



Budismo Zen

Portra Cruz Jerez

Curso: Psicología 503; Teorías de la Personalidad

Profesor: Dr. William T. Casper

Consideremos la siguiente historia antes de iniciar la presentación



Un profesor le pidió a un maestro Zen que le enseñara sobre la disciplina, El maestro acepto y le ofreció una taza de te. El maestro lleno la taza de su huésped y continuo sirviendo hasta que se derramo. El profesor exclamo; que hace? No ve que la taza esta llena? "Ah" contesto el maestro, "es como su mente, la cual esta llenas de ideas y concepciones erróneas. Como puedo enseñarle algo acerca del Zen?"



Antes de que pueda recibir mas te fresco, primero debe vaciar su

Objetivos:

Identificar y discutir tres características generales de la Psicología Oriental

Discutir los orígenes del Zen describiendo la historia de Buda, las enseñanzas del budismo y las ramas principales de pensamiento que se derivan del budismo antiguo

Explicar el principio de originación dependiente

Discutir las características de la existencia, anicca, dukkha y anatta

Explicar lo que significa satori

Discutir las cinco skandhas y explicar que significa la afirmación de que estamos vacíos

Definir las ocho conciencias y explicar que quiere decir “sembrar el alayavijnana”

Describir el Zazen y contrastar el método shikantaza y el método koan

Identificar y discutir tres características generales de la Psicología Oriental

Un énfasis en el Yo

El Oriente concibe el verdadero yo como una conciencia mas profunda que identifica al individuo con el universo o cosmos

Señalan que muchos se confunden a si mismo con el rol o la identidad social que otros le asignan, Esta identificación es *maya* (una ilusión)

Nuestro Yo tan solo es una convención social, la verdad es que no hay un Yo y no debe ser confundido con la realidad

Una vez que se pueda ver a través de la ilusión de la existencia individual, podemos reconocernos por quienes somos.



Identificar y discutir tres características generales de la Psicología Oriental

Un énfasis en el Yo

“Soy Universal porque mi organismo es inseparable del universo en general. Soy único porque soy yo, no lo que otros dicen o esperan que sea.”

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón
Segundo nivel

- Tercer nivel
 - Cuarto nivel
 - Quinto nivel



Identificar y discutir tres características generales de la Psicología Oriental

Un énfasis en lo práctico

La psicología Oriental es muy práctica

Los pensadores orientales creen que la verdad surge solo en el curso de la vida, que necesitamos pasar por un proceso y que un maestro es indispensable

La práctica de la psicología oriental implica un entrenamiento sistemático del cuerpo y la mente que nos permite percibir la verdad que yace dentro del ser interior

Al seguidor de este pensamiento se le introduce a una variedad de técnicas, meditación y participación en ejercicios físicos y psicológicos.



Identificar y discutir tres características generales de la Psicología Oriental

Un énfasis en el conocimiento por la experiencia

“No importa cuantas películas de natación hayas visto, cuantos libros hayas leído, al menos que te introduzca al agua y nade, no sabrás lo que es nadar.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón
Segundo nivel

- Tercer nivel
- Cuarto nivel
- Quinto nivel



Identificar y discutir tres características generales de la Psicología Oriental

Un énfasis en el conocimiento por la experiencia

El Budismo Zen enfatiza el conocimiento directo por medio de la experiencia

Para entender la psicología del Zen no basta con leer al respecto; es esencial practicar y experimentar de verdad el entrenamiento Zen de forma directa



Discutir los orígenes del Zen describiendo la historia de Buddha, las enseñanzas del Zen y sus escuelas las más principales de Daisetz Teitaro Suzuki (1870-1966) es incorrecto y menudo el crédito por haber introducido el budismo Zen al Occidente.

Un seguidor de la escuela Rinzai del Zen, Suzuki rara vez mencionó a la escuela Soto, aunque fue y es la forma principal de Zen en Japón,

En las décadas de 1960 y 1970, surgieron maestros tales como Shunryu Suzuki y Dainin Katagiri en Estados Unidos y Taisen Deshimaru en Europa, estos merecen el crédito por ser los verdaderos introductores del Zen en el Occidente.



Discutir los orígenes del Zen describiendo la historia de Buddha, los orígenes del Zen el budismo y las ramas principales El Zen es una escuela de budismo que declara representar la esencia más pura de las enseñanzas budistas.

Los orígenes del Zen se remontan a la historia de Siddhartha Gautama, nacido alrededor del 563 a.c. en el norte de India, hijo de un rey.

Cuando nació, un sabio local profetizó que el niño se convertiría en un gran sabio o en un monarca conquistador.

Deseando conocer el reino, dejó los palacios, pero se perturbo bastante al ver en forma sucesiva, a un hombre muy anciano, a una persona muy enferma y una procesión funeraria. A este se le había

Discutir los orígenes del Zen describiendo la historia de Buda, ~~que es la historia del budismo y las ramas principales durante seis siglos, Sidhartha praktico antiguas meditaciones~~ pero estaba insatisfecho, solo le proporcionaba escape temporal.

Desesperado se sentó bajo un gran árbol peepul (higuera india) el árbol bodhi de la iluminación. Después de siete días de intensa concentración, alcanzo un destello profundo de despertar.

Desde ese momento fue conocido como Buda y el Iluminado en el Occidente.

No hizo declaraciones de origen divino o de una revelación.

Cuando se le preguntaba si era sobrenatural, respondía: "Sí, pero de otra manera".



Discutir los orígenes del Zen describiendo la historia de Buda, las enseñanzas del budismo y las ramas principales de pensamiento que se derivan del budismo antiguo. Fueron escritas al final en forma de tres colecciones.

La Tripitaka; constituye las escrituras de una de las dos ramas principales del budismo:

Hinayana, o “pequeño vehículo”, y representada en la actualidad por la escuela Theravada. Dominante en partes del Sureste de Asia.

Mahayana, usa de manera principal la versión sanscrita de la Tripitaka, reconoce una gran cantidad de escrituras adicionales en el budismo y sobrepasan los 85,000, es dominante en Asia Oriental.

Explicar *originación dependiente*

el principio de originación dependiente

Buda llamo la originación dependiente una posición entre los extremos de la posición eternalista, donde el alma o atman de una persona continua por toda la eternidad, y la postura aniquilacionista, que postulaba que un ser humano se destruye por completo al morir.

Esta enseñanza se encuentra en el núcleo del Dharma (que significa “Doctrina”, “Verdad” o “Ley”) de Buda.

Expuesto en forma sencilla, la originacion dependiente dice: “esto es, porque aquello es; esto no es, porque aquello no es; cuando esto surge, surge aquello; cuando esto cesa, cesa aquello”.

Discutir las características de la ~~existencia, anicca,~~ impermanencia, dukkha y anatta

Esta significa que todo está en constante cambio.

Nada es inmutable o permanente, todo está en un estado de flujo.

La impermanencia no es buena ni mala, solo es la forma en que son las cosas.

Entenderla y aceptarla conduce a evitar expectativas irreales.

En esencia no hay nada que podamos sostener o conservar para siempre.



Discutir las características de la ~~existencia, anicca~~, dukkha y anatta

Se refiere a la insatisfacción y la angustia que resultan del apego.

La solución de Buda al problema del sufrimiento, a la cual se le llama “el descubrimiento psicológico más importante de todos los tiempos” {(Mosig, 1989), representa una aplicación del principio trascendental de la originacion dependiente.

Su solución se expreso en la forma de las Cuatro Verdades Nobles.

1ra describe el problema del sufrimiento, no obtener lo que se desea y ser expuesto a lo que no se desea; no ser capaz de conservar para siempre lo que se ama ni de eliminar lo que se odia.

Discutir las características de la
~~existencia, américa~~, Dukkha y anatta
4ta verdad noble, La Senda Óctuple consiste del:

Entendimiento Correcto (Interconectividad e impermanencia)

Pensamiento Correcto (Desinteresado, compasión, no daño)

Hablar Correcto (No mentir, calumniar, solo positivo)

Acción Correcta (Actuar con beneficios a los demás y uno)

Vida Correcta (Evitar ganarse la vida de daños a los demás)

Esfuerzo Correcto (Detener pensamientos

Discutir las características de la ~~Existencia~~, No Se anicca, dukkha y anatta

Esta característica coloca al budismo aparte de prácticamente todas las demás religiones, teorías y posiciones filosóficas y psicológicas.

El budismo es único al negar la existencia de un alma, un yo o un atman.

La idea de un yo [personal] es una creencia falsa imaginaria que no corresponde con la realidad y produce pensamientos dañinos de “mi” y “mío”.

Todas las cosas (incluyendo a los seres humanos) son compuestos; están compuestos de partes y no tienen una existencia real distinta a las colecciones temporales de partes. No hay una esencia, ser o alma separada que pudiera existir por sí misma,

Satori

~~Explicar lo que significa satori~~

El sujeto se transforma de un individuo aislado e impotente que lucha contra el resto del mundo en una parte integral interconectada del universo.

Los límites de la persona se disuelven y el individuo se convierte en el universo.

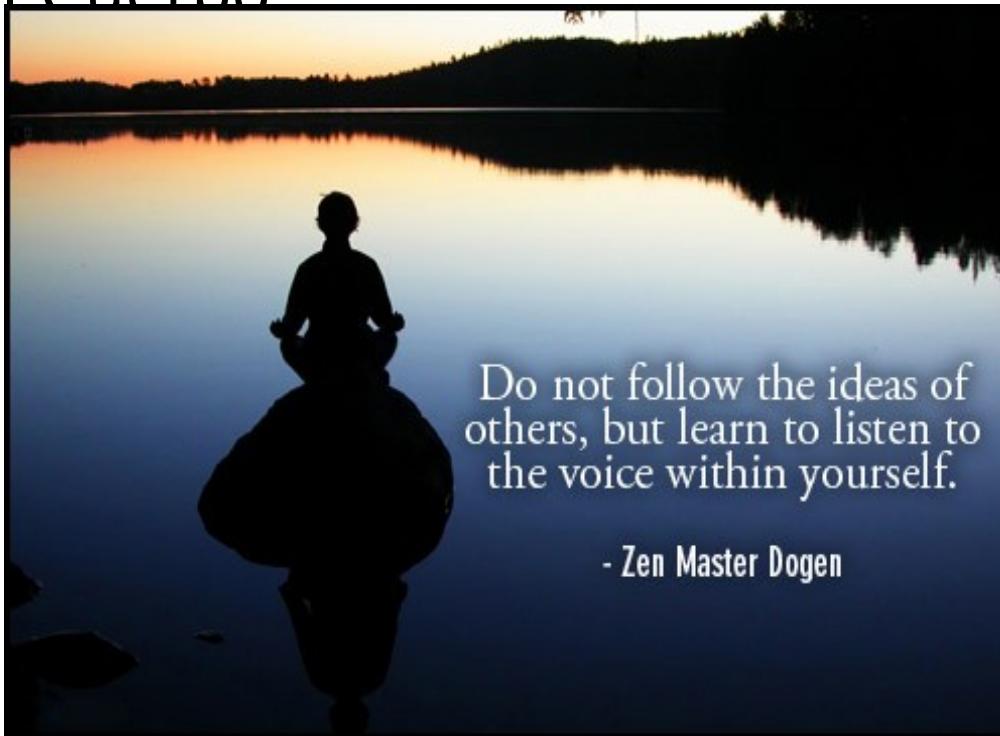
Esto es conocida como iluminación, el surgimiento del gran ser, el Ser con S mayúscula, el cual es ilimitado.

Esto en el budismo es el nirvana, no un lugar como el cielo, sino un estado mental, donde todos los anhelos, deseos e ideas dualistas se han extinguido por completo, por medio de la realización completa de la Anicca y la Anatta.

Las Cinco Skandhas

~~Discutir las Cinco skandhas y explicar que significa la afirmación de que estamos vacíos~~
Lo que llamamos una persona es el compuesto de cinco grupos de elementos o skandhas.

Sentimientos, Percepciones, Impulsos, Conciencia, Incluyendo el Cuerpo



Do not follow the ideas of
others, but learn to listen to
the voice within yourself.

- Zen Master Dogen



La Afirmación que estamos vacíos
~~Discutir las cinco skandhas y explicar que~~
~~significa la afirmación de que estamos vacíos~~
Del mismo modo que un automóvil es la colección temporal de partes automotrices, una persona es un arreglo temporal de estos cinco skandhas.

No hay un ser o alma independiente separado que quedaría si se eliminaran la forma (la cual incluye al cuerpo), los sentimientos, las percepciones los impulsos y la conciencia.

Mientras estos agregados están juntos, existe la gestalt funcionante que llamamos persona; si son eliminados, la gestalt deja de ser

El término “ser” o “yo” no es nada más que una denominación para un arreglo impermanente de los skandhas.

Las ocho conciencias

~~Definir las ocho conciencias y explicar que~~

~~quiere decir “sembrar el anaya vijnana”~~

Uno de los comentarista más importantes que explico los discernimientos de Buda fue Vasubandhu, quien dijo que todo lo que puede ser experimentado que existe es “solo mente”, el proceso mental de conocer. Hay experiencia, pero no hay un sujeto que tenga la experiencia.

Vijnana, o “Conciencia”, es un concepto de capas múltiples que incluye aspectos tanto conscientes como inconscientes.

Hay ocho Conciencias, no solo una. Las primeras cinco corresponden a los cinco campos sensoriales básicos y comparten el mismo nivel de profundidad.

Debajo se encuentra el Manovijnana, la base integradora de las cinco conciencias sensoriales, la

~~Sembrar el Alayavijnana~~
~~Definir las ocho conciencias y explicar que~~
~~quiere decir "sembrar el alayavijnana"~~

Las “semillas” son “regadas” por las actividades conscientes, de modo que tener pensamientos compasivos hace que crezcan y se vuelvan más influyentes las semillas de la compasión, de tal manera que será más fácil pensar en forma compasiva la próxima vez.

Es por esto que es tan importante lo cuidadoso de los pensamientos y que el aspecto del “esfuerzo correcto” del Sendero Octuple tenga que ver con la eliminación de los pensamientos negativos o destructivos tan pronto como aparezcan, mientras se cultivan los positivos.

El alayavijnana es una esfera inconsciente vasta, comparada a menudo con una corriente, que fluye

~~Zazen~~

~~Describir el Zazen y contrastar el método~~

~~La práctica del Zen implica un entrenamiento de la mente para crear un estado mental que permita la iluminación.~~

La forma indispensable de la práctica Zen es el zazen, el cual se practica sentado con las piernas cruzadas

La armonización de la mente con la postura del zazen por lo general se logra por medio de la respiración.

Cualquier pensamiento, idea o visión que puedan ocurrir deben ser descartadas como Makyo o delirios.

En la misma forma que la ducha nos permite



El método shikantaza con el método koan
~~Describir el Zazen y contrastar el método shikantaza y el método koan~~
En la escuela Rinzai del Zen, a menudo se usan los Koans para la meditación Zen.

El término “Koan” significa “documento público”. Consiste en una afirmación o pregunta aparentemente paradójicas que no tienen solución lógica o racional.

La afirmación Koan es perfectamente clara para un individuo iluminado .

El Koan por lo general describe acciones o palabras de un maestro iluminado que trata de empujar a un estudiante para que deje el pensamiento discursivo y entre en una realización intuitiva.

Los maestros de la escuela Soto del Zen también

Instrucciones

La práctica de la meditación del Zen

Use ropa suelta

Encuentre un lugar tranquilo.

Mirando la pared, siéntase en el borde de un cojín, que lo eleve de 15 a 20 cm. Debe sentarse derecho y estar estable, con su columna vertebral y sus dos rodillas formando los tres puntos de apoyo de un trípode. Posición de Loto (pie derecho sobre muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho).

Ponga sus manos sobre sus rodillas, con las palmas hacia arriba.

Respirando en forma profunda, arquee despacio su cuerpo hacia atrás y luego hacia delante, y luego balancéese de un lado a otro en arcos decrecientes, hasta que este centrado perfectamente.

Luego coloque su mano derecha descansando sobre su pie izquierdo, con la palma hacia arriba, y la mano izquierda encima de esta, con los pulgares y los dedos medios tocándose ligeramente. Sus manos deben estar formando ahora un ovalo, con los filos tocando el estomago unos cuantos centímetros por encima del ombligo. Los brazos relajados y extendidos un poco hacia delante, sin tocar los lados de su cuerpo.



Instrucciones

La práctica de la meditación del Zen

Coloque su espalda baja ligeramente hacia delante, luego enderece su espalda y empuje hacia arriba con la parte alta de su cabeza. Mantenga su cuello recto y lleve su barbilla ligeramente hacia adentro. Sus ojos deben permanecer un poco abiertos, con su mirada proyectada hacia abajo en un ángulo de 45 grados. No mire hacia ningún punto específico solo deje que sus ojos descansen; no trate de ver o visualizar nada. Su boca debe estar cerrada, con los labios y los dientes tocándose. Descanse la lengua contra el techo del paladar. Trague la saliva, creando un vacío dentro de su boca.

Respire inhalando y exhalando por su nariz y deje que el aire descienda hasta la parte inferior de su abdomen de modo que respire con el diafragma. Respire con naturalidad. Mantenga su mente con su respiración. Cuando inhale, percátese de su abdomen inferior saliendo. Cuando exhale, nótelo introduciéndose.

Si se distrae, no se preocupe. Los pensamientos, nótelos y déjelos ir y regrese en forma amable a su respiración.

Continúe y repita esto. Solo siéntese ahí, solo esté presente en la realidad de su vida, mas allá de los gustos y disgustos. Siéntase con firmeza e inmóvil.

La duración común de una “sentada” zazen es de 40 minutos. Es mejor sentarse pocos minutos todos los días que hacer una sentada larga una vez por semana.

Temprano en la mañana y tarde por la noche son los mejores momentos del día para practicar. Siéntase todos los días, sin esperar nada de su práctica.



Variaciones

Es importante encontrar a un maestro para aprender la forma correcta para practicar el Zen.

La práctica de la meditación del Zen

La práctica Zen tiene mucha otras formas; Kinhin es una caminata lenta manteniendo la conciencia de la respiración y de todo lo que se siente durante la caminata, pero sin clasificar o discutir lo experimentado. Contar los pasos y mantener la conciencia de la respiración mantiene al individuo enfocado en el presente. Si intenta este ejercicio, se sorprenderá de cuantas cosas nota durante su caminata que no había notado nunca antes.

También pueden usarse Gathas, versos cortos que ayudan a la atención en la tarea que se realiza.

Otra forma de práctica Zen es el Gassho, la unión de las manos, palma con palma. La posición Gassho es un símbolo de la no dualidad. Cuando se ponen las manos juntas en el Gassho, solo se hace Gassho.

El Zen enseña a realizar cada acción por completo y por si misma.

Cantar Sutras también es Zen; aquí lo importante es solo cantar, sin esperar nada de esto, como una actividad autotelica, en otras palabras, una actividad que contiene su propio objetivo.

Comer también puede ser una forma de práctica Zen, ya sea con los tradicionales tazones oryoki usados a menudo en centros monasterios Zen o en el ámbito cotidiano del comedor occidental. El elemento clave en esto es el mantener la atención. Cuando se come, solo se come.

Muchos aspectos de la cultura japonesa muestran la huella del Zen. Estos se ven en la ceremonia del té, el arte de la caligrafía, la pintura de tinta con pincel, la poesía haiku, la flauta shakuhachi, así como las artes marciales. Estas son artes meditativas basadas en la disciplina del zazen.

Estas y otras formas de práctica Zen no son sustitutas del zazen, pero sirven para extender la atención del zazen a la vida cotidiana.



Comparar los modos de liberación o cambios psicoterapéutico Modos de Liberación o Cambios Psicoterapéutico desarrollados por el Oriente y el Occidente

Alan Watts (1961) comparo los modos de liberación o cambio psicoterapéutico desarrollados por el Oriente y el Occidente.

Tanto la psicoterapia occidental como las formas de vida orientales se dirigen al cambio.

Sin embargo, mientras que la psicoterapia occidental enfatiza el cambio para individuos neuróticos o trastornados, las disciplinas orientales se interesan en el cambio en la conciencia de las personas normales o saludables.

La psicoterapia oriental va más allá que el psicoanálisis freudiano clásico y otras psicoterapias occidentales. No solo busca restaurar el funcionamiento social saludable y normal en el

Comparar los modos de liberación o cambios psicoterapéutico Modos de Liberación o Cambios Psicoterapéutico

Otra forma en la que ha fallado la psicoterapia occidental es en términos del desarrollo de un método para aumentar y proteger la salud mental del clínico practicante.

Los psicoterapeutas occidentales afirman en forma correcta que no es posible llevar a alguien a un nivel superior de salud mental que no se ha logrado para sí mismo, pero la psicoterapia occidental ha fallado en desarrollar el equivalente del zazen como un método para disolver la ilusión del yo en terapeutas y pacientes por igual.

Los terapeutas necesitan curarse a sí mismos antes de que estén en posición de ayudar a los demás. Es necesario que desarrollen una paz interior y la

Comparar los modos de liberación o cambios psicoterapéutico Modos de Liberación o Cambios Psicoterapéutico

La terapia de Morita fue desarrollada por el psiquiatra japonés Shoma Morita a principios de 1900 y se basa en los conceptos teóricos y práctica del Zen. El método consta de descanso en cama aislado (para forzar a los pacientes a entrar en contacto consigo mismos), seguido por periodos de luz y luego trabajo manual pesado, y una etapa de reentrenamiento para ayudar a los pacientes a reincorporarse a la vida normal. Durante parte del tratamiento los pacientes llevan un diario que es comentado por el terapeuta. La hospitalización normal dura por de 40 a 60 días.

La terapia de Morita parece ser más efectiva con las neurosis agrupadas bajo el nombre Shinkeishitsu, las cuales se superponen de manera principal con

Evaluar las teorías orientales de la personalidad en términos de su función como filosofía, ciencia y arte

Allport (1975) reconoció que las teorías psicológicas orientales eran más extensas y completas que cualquier teoría occidental y recomendó que fuera investigado por los psicólogos occidentales.

En Oriente, el énfasis es relacional en lugar de individual; a la persona no se le considera en forma aislada sino en relación con el ser, los demás y el cosmos más grande.

Con la mayor certeza, los conceptos orientales de la personalidad no califican, ni aspiran hacerlo como ciencia.

La necesidad misma de evaluar y demostrar la utilidad de una teoría de la personalidad constituye un prejuicio que es ajeno al pensamiento oriental.

Gracias por permitir servir

Han servido de inspiración para su creación
Según el libro de los 65 capítulos

- Tercer nivel
- Cuarto nivel
- Quinto nivel



bertrancruz@gmail.com octubre 2008