ortiz Echániz, Silvia, *Una religiosidad popular, el Espiritualismo Trinitario Mariano*, I.N.A.H., México, 1973.

Preciado, Iñaki, *Las enseñanzas de Lao Zi*, Siruela, Madrid, 2014.

Sōgen, Ōmori, *An Introduction to Zen Training*, Tuttle Publishing, Tokio, 2001.

Spiro, Melford E., *Buddhism and Society: A Great Tradition and its Burmese Vicissitudes*, University of California Press, Berkeley, 1982.

Suzuki, Daisetz Teitaro, *Manual of Zen Buddhism*, Grove Press, Nueva York, 1960.